

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

День 1

Категория: Ясли (до 3-х лет)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	140/5/5	5,14	6,81	23,55	176	0,06	0,59	0,02		124,73	105,88	17,26	0,27
213	Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
394	Чай с молоком	150	2,11	2,15	7,78	59	0,02	0,42	0,01		82,34	63,74	11,81	0,55
Всего в Завтрак		360	13,67	13,59	39,7	336	0,13	1,01	0,09		233,29	273,15	44,04	2,47
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
80	Суп картофельный с крупой	150	1,65	3,74	11,73	87	0,06	5,16	0,01		11,44	43,39	16,92	0,63
282	Биточки из говядины с соусом томатным	70/20	10,51	9,8	8,62	165	0,05	0,44			16,03	115,78	19,89	1,88
321	Пюре картофельное	130	2,44	4,19	16,92	115	0,1	8,87	0,01		25,82	66,82	23,71	0,89
0001	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,59	8,5	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
0001	Хлеб ржаной	20	1,6	0,58	7,74	43	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
376	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	150	0,37		10,94	45		0,26	0,08		13,14	21,55	10,33	0,35
Всего в Обед		560	18,23	18,9	64,45	501	0,28	14,73	0,1		80,16	320,96	92,43	5,29
Полдник														
41	Морковь тертая с сахаром	40	0,48	0,04	4,01	18	0,01	0,78			17,53	18,66	12,89	0,24
401	Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	0,04	0,42	0,02		158,4	123,98	18,27	0,13
	Пряники	30	1,68	1,5	22,89	112	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
Всего в Полдник		220	6,11	5,76	32,5	206	0,07	1,2	0,02	0,72	179,23	157,64	33,86	0,61
Ужин														
307	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	70/20	12,83	3,02	7,11	107	0,06	0,41		0,29	10,57	110,12	49,24	1,27
204	Макаронные изделия отварные	120	4,04	3,83	26,05	155	0,05		0,01		9,59	32,16	5,84	0,59
18	Салат овощной	50	0,8	1,8	2,78	30	0,01	6,58			20,26	15,73	8,02	0,36
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
400	Молоко кипяченое	180	4,74	5,07	7,7	95	0,05	0,94	0,02		190,08	140,94	21,92	0,09
Всего в Ужин		460	24,05	14,3	51,76	431	0,2	7,93	0,03	0,29	237,37	335,67	95,82	3,09
Всего в день			62,06	52,55	200,24	1521	0,69	25,67	0,24	1,11	736,21	1093,5	269,63	12,68

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Вареники ленивые (отварные) с молочно-сладким соусом	90/50	13,61	9,03	17,56	206	0,04	0,28	0,04		138,85	176,5	20,05	0,48
6	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
392	Чай с сахаром	180	0,16	0,05	5,48	23		0,04			3,76	6,02	3,22	0,61
Всего в Завтрак		350	15,48	16,52	31,25	335	0,07	0,32	0,07		151,06	221,49	34,09	1,87
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,41	4,23	6,92	71	0,04	8,28	0,02		24,97	33,22	13,56	0,5
304	Плов из говядины	130	12,61	10,08	22,2	230	0,04	0,82			13,17	144,47	28,93	1,8
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	20	1,6	0,58	7,74	43	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
379	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,38		15,79	65		0,26	0,08		15,5	26,04	10,33	0,35
Всего в Обед		470	17,25	15,33	59,03	443	0,14	9,36	0,1		65,48	265,67	71,04	3,99
Полдник														
432	Оладьи с повидлом	60/10	4,63	3,8	31,42	178	0,05	0,2	0,01		45,12	59,6	10,08	0,58
