

20-ти дневное меню для организации питания
воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №56 комбинированного вида» Петропавловск-Камчатского городского округа,
имеющих заболевание непереносимость белка коровьего молока (НБКМ)

Возрастная группа 1-3 года

Проект типового 20-ти дневного меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа, имеющих заболевание непереносимость

Возрастная группа 1-3 года
Сезон осенне-зимне-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Понедельник													
Неделя	1													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/И/БМД	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами на напиток овсяном, 190/10	200	6,28	7,23	38,46	246,62	0,17	2,25	1,2	0,57	204,37	127,19	12,11	1,45
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	0,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	12,61	15,10	59,68	428,2	0,22	2,3	92,45	2,36	255,37	216,05	25,13	3,17
Второй завтрак														
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Второй завтрак		100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,21	4,14	5,81	65,36	0,05	8,5	146,43	1,9	22,94	34,08	15,39	0,56
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей, 180/15	195	5,26	5,42	8,53	104,86	0,26	23,6	169,8	1,07	18,85	74,94	20,69	1,04
290/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	80	11,46	12,73	1,58	170,2	0,51	1,61	81,3	0,61	13,13	125,04	14,6	0,79
330/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,8	4,52	26,27	168,65	0,2		0,92	1,69	10,3	137,37	92,07	3,09
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		685	27,53	27,43	77,96	678,47	1,1	37,31	398,45	5,99	88,22	431,43	165,95	9,18
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	5,42	5,33	47,94	266,64	0,12	4	5,29	2,09	66,6	71,25	30,14	3,77
Ужин														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,69	4,11	2,64	51,66	0,03	14,4	73,34	2,13	13,06	18,96	11,78	0,53
281/М/БМД	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с соусом томатным, 80/20	100	12,7	10,07	9,34	178,97	0,14	3,96	232,1	3,72	26,33	140,13	27,67	0,96
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,62	25,27	155,31	0,19	31	4,65	1,92	16,6	90,21	35,72	1,4
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,95	0,25	0,02	5	5,92	3,76	0,47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин		520	18,99	19,12	62,39	500,22	0,41	50,31	310,34	8,18	67,89	281,32	88,83	3,96
Итого за день		2 005	65,35	67,18	255,47	1911,53	1,91	131,92	816,53	18,82	513,08	1017,05	321,05	20,18

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Вторник													
Неделя	1													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из пшеничной крупы на напитке овсяном	200	5,35	5,22	36,72	217,12	0,11			0,6	195,19	96,83	21,07	1,66
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		2,45	0,25	0,01	5,18	5,44	2,92	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	11,73	13,10	58,12	400,74	0,16	2,45	91,25	2,4	248,59	187,01	34,81	3,42
Второй завтрак														
386/М/БМД	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,75	2,11	2,64	33,31	0,03	11,69	40,77	1,14	15,77	27,63	12,98	0,56
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупя перловая) с курицей, 180/15	195	6,51	6,2	14,85	141,74	0,3	14,83	158,6	1,14	19,9	96,86	26,18	1,13
360/М/БМД	Рагу из овощей со свиной	200	18,13	17,57	15,55	298,89	0,83	39,68	245,04	0,83	36,23	236,94	45,54	2,26
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,9	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Обед		695	30,27	26,59	76,15	673,99	1,28	66,74	444,41	4,67	109,4	452,24	122,88	6,18
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	6,06	7,20	49,59	292,6	0,14	4,07	5,2	2,17	139,1	112,86	44,88	3,99
Ужин														
71/М	Поджаренка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
322/М/БМД	Биточки из курицы с соусом томатным, 80/20	100	13,40	12,3	9,48	203,27	0,60	4,76	229,0	1,36	22,04	129,93	24,17	1,38
218/М/БМД	Макаронные изделия отварные	130	4,73	2,56	30,32	163,32	0,07			1,53	8,91	37,6	6,92	0,69
376/М	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		30,05	24,76	0,11	4,58	4,63	2,71	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		460	20,15	15,17	61,67	466,97	0,71	37,81	256,76	3,29	45,23	198,56	44,6	3,15
Итого за день		1 955	68,61	62,46	255,33	1881,3	2,32	121,07	802,62	12,73	558,32	961,67	256,17	18,94

