

Утверждаю:  
И. о. директора  
БУ «Междуреченский  
Агропромышленный колледж»

  
Т.В.Щелканова  
«9» августа 2018г.  


ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
Бюджетного учреждения профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Междуреченский агропромышленный колледж»

Пищевая ценность приготовляемых блюд  
Возраста категория :от 15лет и старше

2018г.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

неделя: **первая**  
 день: **1** **понедельник**  
 осень-зима  
 возрастная категория: **от 15 и старше**

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
162	Суп молочный с крупой	250	4,5	4,7	18,3	135	0,012	0,5	0,03	0,012	170	120	20	0,125
762(2)	Кофейный напиток	200	2,15	0,5	23	101	0,02	0,2	0	0,05	68	70	8	0,11
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
	Апельсины	180	1,867	0,4	16,134	85,33	0,08	120	0	0	68	46,66	26,66	0,36
	Вафли	60	0,96	0,84	24	104,4	0,006	0	0	0	1,2	1,63	0,3	0,075
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	1	75	0,03	0,01	0,05	0,03	1,2	1,9	0	0,02
	<b>итого</b>		15,247	16,32	116,03	677,93	0,284	120,71	0,08	0,092	334	335,79	88,56	2,37
	<b>Обед</b>													
131	Суп с рыбными консервами	250/25	0,04	3,13	15,69	120,63	0,03	0,25	0,04	0	0,26	1,25	0,02	0,02
393(2)	Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,8	132,7	0,095	0	0	0	17,5	79,5	10	0,9
469	Макаронные изделия отварные	200	8,2	8	58,6	280	0,1	0	33	15	22	73,3	15	1,37
528	Соус красный основной	50	0,2	1	1	16	0	0,01	0	0	0,01	1	0,3	1
628	Чай с сахаром	200/15	1,55	1,58	15,8	80,5	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,1	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
	Конфеты шоколадные	80	4,14	21,44	31,44	330	0,002	0	0	0	11,22	140,1	22,8	1,08
	<b>итого</b>		25,4	48,78	156,93	1137	0,373	0,52	42,04	15,05	129,79	429,85	87,81	6,13
	<b>итого за день</b>		40,647	65,1	272,96	1815	0,657	121,23	42,12	15,14	463,79	765,64	176,37	8,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

неделя: первая

день: 2 вторник

осень-зима

возрастная категория: от 15 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
257	Каша овсяная на молоке	200	7,2	6,4	16,8	186	0,66	0,58	0,44	0,014	186,66	132	22	0,13
646	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	0,02	0,02	0,2	0	0,05	68	48	8
168	Булочка " Домашняя "	100	6,8	13	56	372	0,2	0	0,2	0	14,4	58,6	10,6	0,8
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
	<b>итого</b>		19,82	21,08	131,6	831,2	1,016	0,6	0,84	0,014	226,71	354,2	114,2	10,61
	<b>Обед</b>													
138	Суп с картофельный с бобовыми	250/20	12,35	6,7	22,25	200,9	1,2	0	1,2	98	393	57	2,7	0,055
416	Шницель из говядины	100	18	23	4,6	282	0,08	0,64	7,2	4,08	23,6	173	23,1	2,64
475	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	1,55	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,15
585	Компот из свежих плодов	200	0	0	26	101	0	7	0	0	7	4	4	1
121(2)	Сельдь с луком и маслом	55	3,5	5,5	1,98	72,5	0,04	0,03	0,04	0	66	290,4	46,2	1,65
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
	Яблоки свежие	150	0,48	0,96	11,76	79,92	0,04	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	<b>итого</b>		44,25	46,84	129,39	1131,5	3,046	24,67	52,64	102,5	585,4	735,8	156	10,815
	<b>итого за день</b>		64,07	67,92	260,99	1962,7	4,062	25,27	53,48	102,5	812,11	1090	270,2	21,425