420	Кефир	150	4,05	3,75	16,2	115	0,05	1,35	0,03		181,5	141	22,5	0,15
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,24	0,14	9,86	42	0,02	62,7			13,38	9,09	7,44	1,82
Всего в Полдник		315	8,92	7,69	57,48	335	0,12	64,25	0,04		239,99	209,69	40,01	2,55
Ужин														
215	Омлет натуральный	130	12,8	14,13	2,05	187	0,06	0,17	0,16		84,87	192,88	14,56	2,2
342	Рагу из овощей	110	2,14	3,92	11,38	89	0,06	12,44	0,01		42,76	57,24	26,87	0,87
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	2,39	7,27	60	0,02	0,44	0,01		89,83	66,56	10,35	0,05
Всего в Ужин		410	18,82	21,02	28,82	380	0,17	13,05	0,18		224,33	353,39	62,57	3,9
Всего в день			60,47	60,56	188,41	1 540	0,51	87,78	0,39	0,1	687,02	1 056,33	211,19	13,53

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/120	11,2	2,88	13,72	126	0,1	6,2	0,01	0,23	31,92	118,69	55,31	1,32
19	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	0,91	0,81	12	0,01	0,74			6,77	8,1	3,86	0,17
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
397	Какао с молоком	150	3,47	3,56	14,67	105	0,04	0,61	0,01		124,55	101,3	17,08	0,31
Всего в Завтрак		350	16,57	7,93	37,32	287	0,18	7,55	0,02	0,23	170,1	264,8	87,04	2,58
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
81	Суп картофельный с зеленым горошком	150	1,47	3,63	8,41	72	0,05	4,51	0,01		11,72	37,22	14,35	0,52
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,55	9,84	6,19	155	0,05	0,08			26,73	122,04	18,97	1,7
171	Каша пшеничная вязкая	100	2,67	3,87	15	106	0,06		0,01		2,74	57,9	0,13	0,98
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	20	1,6	0,58	7,74	43	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
372	Компот из яблок	150	0,08	0,04	9,47	39	0,01	19,8			4,35	2,87	2,35	0,59
Всего в Обед		505	17,62	18,4	53,19	449	0,23	24,39	0,02		57,37	281,98	54,03	5,12
Полдник														
401	Кефир	180	5,08	9,5	6,72	133	0,03	0,22	0,04		196,42	144,07	21,92	0,16
	Булочка Сдобная	20	1,49	1,65	10,1	61	0,01			0,8	5,46	15,49	2,26	0,23
б/н	Фрукты свежие (яблоко)	95	1,34	0,09	18,85	82	0,03	3,8			6,69	23,14	34,71	0,5
Всего в Полдник		295	7,91	11,24	35,67	276	0,07	4,02	0,04	0,8	208,56	182,7	58,9	0,88
Ужин														
336	Капуста тушенная	120	2,75	1,9	10,09	68	0,03	25,4			63,84	44,62	22,43	0,87
259	Биточки рыбные	80	10,39	3,12	8,27	103	0,08	0,42	0,01		28,65	158,83	38,31	1,11
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
395	Кофейный напиток	150			4,54	18					0,09			0,01
469	Булочка домашняя	40	3,83	1,55	24,4	127	0,05		0,01		8,84	34,37	5,67	0,47
Всего в Ужин		410	18,61	7,15	55,42	360	0,19	25,82	0,02		108,28	274,53	77,2	3,25
Всего в день			60,71	44,72	193,43	1 419	0,68	62,58	0,1	1,13	550,48	1 010,1	280,65	13,04

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185	Каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	140/10/5	5,4	11,33	21,97	211	0,11	0,6	0,04		134,88	155,87	38,89	0,78
6	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
7	Сыр твердый (порциями)	15	3,27	3,9		48		0,17	0,02		138,6	70,47		
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
394	Чай с молоком	150	2,11	2,15	7,78	59	0,02	0,42	0,01		82,34	63,74	11,81	0,55