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Среда													
Неделя	1													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из пшенной крупы на напитке овсяном	200	5,53	5,96	36,02	221,67	0,15		1,05	0,11	190,64	81,78	29,12	0,96
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,95	0,25	0,02	5	5,92	3,76	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	11,91	13,84	57,88	406,37	0,2	0,95	92,3	1,92	243,86	172,44	43,7	2,71
Второй завтрак														
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
62/М/БМД	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,88	0,01	5,7	1,14	0,42	21,83	24,72	12,58	0,82
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем с курицей, 180/15	195	5,15	6,39	8,13	110,95	0,22	18,25	156,31	1,51	32,2	71,49	22,44	1,1
305/М/БМД	Фрикадельки мясные (свинина, птица) с соусом томатным, 80/20	100	10,66	10,89	9,61	178,80	0,25	3,6	206,6	1,10	17,90	123,93	24,46	1,39
415/К/БМД	Рис припущенный с овощами	130	2,94	3,4	27,61	153,29	0,05	3,9	520	1,6	17,64	77,44	29,52	0,71
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	4,68	378	0,4	25,56	33,12	10,44	1,66
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		705	24,13	24,35	88,84	674,12	0,61	36,13	1262,05	5,57	125,53	378,1	115,44	6,86
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	8	8	2,8
Итого за Полдник		250	5,42	5,33	47,94	266,64	0,12	4	5,29	2,09	66,6	71,25	30,14	3,77
Ужин														
277/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,89	2,12	3,37	37,16	0,04	66,9	90,48	1,26	12,15	16,61	10,86	0,54
271/М/БМД	Котлеты рыбные (горбуша)	80	13,25	8,94	8,3	166,6	0,14	0,52	17,4	3,3	16,62	131,36	23,17	0,72
349/М/БМД	Овощи припущенные	150	3,45	5,45	18,62	139,35	0,18	60,6	4,74	2,42	26,18	87,91	32,93	1,72
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	0,44
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Ужин		510	20,85	16,92	59,62	477,77	0,42	128,07	112,87	7,5	66,93	274,8	82,36	4,22
Итого за день		2 015	63,81	60,94	275,28	1920,9	1,39	179,15	1492,51	17,48	510,32	924,59	313,64	18,16

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Четверг													
Неделя	1													
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,05	5	25	0,1	10	31	10,5	0,35
231/М/БМД	Омлет с морковью	150	12,28	14,45	8,67	215,21	0,12	5	2221	2,67	96,45	218,51	48,27	2,83
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	0,44
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		430	17,88	15,06	46,08	393,37	0,25	10,05	2246,25	3,42	120,73	297,13	77,47	4,62
Второй завтрак														
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Второй завтрак		100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Обед														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1,36	2,11	2,89	37,27	0,05	36,3	79,35	1,18	31,34	35,89	17,44	0,84
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	195	5,24	6,47	12,81	130,74	0,24	10,5	155,85	1,5	14,24	74,56	20,8	0,82
293/М/БМД	Гуляш из отварного мяса (свинина)	80	12,32	10,7	1,63	155,8	0,56	1,72	1,22	1,49	14,89	127,14	14,77	0,59
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,62	25,27	155,31	0,19	31	4,65	1,92	16,6	90,21	35,72	1,4
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 180/10	180	0,79	0,05	23,1	96,61	0,02	0,6	87,45	0,83	27,1	27,29	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		705	25,71	24,39	83,29	662,33	1,12	80,12	328,52	7,46	114,57	402,49	120,48	5,34
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	6,06	7,20	49,59	292,6	0,14	4,07	5,2	2,17	139,1	112,86	44,88	3,99
Ужин														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
293/К/БМД	Куриное филе запеченное (бедро) с соусом томатным, 80/20	100	18,02	11,87	1,92	183,00	0,09	3	217,52	1,85	16,50	173,16	24,26	0,9
125/И	Каша перловая с овощами	130	3,72	3,45	24,72	145,84	0,07	28,95	64,9	1,99	21,94	92,73	21,87	1,03
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,95	0,25	0,02	5	5,92	3,76	0,47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин		470	24,59	15,70	52,92	450,32	0,23	40,4	322,57	4,46	54,54	305,71	65,79	3,28
Итого за день		1 955	75,14	62,55	239,98	1841,62	1,78	194,64	2910,54	17,71	462,94	1141,19	321,62	17,53

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Пятница													
Неделя	1													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из риса и пшена с курагой на напитке овсяном, 190/10	200	4,96	5,53	39,51	229,93	0,09	0,4	58,81	0,66	202,54	75,36	31,65	0,93
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		30,05	24,76	0,11	4,58	4,63	2,71	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	11,39	13,44	62,18	420,03	0,14	30,45	174,57	2,56	255,34	164,73	45,18	2,74
Второй завтрак														
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Обед														
46/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,89	3,11	4,7	50,98	0,03	8,4	121,09	1,41	18,09	26,8	11,96	0,51
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей, 180/15	195	5,26	5,42	8,53	104,86	0,26	23,6	169,8	1,07	18,85	74,94	20,69	1,04
299/М/БМД	Биточки мясные (свинина, птица) с соусом томатным, 80/20	100	10,91	11,42	11,01	190,27	0,26	3,6	206,6	1,37	18,48	127,24	26,05	1,49
218/М/БМД	Макаронные изделия отварные	130	4,73	2,56	30,32	163,32	0,07			1,53	8,91	37,6	6,92	0,69
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		705	25,59	23,13	90,33	678,83	0,7	39,2	497,49	6,1	87,33	326,58	88,82	7,43
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	5,42	5,33	47,94	266,64	0,12	4	5,29	2,09	66,6	71,25	30,14	3,77
Ужин														
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,9	2,12	2,64	32,98	0,04	10,2	6	1	24,74	43,39	16,84	0,67
288/М/БМД	Биточки из кальмаров и рыбы с соусом томатным, 80/20	100	11,52	8	8,79	153,97	0,1	3,65	235,0	3,77	34,05	163,57	43,31	1,14
349/М/БМД	Овощи припущенные	150	3,45	5,45	18,62	139,35	0,18	60,6	4,74	2,42	26,18	87,91	32,93	1,72
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		2,45	0,25	0,01	5,18	5,44	2,92	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Ужин		530	19,18	16,02	59,56	463	0,39	76,9	245,99	7,72	99,35	335,11	109,2	4,81
Итого за день		2 035	61,98	58,22	270,31	1875,5	1,37	155,55	925,34	18,87	527,62	913,67	285,34	21,05

