

Сезон: Зимне-весенний
Категория: ГПД 11-18лет приходящие

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

День 1

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
								A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
89	Флоды или ягоди свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76				
366	Сыр (порциями)	38	8,63	9,86		124	87,5	0,01	1,05			393,75	18,75	202,5	0,3375				
112	Каша пшениная молочная жидкая	200	6,84	7,26	32,3	221	19,51	0,15	0,51		227,1902	113,9805	40,1756	157,2098	0,9951				
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8				
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19				
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66		0,52				
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026				
	Всего в Завтрак	678,5	23,52	22,39	77,44	606	167,01	0,21	7,11		669,3552	549,8385	80,7576	434,8898	5,6286				
	Обед																		
233	Икра морковная	140	1,61	8,76	9,88	125		0,04	1,39		271,306	48,79	34,748	57,463	0,777				
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,11	4,62	12,53	100		0,05	8		252,2	25,43	17,18	58,64	0,64				
182	Запеканка капустная с говядиной	205	25,27	29,43	14,57	424	70	0,11	29,32		737,01	117,79	50,22	276,64	3,78				
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61				
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052				
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39	0,66				
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34				
	Всего в Обед	917	38,08	44,01	110,44	994	70	0,39	39,11		1 289,346	599,496	159,832	543,103	42,859				
	Полдник																		
274	Кисель из концентрата	200			9,08	36					0,3	0,18			0,03				
312	Булочка домашняя	100	7,17	11,2	56,7	357	33,33	0,1			99,9	14,8333	10,5167	63,65	0,85				
	Всего в Полдник	300	7,17	11,2	65,78	393	33,33	0,1			100,2	15,0133	10,5167	63,65	0,88				
	Всего в день		68,77	77,6	253,66	1 993	270,35	0,69	46,21		058,9012	164,3478	251,1063	041,6428	49,3676			День 2	

День 2

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			(г)			У	А (рет.экв)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			

попы Серие м.о. *Серия м.о.* *Всего 1 102* *2701 2025*

	Завтрак		230	1,91	0,44	17,23	81		0,09	127,65	419,129	72,335	27,669	48,944	0,644
89	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)		250	6,46	8,45	37,06	250		0,07	0,77	255,475	159,57	34,735	167,15	0,435
268	Каша рисовая молочная жидкая		50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	32,5	0,55
108	Хлеб пшеничный		200	3,32	3,28	18,94	119		0,03	0,52	197,12	107,32	17,17	95,4	0,48
269	Какао с молоком (1-й вариант)		1								0,09	3,238	0,192		0,026
1	Соль		731	15,49	12,57	97,82	567		45	128,94	871,814	352,463	86,766	343,994	2,135
	Всего в Завтрак														
	Обед														
	Салат из свеклы с яблоками		120	1,44	6,48	13,56	119		0,02	7,2	321,972	37,2	21,6	39,6	1,92
50	Суп картофельный с рыбой		250	9	6,83	15,88	161		0,18	8,4	602,97	16,59	38,08	153,67	1,2
369	Жаркое по-домашнему		230	17,66	15,07	19,29	283		0,17	10,56	1 102,6305	25,4986	45,9373	260,82	2,415
1	Горошек зеленый консервированный		50	1,46	0,09	2,96	19		0,04	2	49,5	8,8	9,135	26,97	0,305
	отварной														
283	Компот из смеси сухофруктов		200	0,67		25,3	104				0,45	0,27			0,05
110	Хлеб ржаной-пшеничный		60	3,96	0,72	20,4	109		0,11		21	28,2	94,8	39	2,34
108	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	141		0,07		12	8,4	39	0,66	0,052
1	Соль		2								0,18	6,476	0,384		0,052
	Всего в Обед		972	38,74	29,67	126,91	935		40,91	28,16	077,7025	127,8346	151,7363	614,86	8,942
	Полдник														
	Батон		50	3,06	1,27	23,39	118				300	248	30	190	0,52
	Йогурт		200	10	6,4	17	174		0,06	1,2	300	248	35,655	190	0,2
517	Всего в Полдник		250	13,06	7,68	40,39	292		20	1,2	300	248	35,655	190	0,72
	Всего в день			67,28	49,91	265,12	1 794		105,91	158,3	249,5165	728,2976	274,1573	1 148,854	11,797