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

неделя: первая

день 3 среда

осень-зима

возрастная категория: от 15 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
297	Запеканка из творога со сметаной	150/10	26,4	6,3	21,3	252	0,05	0	0,1	0,15	3,25	11,76	2,27	0,14
642	Какао на молоке	200	4	1,58	15,8	80,5	0,01	0,26	9	0,05	53	39	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
23	Сыр порциями	30	13	13,4	0	176	0,015	1,4	0	0	520	272	0	0
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	1	75	0,01	0,01	0,05	0,03	1,2	1,9	0	0,02
							0,06							
	<b>итого</b>		49,17	31,16	71,7	760,7	0,281	1,67	9,15	0,23	603,05	420,26	41,96	1,92
	<b>Обед</b>													
129	Суп полевой	250/20	2,6	5,3	14,3	116	1	6,19	37,2	39	119	87,3	40	2
402	Азу с говядиной	250	16	19	29	366	0,1	0,01	22	0,03	29	72	33	1
	Салат из свежих помидор(до 1.03.19г.)	100	3,8	10	1,72	120	0,06	25	60	0,94	31,6	89	21	1,66
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
591	Кисель плодоваягодный	200	0	1	5	129	0	0,1	0	0,01	0,68	0	0	0,1
	<b>итого</b>		28,12	36,98	83,62	908,2	1,296	31,3	119,2	39,98	205,88	343,9	127,6	6,44
	<b>итого за день</b>		77,29	68,14	155,32	1668,9	1,577	32,97	128,4	40,21	808,93	764,16	169,56	8,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

неделя: первая

день: 4 четверг

осень-зима

возрастная категория: от 15 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
257	Каша рисовая на молоке	200	7,2	7	51,6	288	0,1	70	0,054	0,02	270	170	28	0
628	Чай с молоком	200	1,55	1,58	15,8	80,5	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,1	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
23	Сыр порциями	30	13	13,4	0	176	0,015	1,4	0	0	520	272	0	0
	Яблоки	120	0,58	1,16	14,21	64,38	0,04	14,5	0	0,29	23,2	15,95	13,05	3,19
	<b>итого</b>		28,05	24,82	115,21	786,08	0,301	86,16	9,054	0,36	892	592,65	80,74	4,95
<b>Обед</b>														
174(2)	Солянка сборная	50/20/10	9,4	11,2	20,5	175,6	0,05	14	35	0,41	40	36	33	1
310	Рыба жареная	100	18,4	7,1	4,1	154,6	0,1	0,11	67	6	33	318	47	1
494	Сложный гарнир (капуста,картофель)	100/100	4,8	7,4	15,1	178,5	0,1	9,2	20,5	0,18	36	76,5	25,48	1,03
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
588	Компот из изюма	200	1,16	0,6	51,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
83	салат из свеж. моркови до 1.03.19г.	100	2,3	7,17	11,8	119	0,04	6,78	0	3,8	35,6	55,7	29	1,6
	<b>итого</b>		41,78	35,15	136,36	1001,3	0,446	30,89	122,5	10,59	176	627,8	201,1	7,27
	<b>итого за день</b>		69,83	59,97	251,57	1787,4	0,747	117,05	131,6	10,95	1068	1220,5	281,8	12,22

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

неделя: первая

день: 5 пятница

осень-зима

возрастная категория: от 15 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
218	Зразы картофельные со сметаной	200/15	5,6	12,8	40,6	304	0,22	5,8	0	0	48	148	56	2
629	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	1	4	57	0,04	0,4	0	0,1	0,3	0,22	0	0,04
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
	Йогурт	95	6,5	8	10,75	145	0,02	0,05	0	0	176	128	19	0,13
	Мандарины	55	0,64	0	6,48	32	0,001	30,4	0	0	28	13,6	0,88	0,08
	<b>итого</b>		18,56	23,48	95,43	715,2	0,417	36,65	0	0,1	229,9	237,42	53,48	1,93
	<b>Обед</b>													
129	Россольник ленинградский	250/20/1	9,4	11,5	20,5	175,6	1	14	35	0,41	40	36	33	1
423	Тефтели	100	14,2	11,4	13	213	0,08	0	0	0	21	29	26	1,5
482	Капуста тушеная	200	4	6,6	18,4	150	0,06	34	0	0	116	80	40	1,6
	Салат из св.помид.и огур.до1.03.19	100	4,75	2,75	2,15	74	0,1	15	75	1,17	38	111	111	2
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
588	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	51,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	<b>итого</b>		39,23	34,53	138,91	926,18	1,39	63,8	110	1,78	246,4	397,6	276,6	8,74
	<b>итого за день</b>		57,79	58,01	234,34	1641,4	1,807	100,45	110	1,88	476,3	635,02	330,1	10,67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