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Понедельник													
Неделя	2													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из пшеничной крупы на напитке овсяном	200	5,35	5,22	36,72	217,12	0,11			0,6	195,19	96,83	21,07	1,66
377/М	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,95	0,25	0,02	5	5,92	3,76	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	11,73	13,10	58,58	401,82	0,16	0,95	91,25	2,41	248,41	187,49	35,65	3,41
Второй завтрак														
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Второй завтрак		100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,89	2,12	3,37	37,16	0,04	66,9	90,48	1,26	12,15	16,61	10,86	0,54
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с курицей, 180/15	195	5,37	7,41	10,13	129,54	0,24	21,95	158,7	1,97	18,49	73,33	19,74	0,93
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	16,83	16,98	23,9	320,39	0,79	31,21	13,22	1,23	35,48	237,79	49,55	2,27
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Обед		685	27,55	27,25	77,14	676,29	1,17	123,66	262,4	5,32	92,02	402,73	108,05	7,83
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	6,06	7,20	49,59	292,6	0,14	4,07	5,2	2,17	139,1	112,86	44,88	3,99
Ужин														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
322/М/БМД	Котлеты из курицы с соусом томатным, 80/20	100	13,33	12,32	9,07	201,22	0,60	4,26	229,0	1,35	21,2	127,18	23,52	1,34
330/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,8	4,52	26,27	168,65	0,2		0,92	1,69	10,3	137,37	92,07	3,09
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	0,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин		470	21,84	17,18	60,59	485,23	0,86	7,31	233,17	3,46	46,3	303,77	131,89	5,62
Итого за день		1 955	67,98	64,93	253,40	1893,94	2,39	173,99	602,02	13,56	560,83	1023,85	331,47	20,95

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Вторник													
Неделя	2													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из манной крупы на напитке овсяном	200	4,69	5,11	34,63	205,2	0,04			0,47	187,03	26,5	5,62	0,32
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		30,05	24,76	0,11	4,58	4,63	2,71	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	11,12	13,02	57,30	395,3	0,09	30,05	115,76	2,37	239,83	115,87	19,15	2,13
Второй завтрак														
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
46/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,36	5,42	4,14	71,5	0,03	2,1	405,08	1,17	24,68	41,25	59,25	4,8
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей, 180/15	195	5,3	6,45	8,14	112,18	0,24	26,45	157,61	1,51	32,02	71,97	21,95	0,92
298/М/БМД	Рулет с луком и яйцом с соусом томатным, 80/20	100	9,21	10,9	9,58	173,82	0,22	7,9	247,6	1,61	29,47	122,90	25,55	1,56
415/К/БМД	Рис припущенный с овощами	130	2,94	3,4	27,61	153,29	0,05	3,9	520	1,6	17,64	77,44	29,52	0,71
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,9	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		705	22,24	26,69	83,78	667,54	0,62	40,89	1330,29	7,18	136,11	380,67	166,45	9,63
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	5,42	5,33	47,94	266,64	0,12	4	5,29	2,09	66,6	71,25	30,14	3,77
Ужин														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,69	4,11	2,64	51,66	0,03	14,4	73,34	2,13	13,06	18,96	11,78	0,53
281/М/БМД	Зразы рыбные с яйцом (горбуша)	80	12,3	9,04	7,42	160,14	0,13	0,96	28,3	3,19	18,41	126,92	21,09	0,75
144/М/БМД	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	150	3,35	3,59	25,47	148,42	0,19	30,35	404,05	1,6	23,88	98,29	41,78	1,52
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,95	0,25	0,02	5	5,92	3,76	0,47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин		500	18,86	17,06	60,67	474,5	0,4	46,66	505,94	7,33	67,25	276,19	88,31	3,87
Итого за день		2 005	58,04	62,50	259,49	1850,98	1,26	131,6	1962,28	19,17	525,79	854,98	313,05	21,6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Среда													
Неделя	2													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами на напиток овсяном, 190/10	200	6,28	7,23	38,46	246,62	0,17	2,25	1,2	0,57	204,37	127,19	12,11	1,45
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	0,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	12,61	15,10	59,68	428,2	0,22	2,3	92,45	2,36	255,37	216,05	25,13	3,17
Второй завтрак														
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,9	2,12	2,64	32,98	0,04	10,2	6	1	24,74	43,39	16,84	0,67
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 160/35	195	9,43	5,87	15,35	152,22	0,18	19,07	178,16	2,01	27,12	136,03	35,47	1,23
360/М/БМД	Рагу из овощей со свиной	200	18,13	17,57	15,55	298,89	0,83	39,68	245,04	0,83	36,23	236,94	45,54	2,26
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	4,68	378	0,4	25,56	33,12	10,44	1,66
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		685	33,77	26,28	76,84	687,79	1,15	73,63	807,2	4,91	126,35	505,58	127,59	7,2
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	6,06	7,20	49,59	292,6	0,14	4,07	5,2	2,17	139,1	112,86	44,88	3,99
Ужин														
43/И	Салат из овощей с кукурузой	60	0,95	2,2	3,07	36,04	0,03	16,8	20,74	1,03	19,96	24,22	11,37	0,45
318/М/ССЖ	Гуляш из филе индейки	80	16,24	8,37	2,5	155,43	0,05	1,7	6,3	3,21	11,68	148,01	15,78	0,74
330/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,8	4,52	26,27	168,65	0,2		0,92	1,69	10,3	137,37	92,07	3,09
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		2,45	0,25	0,01	5,18	5,44	2,92	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин		480	25,51	15,41	56,52	473,32	0,33	20,95	28,21	6,33	54,02	341,14	132,04	5,36
Итого за день		1 965	79,45	64,49	263,63	1977,91	1,88	110,95	953,06	16,17	582,84	1203,63	371,64	20,32