Всего в Завтрак		350	12,49	24,82	37,96	424	0,16	1,19	0,1		364,27	329,06	61,53	2,11
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
76	Рассольник ленинградский со сметаной	150/6	1,56	4,43	9,8	85	0,04	4,35	0,02		16,27	42,73	14,73	0,56
274	Зразы мясные с яйцом	70	8,84	9,96	6,45	151	0,04	0,98	0,01		30,71	113,19	17,84	1,59
321	Пюре картофельное	120	2,28	3,78	15,83	107	0,09	8,3	0,01		23,74	62,39	22,16	0,83
0001	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,59	8,5	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
0001	Хлеб ржаной	20	1,6	0,58	7,74	43	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
376	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	150	0,37		10,94	45		0,26	0,08		13,14	21,55	10,33	0,35
Всего в Обед		536	16,31	19,34	59,26	477	0,24	13,89	0,12		97,6	313,28	86,63	4,88
Полдник														
41	Морковь тертая с сахаром	40	0,48	0,04	4,01	18	0,01	0,78			17,53	18,66	12,89	0,24
401	Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	0,04	0,42	0,02		158,4	123,98	18,27	0,13
	Батончик "Северский"	20	1,43	0,93	9,77	53	0,01			0,34	3,34	11,31	2,26	0,21
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,24	0,14	9,86	42	0,02	62,7			13,38	9,09	7,44	1,82
Всего в Полдник		305	6,1	5,33	29,24	189	0,08	63,9	0,02	0,34	192,65	163,04	40,86	2,4
Ужин														
261	Печень, тушенная в соусе	60/50	17,33	6,2	8,23	158	0,2	11,24	4,19		18,39	244,53	15,32	5,21
313	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,31	4,14	32,8	190	0,15		0,01		11,67	125,35	83,69	2,82
20	Салат витаминный	40	0,59	1,44	2,28	24	0,01	3,98			17,32	14,76	8,7	0,26
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
400	Молоко кипяченое	180	4,74	5,07	7,7	95	0,05	0,94	0,02		190,08	140,94	21,92	0,09
Всего в Ужин		450	29,61	17,43	59,13	511	0,44	16,16	4,22		244,33	562,29	140,41	9,16
Всего в день			64,51	66,92	197,42	1 648	0,93	95,94	4,46	0,44	905	1 373,75	332,92	19,77

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак														
247	Рыба тушеная в томате с овощами	80/20	14,76	3,06	3,1	99	0,09	1,73	0,01		45,39	214,28	53,79	0,89
315	Рис отварной	100	1,47	2,6	14,85	89	0,01		0,01		3,72	29,5	9,68	0,21
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	2,39	7,27	60	0,02	0,44	0,01		89,83	66,56	10,35	0,05
Всего в Завтрак		370	20,11	8,63	33,34	292	0,15	2,17	0,03		145,81	347,05	84,61	1,93
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
58	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150/6	1,53	4,36	9,68	84	0,02	6,16	0,02		26,76	38,79	16,53	0,73
282	Котлета мясная	60	9,52	8,17	5,03	132	0,04	0,22			21,09	106,71	16,08	1,5
134	Свекла, тушеная в томатном соусе	80/20	2,34	1,87	14,58	84	0,04	6,36			46,86	62,02	26,98	1,65
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	20	1,6	0,58	7,74	43	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
379	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,38		15,79	65		0,26	0,08		15,5	26,04	10,33	0,35
Всего в Обед		501	16,62	15,42	59,2	442	0,16	13	0,1		122,05	295,51	88,14	5,56
Полдник														
420	Кефир	160	4,32	4	17,28	122	0,05	1,44	0,03		193,6	150,4	24	0,16