День 3

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			(г)						А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У	4	5														6
1	2	3																			
	Завтрак																				
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82			56			1,07		11,35	2,48	1,58	1,07	0,22				
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56			236	220	0,08	0,4		286,39	137,17	20,46	246,03	2,51				
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39			117			7,4		643,8	13,32	69,94	46,62	1				
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	200	2,64	0,16	35,36			154		0,06			0,09	3,238	0,192		0,026				
1	Соль	1	22,2	18,42	77,13			563	220	0,14	8,87		941,63	156,208	97,832	293,72	4,276				
	Всего в Завтрак	651																			
	Обед																				
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8			154	30	0,08	10,2		361,24	18	18	66	0,9				
	Рассольник ленинградский	250	2,34	5,53	16,01			123	20	0,07	6,71		492,95	24,2	23,64	61,16	0,84				
42	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36			16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02				
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1			192	30	0,02	2,3		306,96	34	16	90	1				
235	Капуста тушеная	200	4,62	6,38	13,84			132	20	0,06	41,32		570,5	100,19	40,66	79,81	1,64				
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19			71		0,01	1,6		111,65	6,03	3,24	3,96	0,84				
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52			141		0,07				12	8,4	39	0,66				
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4			109		0,11				21	28,2	94,8	2,34				

Копии Верно и.о. *Директор* *Давыд 1 по* 27.01.2025 Стр: 2

[illegible]

День 4

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)						A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	4	5													
1	2	3																		
	Завтрак																			
107	Каша манная молочная жидкая	250	7,09	8,13	34,34	239	25	0,08	0,68		239,375	144,1875	21,675	130,5125	0,4					
100	Сыр (порциями)	38	9,6	9,79		129	86,25	0,01	0,26			337,5	18,75	221,25	0,3375					
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55					
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,06	6,09	39,15	0,07					
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76					
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026					
	Всего в Завтрак	688,5	22,33	20,25	87,07	623	121,25	0,18	6,75		698,64	567,9655	64,957	437,1525	4,1435					
	Обед																			
233	Икра свекольная	100	1,31	6,26	8,36	95		0,02	1,61		264,11	26,97	15,68	34,505	0,985					
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	3,33	8,01	69	10	0,06	12		301,55	31,77	17,5	39,59	0,64					
0	Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33	14	10		0,02		10,9	7,57	0,78	5,22	0,02					
	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150	24	0,05	14,88		236,52	40,8	25,2	123,6	1,8					
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	18	0,11	4,9		900,108	37,926	29,214	86,364	1,044					
280	Компот из изюма	200	0,34	0,11	25,63	105		0,02			172,45	14,67	7,56	23,22	0,59					
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052					
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39	0,66					
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34					
	Всего в Обед	982	25,69	28,21	118,59	837	62	0,43	33,41		1 885,818	199,182	132,918	446,299	8,131					
	Полдник																			
312	Булочка домашняя	100	7,17	11,2	56,7	357	33,33	0,1			99,9	14,8333	10,5167	63,65	0,85					
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62					
	Всего в Полдник	300	7,17	11,2	77,26	439	33,33	0,12	1,6		347,9	35,9533	20,9567	82,79	3,47					
	Всего в день		55,19	59,66	282,92	1 899	216,58	0,73	41,75		2 932,358	803,1008	218,8317	966,2415	15,7445					

День 5

[illegible]