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Четверг													
Неделя	2													
Завтрак														
71/М	Поджаривка из свежих огурцов	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	5	5	0,05	8,5	15	7	0,25
241/М/БМД	Омлет с картофелем	150	12,98	14,75	18,07	257,21	0,18	20	224	2,37	79,45	221,51	33,27	3,03
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		2,45	0,25	0,01	5,18	5,44	2,92	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		430	17,48	15,32	53,66	424,41	0,28	27,45	229,25	3,08	104,63	285,45	59,69	4,76
Второй завтрак														
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Второй завтрак		100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Обед														
35/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,84	4,12	4,79	59,94	0,02	4,36	7,19	1,84	15,07	20,95	9,34	0,81
40/И	Суп из овощей с папоротником с курицей, 180/15	195	5,21	5,48	7,91	102,01	0,24	9,6	170,7	1,03	13,74	65,11	17,98	0,77
299/М/БМД	Котлеты мясные (свинина, птица) с соусом томатным, 80/20	100	10,67	11,39	9,56	183,22	0,25	3,6	206,6	1,3	17,79	124,63	25,06	1,43
218/М/БМД	Макаронные изделия отварные	130	4,73	2,56	30,32	163,32	0,07			1,53	8,91	37,6	6,92	0,69
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		705	24,83	24,19	86,91	674,75	0,65	157,56	498,87	6,8	74,61	298,07	77,68	5,33
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	8	8	2,8
Итого за Полдник		250	5,42	5,33	47,94	266,64	0,12	4	5,29	2,09	66,6	71,25	30,14	3,77
Ужин														
277/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,89	2,12	3,37	37,16	0,04	66,9	90,48	1,26	12,15	16,61	10,86	0,54
271/М/БМД	Котлеты рыбные (горбуша) с соусом томатным, 80/20	100	13,63	9,97	10,2	185,4	0,15	3,52	221,2	3,8	24,54	144,57	29,75	0,93
349/М/БМД	Овощи припущенные	150	3,45	5,45	18,62	139,35	0,18	60,6	4,74	2,42	26,18	87,91	32,93	1,72
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	0,44
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Ужин		530	21,23	17,95	61,54	496,6	0,43	131,07	316,67	8,03	74,85	288,01	88,94	4,43
Итого за день		2 015	69,86	62,99	258,15	1905,4	1,52	380,08	1058,08	20,2	354,69	965,78	269,45	18,59