469	Булочка домашняя	40	3,83	1,55	24,4	127	0,05		0,01		8,84	34,37	5,67	0,47
б/н	Фрукты свежие (яблоко)	95	1,34	0,09	18,85	82	0,03	3,8			6,69	23,14	34,71	0,5
Всего в Полдник		295	9,49	5,64	60,53	331	0,13	5,24	0,04		209,13	207,91	64,38	1,13
Ужин														
231	Сырники из творога со сметаной и сахаром	120/10/10	18,86	14,13	24,68	301	0,04	0,23	0,05		170,76	232,43	25	0,72
213	Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
392	Чай с сахаром	180	0,16	0,05	5,48	23		0,04			3,76	6,02	3,22	0,61
	Сухарики ванильные	20	1,72	2,28	13,36	81	0,02		0,01	0,37	4,4	16,4	3	0,34
Всего в Ужин		400	27,16	21,09	51,89	506	0,11	0,27	0,12	0,37	205,15	358,38	46,18	3,32
Всего в день			73,38	50,78	216,79	1618	0,56	21,48	0,29	0,47	688,3	1214,95	286,78	13,16

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	140/10/5	4,57	9,59	22,61	195	0,05	0,47	0,04		101,23	89	14,48	0,27
7	✓ Сыр твердый (порциями)	15	3,27	3,9		48		0,17	0,02		138,6	70,47		
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
395	Кофейный напиток	160			4,54	18					0,09			0,01
Всего в Завтрак		350	9,48	14,07	35,27	305	0,08	0,64	0,06		246,78	196,19	25,27	1,05
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
81	Суп картофельный гороховый с гренками	150/20	5,34	4,51	23,12	154	0,15	3,96	0,01		30,95	119,21	39,02	2,19
305	Фрикадельки мясные в томатном соусе	60/20	9,42	12	6,3	171	0,04	0,98			28,39	114,46	20,14	1,66
204	Макаронные изделия отварные	100	3,35	2,73	21,6	124	0,04		0,01		7,86	26,53	4,84	0,49
0001	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,59	8,5	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
0001	Хлеб ржаной	20	1,6	0,58	7,74	43	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
372	Компот из яблок	150	0,08	0,04	9,47	39	0,01	19,8			4,35	2,87	2,35	0,59
Всего в Обед		540	21,45	20,45	76,73	577	0,31	24,74	0,02		85,28	336,49	87,93	6,48
Полдник														
401	Кефир	180	5,08	9,5	6,72	133	0,03	0,22	0,04		196,42	144,07	21,92	0,16
	Булочка Сдобная	20	1,49	1,65	10,1	61	0,01			0,8	5,46	15,49	2,26	0,23
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,24	0,14	9,86	42	0,02	62,7			13,38	9,09	7,44	1,82
Всего в Полдник		295	6,81	11,29	26,68	236	0,06	62,92	0,04	0,8	215,25	168,65	31,62	2,2
Ужин														
33	Салат из свеклы	40	0,58	0,92	3,39	24	0,01	1,64			13,35	15,34	7,85	0,5
284	Оладьи из печени в сметанно-томатном соусе	60/20	7,92	4,77	7,39	104	0,09	5,04	1,69		13,6	112,39	8,78	2,3
321	Пюре картофельное	130	2,44	4,19	16,92	115	0,1	8,87	0,01		25,82	66,82	23,71	0,89
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
397	Какао с молоком	150	3,47	3,56	14,67	105	0,04	0,61	0,01		124,55	101,3	17,08	0,31
Всего в Ужин		420	16,05	14,02	50,49	392	0,27	16,16	1,71		184,18	332,56	68,2	4,76
Всего в день			53,79	59,83	201	1 557	0,73	105,26	1,83	0,9	737,65	1 039,97	216,5	15,72

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак														
258	Шницель рыбный в томатном соусе	80/20	12,28	3,33	9,48	117	0,09	1,86	0,01		43,53	186,58	45,18	1,17
336	Капуста тушеная	100	2,32	1,87	8,92	62	0,02	21,14			53,51	37,38	18,73	0,73
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