Стр: 3

Завтрак
Кочинне Серие
и.с. Рубинин
И.С. Рубинин
22.01.2025

153	Пудинг творожный запеченный	200	18,79	17,36	28,99	347	80	0,09	0,31	3/8,4133	241,3401	40,2133	39,8467	4,7333	
141	Сгущенное молоко	20	0,99	1,49	10,19	58		0,01	0,08	76	55,7933	5,9133	39,8467	0,0067	
	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118						5,655	0,077	0,52	
	Фрукты или ягоды свежие (Мандарины)	110	0,65	0,17	6,11	31		0,02	30,93	282,865	28,49	8,954	0,077	1,947	
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37				0,35	0,19	0,89		0,19	
	Всего в Завтрак	580	23,53	20,3	77,76	590	80	0,12	31,32	737,6283	325,82	62,3857	380,8837	4,077	
	Обед														
	Салат картофельный	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,08	10,2	361,24	18	18	66	0,9	
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95		0,04	7,2	294,55	29,08	18,36	37,76	0,84	
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04	10,9	8,8	0,9	6,1	0,02	
165	Рыба, припущенная в молоке	120	15,04	14,89	3,41	208	25,26	0,18	1,16	118,8	46,56	35,5579	228,6063	0,7832	
224	Рис отварной	180	4,14	6,12	40,43	234	18	0,04		63,972	5,652	27,036	82,872	0,54	
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37		0,07		0,35	0,19	0,89	39	0,19	
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,11			12	8,4	94,8	0,66	
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109				0,27	9,714	0,576		0,078	
1	Соль	3													
	Всего в Обед	983	32,94	40,12	123,66	994	83,26	0,51	18,6	850,082	150,996	137,9199	555,1383	6,3512	
	Полдник														
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02		56	18,7	3,84	61,44	0,8	
111	Батон	40	2,45	1,02	18,71	94			1,6	248	21,12	10,44	19,14	0,416	
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02						2,62	
	Всего в Полдник	280	6,87	4,47	39,55	226	60	0,04	1,6	304	39,82	18,808	80,58	3,836	
	Всего в день		63,34	64,9	240,97	1 810	223,26	0,67	51,52	891,7103	516,636	219,1136	1 016,602	14,2642	

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б				Ж	У	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20			
	Завтрак																			
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,8	7,87	22,32	183	19,51	0,13	0,55		124,1756	249,8341	45,5415	166,1366	0,9951					
100	Сыр (порциями)	38	9,6	9,79		129	86,25	0,01	0,26		337,5		18,75	221,25	0,3375					
298	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	10	0,03	0,52		105,78	146,34	12,87	78,3	0,21					
	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118							5,655		0,52					
	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		19,98	385,725	11,25	13,74	2,76					
89		1									3,238	0,09	0,192		0,026					
1	Соль																			
	Всего в Завтрак	638,5	21,65	22,28	71,45	577	115,76	0,2	6,88		590,6736	781,9891	94,2585	479,4266	4,8486					
	Обед																			
0	Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33	14	10		0,02		7,57	10,9	0,78	5,22	0,02					
	Салат из свеклы	100	1,73	11,62	9,77	151		0,02	6,33		42,55	309,51	24,15	47,15	1,61					
45	Суп с бобовыми	250	5,09	3,97	17,79	127	10	0,17	4,6		32,65	497,25	33,16	93,44	1,71					
	Котлеты	100	17,8	17,5	14,3	286	40	0,09			39	176,19	26	185	2,8					
	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	18	0,11	4,9		37,926	900,108	29,214	86,364	1,044					
241	Компот из кураги	200	0,57	23,54		96		0,01	0,4		368,01	28,65	20,7	16,56	34,61					
280		60	3,96	0,72	20,4	109		0,11			21		28,2	94,8	2,34					
110	Хлеб ржаной-пшеничный																			