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Пятница													
Неделя	2													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из риса и пшена с курагой на напитке овсяном, 190/10	200	4,96	5,53	39,51	229,93	0,09	0,4	58,81	0,66	202,54	75,36	31,65	0,93
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,95	0,25	0,02	5	5,92	3,76	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	11,34	13,41	61,37	414,63	0,14	1,35	150,06	2,47	255,76	166,02	46,23	2,68
Второй завтрак														
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Обед														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1,36	2,11	2,89	37,27	0,05	36,3	79,35	1,18	31,34	35,89	17,44	0,84
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 180/15	195	5,92	5,53	15,02	133,97	0,26	10,05	209,2	1,19	14,51	74,33	19,92	0,93
290/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	80	11,46	12,73	1,58	170,2	0,51	1,61	81,3	0,61	13,13	125,04	14,6	0,79
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,62	25,27	155,31	0,19	31	4,65	1,92	16,6	90,21	35,72	1,4
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		715	26,43	25,71	85,36	689,65	1,11	82,56	374,5	5,75	100,88	394,17	114,18	7,86
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	6,06	7,20	49,59	292,6	0,14	4,07	5,2	2,17	139,1	112,86	44,88	3,99
Ужин														
71/М	Поджаривка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
326/М/БМД	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	100	12,89	11,69	8,09	187,35	0,09	4,4	370,61	2,95	21,96	137,18	24,96	1,10
330/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,8	4,52	26,27	168,65	0,2		0,92	1,69	10,3	137,37	92,07	3,09
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		30,05	24,76	0,11	4,58	4,63	2,71	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		460	20,71	16,49	56,23	456,38	0,33	37,45	399,29	5,04	46,54	305,58	130,54	5,27
Итого за день		1975	64,94	63,11	262,85	1900,26	1,74	130,43	931,05	15,83	561,28	994,63	347,83	22,1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Понедельник													
Неделя	3													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из пшеничной крупы на налитке овсяном	200	5,35	5,22	36,72	217,12	0,11			0,6	195,19	96,83	21,07	1,66
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		30,05	24,76	0,11	4,58	4,63	2,71	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	11,78	13,13	59,39	407,22	0,16	30,05	115,76	2,5	247,99	186,2	34,6	3,47
Второй завтрак														
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Второй завтрак		100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,75	2,11	2,64	33,31	0,03	11,69	40,77	1,14	15,77	27,63	12,98	0,56
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей, 180/15	195	5,3	6,45	8,14	112,18	0,24	26,45	157,61	1,51	32,02	71,97	21,95	0,92
293/М/БМД	Гуляш из отварного мяса (свинина)	80	12,32	10,7	1,63	155,8	0,56	1,72	1,22	1,49	14,89	127,14	14,77	0,59
415/К/БМД	Рис припущенный с овощами	130	2,94	3,4	27,61	153,29	0,05	3,9	520	1,6	17,64	77,44	29,52	0,71
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		695	25,90	23,38	80,62	647,48	0,98	47,36	719,6	6,59	105,62	372,88	105,72	6,68
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	5,42	5,33	47,94	266,64	0,12	4	5,29	2,09	66,6	71,25	30,14	3,77
Ужин														
43/И	Салат из овощей с кукурузой	60	0,95	2,2	3,07	36,04	0,03	16,8	20,74	1,03	19,96	24,22	11,37	0,45
288/М/БМД	Биточки из кальмаров и рыбы	80	11,14	7	6,87	135,14	0,1	0,65	31,2	3,24	26,13	150,36	36,73	0,93
349/М/БМД	Овощи припущенные	150	3,45	5,45	18,62	139,35	0,18	60,6	4,74	2,42	26,18	87,91	32,93	1,72
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		2,45	0,25	0,01	5,18	5,44	2,92	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Ужин		510	18,85	15,07	58,07	447,23	0,37	80,5	56,93	7,22	86,65	302,73	97,15	4,38
Итого за день		2 005	62,75	57,11	253,52	1806,57	1,69	199,91	907,58	18,6	541,86	950,06	278,61	18,4

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Вторник													
Неделя	3													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из манной крупы на напитке овсяном	200	4,69	5,11	34,63	205,2	0,04			0,47	187,03	26,5	5,62	0,32
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	0,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	11,02	12,98	55,85	386,78	0,09	0,05	91,25	2,26	238,03	115,36	18,64	2,04
Второй завтрак														
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
46/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,36	5,42	4,14	71,5	0,03	2,1	405,08	1,17	24,68	41,25	59,25	4,8
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	195	5,24	6,47	12,81	130,74	0,24	10,5	155,85	1,5	14,24	74,56	20,8	0,82
299/М/БМД	Биточки мясные (свинина, птица)	80	10,53	10,39	9,09	171,44	0,25	0,6	2,8	0,84	10,56	114,03	19,47	1,28
144/М/БМД	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	150	3,35	3,59	25,47	148,42	0,19	30,35	404,05	1,6	23,88	98,29	41,78	1,52
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,9	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		705	23,91	26,36	85,82	678,85	0,79	44,09	967,78	6,4	105,66	395,24	171,48	10,06
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	6,06	7,20	49,59	292,6	0,14	4,07	5,2	2,17	139,1	112,86	44,88	3,99
Ужин														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,69	4,11	2,64	51,66	0,03	14,4	73,34	2,13	13,06	18,96	11,78	0,53
318/М/ССЖ	Гуляш из филе индейки	80	16,24	8,37	2,5	155,43	0,05	1,7	6,3	3,21	11,68	148,01	15,78	0,74
330/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,61	4,61	34,94	203,75	0,15			2,63	21,5	141,07	30,67	2,41
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,95	0,25	0,02	5	5,92	3,76	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		470	24,27	17,31	60,39	501,62	0,26	17,05	79,89	8,25	55,84	331,36	68,59	4,55
Итого за день		1 975	65,66	64,25	261,45	1906,85	1,31	75,26	1149,12	19,28	554,63	965,82	312,59	22,84

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Среда													
Неделя	3													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из пшенной крупы на напитке овсяном	200	5,53	5,96	36,02	221,67	0,15		1,05	0,11	190,64	81,78	29,12	0,96
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,95	0,25	0,02	5	5,92	3,76	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	11,91	13,84	57,88	406,37	0,2	0,95	92,3	1,92	243,86	172,44	43,7	2,71
Второй завтрак														
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
38/И	Салат из папоротника с яйцом	60	3,22	5,22	2,24	68,52	0,02	0,59	46,6	1,44	14,82	42,98	5,59	0,56
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем с курицей, 180/15	195	5,15	6,39	8,13	110,95	0,22	18,25	156,31	1,51	32,2	71,49	22,44	1,1
244/М/БМД	Плов с отварным мясом (свинина)	200	18,59	12,45	28,21	304,15	0,76	1,98	241,6	1,26	23,31	223,46	40,62	1,15
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	4,68	378	0,4	25,56	33,12	10,44	1,66
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Обед		685	32,14	24,80	81,02	683,62	1,1	25,5	822,51	5,29	109,19	433,45	99,79	6,04
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	5,42	5,33	47,94	266,64	0,12	4	5,29	2,09	66,6	71,25	30,14	3,77
Ужин														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,89	2,12	3,37	37,16	0,04	66,9	90,48	1,26	12,15	16,61	10,86	0,54
271/М/БМД	Котлеты рыбные с соусом томатным, 80/20	100	13,63	9,97	10,2	185,4	0,15	3,52	221,2	3,8	24,54	144,57	29,75	0,93
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,62	25,27	155,31	0,19	31	4,65	1,92	16,6	90,21	35,72	1,4
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		2,45	0,25	0,01	5,18	5,44	2,92	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин		520	20,14	17,03	63,54	491,1	0,43	103,87	316,58	7,41	65,37	282,93	89,15	3,95
Итого за день		2 005	71,11	61,50	271,38	1943,73	1,89	144,32	1256,68	17,11	493,02	988,07	304,78	17,07