394	Чай с молоком	150	2,11	2,15	7,78	59	0,02	0,42	0,01		82,34	63,74	11,81	0,55
Всего в Завтрак		370	18,35	7,93	34,3	282	0,16	23,42	0,02		186,24	324,42	86,51	3,23
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
76	Рассольник ленинградский со сметаной	150/6	1,56	4,43	9,8	85	0,04	4,35	0,02		16,27	42,73	14,73	0,56
292	Жаркое по-домашнему	50/80	15,84	13,46	13,04	237	0,11	7			17,34	178,4	33,26	2,62
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	20	1,6	0,58	7,74	43	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
376	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	150	0,37		10,94	45		0,26	0,08		13,14	21,55	10,33	0,35
Всего в Обед		471	20,62	18,91	47,9	444	0,21	11,61	0,1		58,58	304,62	76,54	4,86
Полдник														
41	Морковь тертая с сахаром	40	0,48	0,04	4,01	18	0,01	0,78			17,53	18,66	12,89	0,24
401	Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	0,04	0,42	0,02		158,4	123,98	18,27	0,13
	Батончик "Северский"	20	1,43	0,93	9,77	53	0,01			0,34	3,34	11,31	2,26	0,21
б/н	Фрукты свежие (яблоко)	95	1,34	0,09	18,85	82	0,03	3,8			6,69	23,14	34,71	0,5
Всего в Полдник		305	7,2	5,28	38,23	229	0,09	5	0,02	0,34	185,96	177,09	68,14	1,08
Ужин														
18	Салат овощной	40	0,66	1,8	2,26	28	0,01	5,38			16,25	12,68	6,47	0,29
321	Плов из птицы	50/90	17,42	3,19	23,08	191	0,06	0,48		0,38	15,68	151,69	69,59	1,23
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
400	Молоко кипяченое	170	4,47	4,79	7,27	90	0,05	0,88	0,02		179,52	133,11	20,71	0,09
	Пряники	30	1,68	1,5	22,89	112	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
Всего в Ужин		400	25,87	11,86	63,62	465	0,17	6,74	0,02	1,1	221,61	349,19	110,26	2,63
Всего в день			72,04	43,98	195,88	1467	0,64	47,57	0,16	1,54	658,56	1161,42	344,93	13,02

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак														
251	Запеканка из творога со сметаной и сахаром	130/10/10	20,36	15,52	22,59	311	0,05	0,26	0,07		190,57	254,48	27,04	0,71
6	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
213	Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
392	Чай с сахаром	150	0,13	0,04	4,57	19		0,03			3,14	5,02	2,68	0,51
Всего в Завтрак		370	26,98	27,05	35,62	493	0,1	0,29	0,16		221,51	365,29	44,72	2,87
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
85	Суп картофельный с клецками	120/30	2,34	4,73	13,87	107	0,06	4,24	0,02		13,43	42,46	13,57	0,63
274	Зразы мясные с яйцом	70	8,84	9,96	6,45	151	0,04	0,98	0,01		30,71	113,19	17,84	1,59
134	Свекла, тушенная в томатном соусе	80/20	2,34	1,87	14,58	84	0,04	6,36			46,86	62,02	26,98	1,65
0001	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,59	8,5	46	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
0001	Хлеб ржаной	20	1,6	0,58	7,74	43	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
379	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,38		15,79	65		0,26	0,08		15,5	26,04	10,33	0,35
Всего в Обед		510	17,16	17,73	66,93	496	0,21	11,84	0,11		120,23	317,13	90,28	5,77
Полдник														
432	Оладьи с повидлом	60/10	4,63	3,8	31,42	178	0,05	0,2	0,01		45,12	59,6	10,08	0,58
420	Кефир	150	4,05	3,75	16,2	115	0,05	1,35	0,03		181,5	141	22,5	0,15