Всего в день 27012025

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Соль	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07	16,25	0,07	16,25	0,07	16,25	0,07	16,25	0,07	16,25	0,07	16,25	0,07	16,25
Хлеб пшеничный	962	37,33	41,64	137,2	1 078	78	0,57	78	0,57	78	0,57	78	0,57	78	0,57	78	0,57	78	0,57
Всего в Обед																			
Полдник																			
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,35	0,35	8,25	38	0,02	3,7	0,02	3,7	0,02	3,7	0,02	3,7	0,02	3,7	0,02	3,7	0,02	3,7
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0,03		0,03		0,03		0,03		0,03		0,03		0,03	
Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	0,05	1,04	0,05	1,04	0,05	1,04	0,05	1,04	0,05	1,04	0,05	1,04	0,05	1,04
Всего в Полдник	350	9,25	10,05	54,85	348	20	4,74	20	4,74	20	4,74	20	4,74	20	4,74	20	4,74	20	4,74
Всего в день		68,24	73,97	263,5	2 002	213,76	27,86	0,87	27,86	0,87	27,86	0,87	27,86	0,87	27,86	0,87	27,86	0,87	27,86

День 7

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Y		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
102	Каша "Дружба"	200	4,79	6,59	24,73	178	19,51	0,07	0,52		183,8341	109,522	26,2537	119,8732	0,4585				
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55				
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	200	2,64	0,16	35,36	154		0,06	7,4		643,8	13,32	69,94	46,62	1				
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,06	6,09	39,15	0,07				
1	Соль	1					29,51	0,19	8,18		0,09	3,238	0,192	0,026					
	Всего в Завтрак	651	12,55	8,56	100,45	530					901,1741	189,14	109,4757	238,1432	2,1045				
	Обед																		
28	Салат из свеклы с чесноком	120	1,63	11,38	9,1	145		0,02	4,49		322,968	37,488	22,26	43,728	1,416				
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,3	2,92	13,75	102	2,27	0,12	10,27		142,5159	20,5227	31,9545	102,3636	1,1364				
180	Гуляш из говядины	100	17,17	18,33	3,5	248	30	0,06	1,08		406,26	14,17	25	179,17	2,67				
235	Капуста тушеная	200	4,82	6,4	14,85	136	20	0,06	41,32		570,5	100,19	40,66	79,81	1,64				
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39	0,66				
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34				
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,45	0,27			0,05				
1	Соль	2					52,27	0,44	57,16		0,18	6,476	0,384	0,052					
	Всего в Обед	992	38,11	40,23	116,41	985					442,8739	212,1167	156,8585	538,8716	9,9644				
	Полдник																		
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,35	0,35	8,25	38		0,02	3,7		257,15	13,32	7,5	9,16	1,84				
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49				
	Вафли	28	0,78	0,92	21,64	98													
	Всего в Полдник	328	4,45	4,55	53,37	273	10	0,05	4,22		454,42	120,72	24,67	104,56	2,33				
	Всего в день		55,11	53,34	270,24	1 788	91,78	0,68	69,56		798,4681	521,9767	291,0042	881,5748	14,3989				

День 8

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)			У	А (рет.экв)	В1		С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20				

молит
Курс а.о. дерматита
27.01.2025

[illegible]

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж			A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7													
1	2	3	4	5	6	7													
	Завтрак																		
89	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	165	0,58	0,58	13,61	63		0,03		6,11		424,2975	21,978	12,375	15,114	3,036			
227	Макаронные изделия отварные	160	5,06	4,8	31,47	189		0,05	16			68,576	9,008	6,608	37,232	0,656			
100	Сыр (порциями)	38	9,6	9,79		129		0,01	86,25	0,26			337,5	18,75	221,25	0,3375			
1	Кукуруза сахарная консервированная	40	0,8		4,4	20		0,01	0,77				1,8		18	0,144			
287	Отварная	200	1,32	1,41	15,76	81		0,01	10	0,26		73,45	53,06	6,09	39,15	0,07			
111	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	50	3,06	1,28	23,39	117						0,09	3,238	5,66		0,52			
1	Батон	1												0,192		0,026			
	Соль	653,5	20,41	17,86	88,63	598		0,11	112,25	7,4		566,4135	426,584	49,675	330,746	4,7895			
	Всего в Завтрак																		
	Обед																		
	Салат из свежих	100	1,73	11,62	9,77	151		0,02		6,33		309,51	42,55	24,15	47,15	1,61			
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155		0,11	20	4,9		900,11	37,93	29,21	86,36	1,04			
46	Суп картофельный с клецками	250	2,21	2,79	13,59	88		0,06	20	4,11		301,85	13,4	14,46	42,47	0,61			