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Четверг													
Неделя	3													
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,05	5	25	0,1	10	31	10,5	0,35
213/М/БМД	Омлет с морковью	150	12,28	14,45	8,67	215,21	0,12	5	2221	2,67	96,45	218,51	48,27	2,83
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		2,45	0,25	0,01	5,18	5,44	2,92	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		430	17,93	15,07	46,26	395,41	0,25	12,45	2246,25	3,43	123,13	298,45	78,19	4,66
Второй завтрак														
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Второй завтрак		100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Обед														
46/М/ССЖ	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,91	2,13	3,89	38,9	0,02	17,75	321,55	1	24,08	22,1	12,9	0,56
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 180/15	195	6,51	6,2	14,85	141,74	0,3	14,83	158,6	1,14	19,9	96,86	26,18	1,13
305/М/БМД	Фрикадельки мясные (свинина, птица)	80	10,28	9,86	7,69	159,97	0,24	0,6	2,8	0,57	9,98	110,72	17,88	1,18
349/М/БМД	Овощи припущенные	150	3,45	5,45	18,62	139,35	0,18	60,6	4,74	2,42	26,18	87,91	32,93	1,72
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 180/10	180	0,79	0,05	23,1	96,61	0,02	0,6	87,45	0,83	27,1	27,29	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		705	24,84	24,13	85,74	663,17	0,82	94,38	575,14	6,5	117,64	392,28	121,64	6,28
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	6,06	7,20	49,59	292,6	0,14	4,07	5,2	2,17	139,1	112,86	44,88	3,99
Ужин														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
322/М/БМД	Котлеты из курицы с соусом томатным, 80/20	100	13,33	12,32	9,07	201,22	0,60	4,26	229,0	1,35	21,2	127,18	23,52	1,34
218/М/БМД	Макаронные изделия отварные	130	4,73	2,56	30,32	163,32	0,07			1,53	8,91	37,6	6,92	0,69
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	0,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		460	19,98	15,12	59,81	456,4	0,71	7,31	232,25	3,17	42,61	195,3	43,44	3,02
Итого за Ужин		460	19,98	15,12	59,81	456,4	0,71	7,31	232,25	3,17	42,61	195,3	43,44	3,02
Итого за день		1 945	69,71	61,72	249,50	1850,58	1,96	178,21	3066,84	15,47	456,48	1021,89	301,15	18,25

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Пятница													
Неделя	3													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из риса и пшена с курагой на напитке овсяном, 190/10	200	4,96	5,53	39,51	229,93	0,09	0,4	58,81	0,66	202,54	75,36	31,65	0,93
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		30,05	24,76	0,11	4,58	4,63	2,71	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	11,39	13,44	62,18	420,03	0,14	30,45	174,57	2,56	255,34	164,73	45,18	2,74
Второй завтрак														
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Обед														
37/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	2,07	3,76	37,1	0,01	4,53	11,09	0,95	21,67	22,9	11,78	0,65
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей, 180/15	195	5,26	5,42	8,53	104,86	0,26	23,6	169,8	1,07	18,85	74,94	20,69	1,04
293/М/БМД	Гуляш из отварного мяса (свинина)	80	12,32	10,7	1,63	155,8	0,56	1,72	1,22	1,49	14,89	127,14	14,77	0,59
330/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,8	4,52	26,27	168,65	0,2		0,92	1,69	10,3	137,37	92,07	3,09
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		695	28,77	23,43	80,79	659,31	1,13	33,45	183,03	6,05	91,01	431,05	165,81	9,27
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	5,42	5,33	47,94	266,64	0,12	4	5,29	2,09	66,6	71,25	30,14	3,77
Ужин														
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,9	2,12	2,64	32,98	0,04	10,2	6	1	24,74	43,39	16,84	0,67
281/М/БМД	Зразы рыбные с яйцом (горбуша)	80	12,3	9,04	7,42	160,14	0,13	0,96	28,3	3,19	18,41	126,92	21,09	0,75
144/М/БМД	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	150	3,35	3,59	25,47	148,42	0,19	30,35	404,05	1,6	23,88	98,29	41,78	1,52
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,95	0,25	0,02	5	5,92	3,76	0,47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин		500	19,07	15,07	60,67	455,82	0,41	42,46	438,6	6,2	78,93	300,62	93,37	4,01
Итого за день		1 995	65,05	57,57	261,88	1848,8	1,82	115,36	803,49	17,3	510,88	983,65	346,5	22,09