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,24	0,14	9,86	42	0,02	62,7			13,38	9,09	7,44	1,82
Всего в Полдник		315	8,92	7,69	57,48	335	0,12	64,25	0,04		239,99	209,69	40,01	2,55
Ужин														
261	Печень, тушенная в соусе	60/50	17,33	6,2	8,23	158	0,2	11,24	4,19		18,39	244,53	15,32	5,21
125	Картофель отварной	110	2,21	4,18	17,19	115	0,1	9,24	0,01		12,82	59,53	23,24	0,92
20	Капуста шинкованная с морковью и луком	45	0,71	0,48	2,64	18	0,01	5			21,81	18,03	10,99	0,28
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
395	Кофейный напиток на молоке	150	3,82	4,08	13,47	106	0,04	0,76	0,02		153,26	113,54	17,66	0,1
Всего в Ужин		435	25,71	15,52	49,65	441	0,38	26,24	4,22		213,15	472,33	78	7,29
Всего в день			78,77	67,99	221,51	1 812	0,82	103,42	4,53	0,1	801,04	1 370,52	256,49	19,7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак														
215	Омлет натуральный	130	12,8	14,13	2,05	187	0,06	0,17	0,16		84,87	192,88	14,56	2,2
336	Капуста тушеная	40	0,91	0,76	3,45	24	0,01	8,52			21,48	14,9	7,6	0,29
7	Сыр твердый (порциями)	10	2,18	2,6		32		0,11	0,01		92,4	46,98		
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
397	Какао с молоком	150	3,47	3,56	14,67	105	0,04	0,61	0,01		124,55	101,3	17,08	0,31
Всего в Завтрак		350	21	21,63	28,29	392	0,14	9,41	0,18		330,16	392,77	50,02	3,58
Второй завтрак														
	Сок витаминизированный	100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Всего в Второй завтрак		100			11,83	47	0,01	0,8		0,1	6,16	6,09	3,48	1,22
Обед														
58	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150/6	1,53	4,36	9,68	84	0,02	6,16	0,02		26,76	38,79	16,53	0,73
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,55	9,84	6,19	155	0,05	0,08			26,73	122,04	18,97	1,7
321	Пюре картофельное	120	2,28	3,78	15,83	107	0,09	8,3	0,01		23,74	62,39	22,16	0,83
0001	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,44	6,38	34	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
0001	Хлеб ржаной	20	1,6	0,58	7,74	43	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
372	Компот из яблок	150	0,08	0,04	9,47	39	0,01	19,8			4,35	2,87	2,35	0,59
Всего в Обед		531	17,29	19,04	55,29	462	0,23	34,34	0,03		93,42	288,04	78,25	5,18
Полдник														
401	Кефир	180	5,08	9,5	6,72	133	0,03	0,22	0,04		196,42	144,07	21,92	0,16
469	Булочка домашняя	20	1,92	0,78	12,2	64	0,03		0,01		4,42	17,19	2,83	0,24
б/н	Фрукты свежие (яблоко)	95	1,34	0,09	18,85	82	0,03	3,8			6,69	23,14	34,71	0,5
Всего в Полдник		295	8,34	10,37	37,77	279	0,08	4,02	0,05		207,52	184,4	59,47	0,89
Ужин														
247	Рыба тушеная в томате с овощами	80/20	14,76	3,06	3,1	99	0,09	1,73	0,01		45,39	214,28	53,79	0,89
315	Рис отварной	100	1,47	2,6	14,85	89	0,01		0,01		3,72	29,5	9,68	0,21
20	Салат витаминный	45	0,7	0,92	2,68	22	0,01	4,76			19,84	17,22	10,04	0,3
0001	Хлеб пшеничный	10	0,84	0,29	4,25	23	0,02				3,78	22,97	6,7	0,44
0001	Хлеб ржаной	10	0,8	0,29	3,87	21	0,01				3,08	13,75	4,09	0,34
395	Кофейный напиток	150			4,54	18					0,09			0,01
Всего в Ужин		415	18,57	7,16	33,29	272	0,14	6,49	0,02		75,91	297,71	84,3	2,18
Всего в день			65,19	58,2	166,47	1 452	0,61	55,06	0,28	0,1	713,18	1 169,02	275,51	13,05