	10	0,26	1,5	0,36	16	10	0,19	1,39	136,68	29,79	43,35	230,36	0,99
Сметана в суп	120	18,77	14,55	4,23	223	50	0,19	1,39	0,45	0,27			0,05
Рыба, тушенная	200	0,67	25,3	104									0,66
Компот из смеси сухофруктов	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07			12	8,4	39	2,34
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11		0,18	6,476	28,2	94,8	0,052
Хлеб ржаной-пшеничный	2					100	0,56	16,77	1 659,68	172,216	149,054	546,24	7,372
Соль	982	35,54	37,69	124,72	987								
Всего в Обед													
Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04	292	204	22,4	144	0,1
Сдоба обыкновенная	100	7,72	4,55	53,55	287	16,67	0,08		103,2167	18,1167	11,4333	65,55	0,9167
Всего в Полдник	300	12,87	9,35	62,95	388	36,67	0,13	1,04	395,2167	222,1167	33,8333	209,55	1,0167
Всего в день		68,82	64,9	276,3	1 973	248,92	0,8	25,21	621,3102	820,9167	232,5623	1 086,536	13,1782

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)					A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
141	Запеканка из творога	200	22,78	22,28	27,35	402	111,11	0,07	0,65		315,3333	333,1852	46,6111	421,2593	0,963				
	Фрукты или ягоды свежие (Мандарины)	110	0,65	0,17	6,11	31		0,02	30,93		282,865	28,49	8,954	0,077	1,947				
141	Сгущенное молоко	15	0,75	1,12	7,65	44		0,01	0,06		57	41,845	4,435	29,885	0,005				
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49				
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66		0,52				
	Всего в Завтрак	575	30,55	28,12	87,97	730	121,11	0,13	32,16		852,4683	510,9202	82,8301	546,6213	3,925				
	Обед																		
9	Салат из моркови	100	1,07	8,87	8,49	118		0,04	1,76		176,09	39,55	29,09	42,11	0,55				
47	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	2,95	18,99	113	10	0,09	6,6		476,66	16,09	20,94	56,1	0,86				
	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204	20	0,06	2,5		298,69	19	21	153	2,2				
242	Каша перловая рассыпчатая	130	3,98	5,84	27,27	181	37,7	0,04	2		139,7149	16,9	16,9	138,19	0,78				
1	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,46	0,09	2,96	19		0,04			49,5	8,8	9,135	26,97	0,305				
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19				
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55				
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11			0,18	6,476	0,384	94,8	2,34				
1	Соль	2													0,052				
	Всего в Обед	942	30,78	31,58	120,5	898	67,7	0,43	12,86		141,1849	138,006	133,539	543,67	7,827				
	Полдник																		
	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118							5,655		0,52				
381	Повидло	45	0,18	26,73	108				0,09		58,05	5,535	2,745	3,5325	0,5175				
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2				
	Всего в Полдник	295	13,24	7,68	67,12	400	20	0,06	1,29		358,05	253,535	38,4	193,5325	1,2375				
	Всего в день		74,57	67,37	275,59	2 028	208,81	0,62	46,31		351,7032	902,4612	254,7691	283,8238	12,9895				
	Итого		670,2	660,8	2 598,6	19 12	2 293,66	7,53	708		27 626,9322	8 258,5	2 579,8	10 867,4557	211,9677				
	Среднее за период		67,03	66,09	259,85	1 913	229,37	0,75	70,8		762,6932	825,8528	257,9815	086,7456	21,1968				