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Понедельник													
Неделя	4													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами на напиток овсяном, 190/10	200	6,28	7,23	38,46	246,62	0,17	2,25	1,2	0,57	204,37	127,19	12,11	1,45
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	0,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	12,61	15,10	59,68	428,2	0,22	2,3	92,45	2,36	255,37	216,05	25,13	3,17
Второй завтрак														
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Второй завтрак		100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,89	2,12	3,37	37,16	0,04	66,9	90,48	1,26	12,15	16,61	10,86	0,54
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 180/15	195	5,92	5,53	15,02	133,97	0,26	10,05	209,2	1,19	14,51	74,33	19,92	0,93
298/М/БМД	Рулет с луком и яйцом с соусом томатным, 80/20	100	9,21	10,9	9,58	173,82	0,22	7,9	247,6	1,61	29,47	122,90	25,55	1,56
349/М/БМД	Овощи припущенные	150	3,45	5,45	18,62	139,35	0,18	60,6	4,74	2,42	26,18	87,91	32,93	1,72
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Обед		735	23,93	24,77	86,33	673,5	0,8	149,05	552,02	7,34	108,21	376,75	117,16	8,84
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	6,06	7,20	49,59	292,6	0,14	4,07	5,2	2,17	139,1	112,86	44,88	3,99
Ужин														
71/М	Поджаренровка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
318/М/ССЖ	Гуляш из куриного филе	80	12,21	12,18	2,43	168,58	0,58	2,96	25,2	1,14	12,8	108,71	14,45	0,96
330/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,61	4,61	34,94	203,75	0,15			2,63	21,5	141,07	30,67	2,41
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		2,45	0,25	0,01	5,18	5,44	2,92	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин		450	20,58	17,14	62,80	489,73	0,79	8,41	28,45	4,2	51,48	290,32	62,14	4,6
Итого за день		1 985	63,98	64,41	265,90	1922,03	2,01	201,83	688,12	16,27	589,16	1012,98	260,31	20,7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Вторник													
Неделя	4													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из пшенной крупы на напитке овсяном	200	5,53	5,96	36,02	221,67	0,15		1,05	0,11	190,64	81,78	29,12	0,96
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		2,45	0,25	0,01	5,18	5,44	2,92	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	11,91	13,84	57,42	405,29	0,2	2,45	92,3	1,91	244,04	171,96	42,86	2,72
Второй завтрак														
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,21	4,14	5,81	65,36	0,05	8,5	146,43	1,9	22,94	34,08	15,39	0,56
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей, 180/15	195	5,3	6,45	8,14	112,18	0,24	26,45	157,61	1,51	32,02	71,97	21,95	0,92
290/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	80	11,46	12,73	1,58	170,2	0,51	1,61	81,3	0,61	13,13	125,04	14,6	0,79
415/К/БМД	Рис припущенный с овощами	130	2,94	3,4	27,61	153,29	0,05	3,9	520	1,6	17,64	77,44	29,52	0,71
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,9	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Обед		695	25,00	27,33	81,42	677,58	0,95	41	905,34	7,05	120,93	390,64	116,34	5,01
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	5,42	5,33	47,94	266,64	0,12	4	5,29	2,09	66,6	71,25	30,14	3,77
Ужин														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,69	4,11	2,64	51,66	0,03	14,4	73,34	2,13	13,06	18,96	11,78	0,53
271/М/БМД	Котлеты рыбные (горбуша)	80	13,25	8,94	8,3	166,6	0,14	0,52	17,4	3,3	16,62	131,36	23,17	0,72
349/М/БМД	Овощи припущенные	150	3,45	5,45	18,62	139,35	0,18	60,6	4,74	2,42	26,18	87,91	32,93	1,72
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		30,05	24,76	0,11	4,58	4,63	2,71	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		490	19,17	18,75	50,68	453,79	0,38	105,57	120,24	8,22	65,04	260,26	77,19	3,9
Итого за день		1 985	61,90	65,65	247,26	1850,3	1,68	163,02	1128,17	19,47	512,61	905,11	275,53	17,6

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Среда													
Неделя	4													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из манной крупы на напитке овсяном	200	4,69	5,11	34,63	205,2	0,04			0,47	187,03	26,5	5,62	0,32
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,95	0,25	0,02	5	5,92	3,76	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	11,07	12,99	56,49	389,9	0,09	0,95	91,25	2,28	240,25	117,16	20,2	2,07
Второй завтрак														
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1,36	2,11	2,89	37,27	0,05	36,3	79,35	1,18	31,34	35,89	17,44	0,84
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 160/35	195	9,43	5,87	15,35	152,22	0,18	19,07	178,16	2,01	27,12	136,03	35,47	1,23
360/М/БМД	Рагу из овощей со свиной	200	18,13	17,57	15,55	298,89	0,83	39,68	245,04	0,83	36,23	236,94	45,54	2,26
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	4,68	378	0,4	25,56	33,12	10,44	1,66
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		685	34,23	26,27	77,09	692,08	1,16	99,73	880,55	5,09	132,95	498,08	128,19	7,37
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	6,06	7,20	49,59	292,6	0,14	4,07	5,2	2,17	139,1	112,86	44,88	3,99
Ужин														
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
326/М/БМД	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	100	12,89	11,69	8,09	187,35	0,09	4,4	370,61	2,95	21,96	137,18	24,96	1,10
218/М/БМД	Макаронные изделия отварные	130	4,73	2,56	30,32	163,32	0,07			1,53	8,91	37,6	6,92	0,69
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	0,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		460	19,63	14,52	59,22	445,53	0,21	11,95	410,76	4,95	42,45	204,1	46,68	2,9
Итого за день		1 945	72,49	61,48	263,39	1916,11	1,64	126,7	1407,76	14,89	562,75	960,2	281,95	16,93