неделя: первая

день: 6 суббота

осень-зима

возрастная категория: от 15 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
257	Каша пшеничная молочная	200	7,33	6	17,33	151,33	0,66	0,66	0,067	0	229,3	162,66	26,66	0,33
648	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	0,01	0,26	9	0,05	53	39	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	1	75	0,01	0,01	0,05	0,03	1,2	1,9	0	0,02
	Пряники	80	3,84	2,24	62,16	280	0,06	0	0	0	7,2	32,8	0	0,48
	<b>итого</b>		17,04	18,12	140,49	785,53	0,876	0,93	9,117	0,08	316,3	331,96	66,35	2,59
	<b>Обед</b>													
120	Щи из св.капусты	250/20/10	8,73	13,05	9,76	189,2	0,05	12,25	17,7	0,2	36,4	42,4	19	0,74
465	Рис отварной	200	4,6	11	36,6	288	0,04	28,2	0,9	0,31	71	76	26,6	1,07
450	Кура жареная	100	19,2	12,1	0,7	188	0,06	0,13	0	0	45	349	72	4
591	Кисель плодоваягодный	200	0	1	5	129	0	0,1	0	0,01	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
29	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	14,1	6,9	179,8	0,04	7	0	5	35	41	5	1,57
	Яблоко свежее	120	0,58	1,16	14,21	64,38		14,5	0	0,29	23,2	15,96	13,05	3,19
	<b>итого</b>		44,23	54,09	106,77	1215,6	0,326	62,18	18,6	5,81	236,9	619,96	169,3	12,35
	<b>итого за день</b>		61,27	72,21	247,26	2001,1	1,202	63,11	27,72	5,89	553,2	951,92	235,6	14,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

неделя: **вторая**  
 день: **7** **понедельник**  
 осень-зима  
 возрастная категория: **от 15 и старше**

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
257	Каша вязкая геркулес-на молоке	200	7,2	6,4	16,8	186	0,66	0,58	0,44	0,014	186,7	132	22	0,13
23	Сыр порциями	30	17,33	17,86	0	234,66	0,02	1,867	0	0	693,3	362,66	0	0
628	Чай с сахаром	200/15	1,55	1,58	15,8	80,5	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,1	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
	Мандарины	70	0,64	0	6,48	32	0,001	30,4	0	0	28	13,6	0,88	0,08
	<b>ИТОГО</b>		32,44	27,52	72,68	710,36	0,827	33,107	9,44	0,064	986,8	642,96	62,57	1,97
	<b>Обед</b>													
110	Борщ из свежей капусты	250/20/10	8,4	12,2	13,5	146,9	0,1	22,18	0	2,86	59,66	54,16	31,36	1,48
414(2)	Колбаса жареная	100	25,1	22	1	276	0,01	1,6	0	0,43	29	226	27	3
463	Каша перловая рассыпчатая	200	18,6	2,2	133	260	0,24	0	0	0	76	323	94	3,3
528	Соус красный основной	50	0,2	1	1	16	0	0,01	0	0	0,01	1	0,3	1
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
	Сок абрикосовый	200	0,5	0	13,7	56	0,02	4	0	0	3	18	0	0,2
	<b>ИТОГО</b>		58,52	39,08	195,8	932,1	0,506	27,79	0	3,29	193,3	717,76	186,3	10,66
	<b>Итого за день</b>		90,96	66,6	268,48	1642,5	1,333	60,897	9,44	3,354	1180	1360,7	248,8	12,63



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

неделя:                    **вторая**

день:    **8**                    **вторник**

осень-зима

возрастная категория: **от 15 и старше**

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
257	Каша манная на молоке	200	3	9	26	196	0	0	0	0	22	30	6	0
642	Какао на молоке	200	4	1,58	15,8	80,5	0,01	0,26	9	0,05	53	39	6,09	0,08
23	Сыр порциями	30	13	13,4	0	176	0,03	1,4	0	0	520	272	0	0
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,072	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,009	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	1	75	0,01	0,01	0,05	0,03	1,2	1,9	0	0,02
	<b>итого</b>		26,37	34,46	91,1	772,2	0,131	21,17	9,05	0,08	645,8	455	59,19	5,08
	<b>Обед</b>													
151	Суп-лапша домашняя	250	7,65	7,65	15,8	157,6	0,02	0,27	0	0,3	30	0,02	0	0,34
394	Жаркое по-домашнему	250	18,6	21,3	29,4	398,8	0	35	0	0	45	349	72	4
588	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	51,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
	Яблоки свежие	120	0,58	1,16	14,21	64,38	0,04	14,5	0	0,29	23,2	23,2	15,96	13,05
62(27)	Салат из св. капусты( до 1.03.19г.)	100	4	0,2	74	127,5	0,02	24	0,01	6	37	42	16	0,41
	<b>итого</b>		37,71	32,59	218,27	1121,9	0,236	74,57	0,01	6,79	166,6	555,82	170,6	20,44
	<b>итого за день</b>		64,08	67,05	309,37	1894,1	0,367	95,74	9,06	6,87	812,4	1010,8	229,8	25,52



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

неделя:                    **вторая**  
 день:    **10**                    **четверг**  
 осень-зима  
 возрастная категория: **от 15 и старше**