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Четверг													
Неделя	4													
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45
214/М/БМД	Омлет с картофелем	150	12,98	14,75	18,07	257,21	0,18	20	224	2,37	79,45	221,51	33,27	3,03
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		30,05	24,76	0,11	4,58	4,63	2,71	0,53
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		430	17,68	15,40	55,58	435,89	0,29	62,55	315,26	3,48	102,53	282,64	62,48	5,01
Второй завтрак														
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Второй завтрак		100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Обед														
47/М/ССЖ	Винегрет с морской капустой	60	0,9	4,31	5,88	66,29	0,04	6,39	141,54	1,5	17,2	31,86	31,82	2,39
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем с курицей, 180/15	195	5,15	6,39	8,13	110,95	0,22	18,25	156,31	1,51	32,2	71,49	22,44	1,1
293/М/БМД	Гуляш из отварного мяса (свинина)	80	12,32	10,7	1,63	155,8	0,56	1,72	1,22	1,49	14,89	127,14	14,77	0,59
330/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,8	4,52	26,27	168,65	0,2		0,92	1,69	10,3	137,37	92,07	3,09
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,9	59,4	0,05			0,42	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Обед		695	28,13	26,61	81,82	687,54	1,12	96,52	357,6	7,17	97,99	440,48	185,93	9,19
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14		8	2,8
Итого за Полдник		250	5,42	5,33	47,94	266,64	0,12	4	5,29	2,09	66,6	71,25	30,14	3,77
Ужин														
43/И	Салат из овощей с кукурузой	60	0,95	2,2	3,07	36,04	0,03	16,8	20,74	1,03	19,96	24,22	11,37	0,45
288/М/БМД	Биточки из кальмаров и рыбы с соусом томатным, 80/20	100	11,52	8	8,79	153,97	0,1	3,65	235,0	3,77	34,05	163,57	43,31	1,14
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,62	25,27	155,31	0,19	31	4,65	1,92	16,6	90,21	35,72	1,4
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7		2,45	0,25	0,01	5,18	5,44	2,92	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин		520	18,09	15,17	61,81	458,52	0,38	53,9	260,64	7,12	82,69	309,54	103,22	4,07
Итого за день		1 995	70,22	62,71	255,25	1891,59	1,95	276,97	946,79	20,06	383,81	1126,91	394,77	22,34

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Пятница													
Неделя	4													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	50	4,65	7,66	1,55	93,92	0,02		91	1,53	43,62	67,34	4,22	0,88
199/М/БМД	Каша жидкая из риса и пшена с курагой на напитке овсяном, 190/10	200	4,96	5,53	39,51	229,93	0,09	0,4	58,81	0,66	202,54	75,36	31,65	0,93
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	0,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		450	11,29	13,40	60,73	411,51	0,14	0,45	150,06	2,45	253,54	164,22	44,67	2,65
Второй завтрак														
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Обед														
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,9	2,12	2,64	32,98	0,04	10,2	6	1	24,74	43,39	16,84	0,67
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	195	5,24	6,47	12,81	130,74	0,24	10,5	155,85	1,5	14,24	74,56	20,8	0,82
305/М/БМД	Фрикадельки мясные (свинина, птица)	80	10,28	9,86	7,69	159,97	0,24	0,6	2,8	0,57	9,98	110,72	17,88	1,18
349/М/БМД	Овощи припущенные	150	3,45	5,45	18,62	139,35	0,18	60,6	4,74	2,42	26,18	87,91	32,93	1,72
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	3,6		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		715	24,46	24,62	82,36	655,94	0,8	85,5	169,39	6,34	100,44	385,28	114,95	8,29
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		250	6,06	7,20	49,59	292,6	0,14	4,07	5,2	2,17	139,1	112,86	44,88	3,99
Ужин														
71/М	Поджаривка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
322/М/БМД	Котлеты из курицы с соусом томатным, 80/20	100	13,33	12,32	9,07	201,22	0,60	4,26	229,0	1,35	21,2	127,18	23,52	1,34
125/И	Каша перловая с овощами	130	3,72	3,45	24,72	145,84	0,07	28,95	64,9	1,99	21,94	92,73	21,87	1,03
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18		30,05	24,76	0,11	4,58	4,63	2,71	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		460	19,16	16,08	56,05	450,44	0,72	70,76	358,56	3,92	56,54	249,74	60,7	3,57
Итого за день		1 975	61,37	61,60	259,03	1857,49	1,82	165,78	685,21	15,28	568,62	928,1	277,2	20,8