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
257	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	8	138,66	224,6	0,67	1,33	0,06	1,33	194,7	141,33	28	0,15
	Апельсины	200	3	0,2	38,4	178	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
	Йогурт	120	7,5	9	12,75	165	0,03	0,7	0	0	186	138	21	0,15
630	Чай с молоком	200	2,15	0,5	82	82	0,02	0,2	0	0,05	68	48	8	0,09
	<b>итого</b>		25,57	19,38	305,41	826,8	0,936	22,23	0,06	1,38	490,3	478,93	174,6	3,274
	<b>Обед</b>													
154	Суп харчо	250/25	13,1	10,4	16,4	223	0,13	0	2	1	0	24	85	22
309	Рыба тушеная с овощами	100	10,55	5,1	5,6	110	0,1	0,11	67	6	33	318	47	1
475	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	0,06	1,55	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6
528	Соус красный основной	50	0,2	1	1	16	0	0,01	0	0	0,01	1	0,3	1
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
651	Напиток из кураги	200	1	0	27	108	0,01	0,1	0	0,02	0,32	0	0	0,05
23	Сыр порциями	40	17,33	17,867	0	234,67	0,02	1,86	0	0	693,3	362,66	0	0
	<b>итого</b>		52,1	45,047	112,8	1086,9	0,456	3,63	74	51,22	752,5	852,26	268,5	61,33
	<b>итого за день</b>		77,67	64,427	418,21	1913,7	1,392	25,86	74,06	52,6	1243	1331,2	443,1	64,604

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

неделя:

вторая

день: 11

пятница

осень-зима

возрастная категория: от 15 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
274	Макароны с сыром	150/20/3	9,7	12	36,3	289,98	0,5	0	0	0	48	232	90	4,2
393(2)	Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,8	132,7	0,095	0	0	0	17,5	79,5	10	0,9
588	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	51,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
	<b>ИТОГО</b>		22,13	26,23	121,96	796,26	0,751	0,8	0	0,2	96,94	453,1	166,6	7,74
	<b>Обед</b>													
120	Щи из свежей капусты	250/20/10	8,73	13,05	9,76	189,2	0,05	12,25	17,7	0,2	36,4	42,4	19	0,74
387	Печень по-строгановски	100	29,26	21,38	18,8	274	0	39	10	0	44	391	27	8
465	Рис отварной	200	4,6	11	36,6	288	0,04	28,2	0,9	0,31	71	76	26,6	1,07
	Мандарины	110	0,98	0	9,96	49,2	0,002	46,74	0	0	43,05	20,91	1,353	0,123
585	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
60	Винегрет	100	2,5	2,75	5,62	80	0,03	11,2	0	1,56	26,2	37,5	17,5	0,62
	<b>ИТОГО</b>		51,99	49,86	150,14	1199,6	0,278	138,19	28,6	2,27	252,1	709,41	158,1	13,193
	<b>Итого за день</b>		74,12	76,09	272,1	1995,9	1,029	138,99	28,6	2,47	349	1162,5	324,7	20,933

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

неделя:                      вторая

день:     12                      суббота

осень-зима

возрастная категория: от 15 и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
84	Каша молочная Дружба	200	5,214	8,32	35,06	241,07	0,12	1,48	0	0	190,3	0	0	1,16
	Сок абрикосовый	200	0,5	0	13,7	56	0,02	4	0	0	3	18	0	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,072	0	0	0	15,2	62,4	19,6	1,04
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	1	75	0,01	0,01	0,05	0,03	1,2	1,9	0	0,02
168	Булочка " Домашняя "	100	6,8	13	56	372	0,2	0	0,2	0	14,4	58,6	10,6	0,8
	<b>ИТОГО</b>		15,204	30	119,44	816,47	0,422	5,49	0,25	0,03	224,1	140,9	30,2	3,22
	<b>Обед</b>													
135	Суп картофельный с мясными	250/20	8,2	3,5	14,8	125,4	0,25	12	0	0	49,66	213	46,66	5,87
401	Гуляш из говядины	50/75	13,92	15,54	4,32	316,65	0,11	10,35	2,25	0,15	47,76	1,5	0,09	3,74
463	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,6	7	35	270	0,25	0	24,6	1	21,3	210	140	4,7
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68
770(2)	Напиток из шиповника	200	0,7	0	23,6	94	0	0,01	0	2	0,4	0	0	0,06
	<b>ИТОГО</b>		38,14	27,72	111,32	983,25	0,746	22,36	26,85	3,15	144,7	520,1	220,4	16,05
	<b>Итого за день</b>		53,344	57,72	230,76	1799,7	1,168	27,85	27,1	3,18	368,8	661	250,6	19,27