

Утверждаю:  
Руководитель СПДС «Буратино»  
ГБОУ СОШ с.Узюково  
Елизарова Ю.А.

День: Понедельник  
Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
55	Суп молочный с вермишелью	200	5,28	8,51	20,36	178,01	0,06	0,18	1,34	161,18	0,33
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>8,542</b>	<b>14,839</b>	<b>44,92</b>	<b>340,801</b>	<b>0,1</b>	<b>0,223</b>	<b>3,006</b>	<b>239,75</b>	<b>0,86</b>
<b>Обед</b>											
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58	0,03	0,03	18,86	27,3	0,6
43	Борщ с сметаной м/б	200	4,38	7,14	11,25	125,5	0,08	0,07	18,85	29,4	1,28
88	Жаркое по-домашнему с курицей	180	14,8	18,5	31,3	332,6	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
164	Компот из свежзамороженной Вишни	180	0,237	0,065	19,499	74,782	0,011	0,011	5,7	14,515	0,236
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
<b>Всего за Обед</b>			<b>1</b>	<b>26,157</b>	<b>30,815</b>	<b>100,849</b>	<b>0,411</b>	<b>0,321</b>	<b>72,91</b>	<b>131,715</b>	<b>8,116</b>
<b>Полдник</b>											
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2
399	Сок	150	0,9	0,2	17,7	50,3	0,02	0,02	1,4	12,6	2,52
<b>Всего за Полдник</b>			<b>2,7</b>	<b>3,1</b>	<b>36,4</b>	<b>154,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>1,4</b>	<b>17,6</b>	<b>2,72</b>
<b>Ужин</b>											
110	Омлет натуральный с маслом	110	9,01	12,51	2,24	156,25	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
<b>Всего за Ужин</b>			<b>11,74</b>	<b>12,819</b>	<b>16,8</b>	<b>229,25</b>	<b>0,102</b>	<b>0,08</b>	<b>0,67</b>	<b>104,54</b>	<b>3,28</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>49,139</b>	<b>61,573</b>	<b>1 477,013</b>	<b>0,633</b>	<b>0,644</b>	<b>77,986</b>	<b>493,605</b>	<b>14,976</b>

День: Вторник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
92	Каша рисовая молочная	200	4,86	8,48	22,23	183,86	0,05	0,18	1,34	162,56	0,46
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	0,025	0,028	0,052	56,7	0,25
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>13,452</b>	<b>20,497</b>	<b>59,233</b>	<b>477,335</b>	<b>0,135</b>	<b>0,234</b>	<b>3,392</b>	<b>461,52</b>	<b>0,95</b>
	<b>Обед</b>										
70	Огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
40	Суп крестьянский куриный с пшеном с сметаной	200	4,53	7,22	12,02	130,6	0,1	0,07	17,5	26,65	1,15
67	Рыбное суфле	70	12,1	4,45	1,52	95	0,073	0,18	0,23	51,96	0,8
314	Каша перловая рассыпчатая	150	2,93	2,82	20,87	122	0,03	0,02	0,04	23,09	0,67
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,01	0,01	1,356	4,2	0,133
250	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,066	17,8	68,44	0,002	0,004	0,2	11,32	1,53
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>26,551</b>	<b>17,875</b>	<b>91,991</b>	<b>622,992</b>	<b>0,295</b>	<b>0,334</b>	<b>25,326</b>	<b>156,92</b>	<b>7,243</b>
	<b>Полдник</b>										
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112					
405	Кисломолочный продукт Йогурт	180	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,19	0,5	186	0,15
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>6,995</b>	<b>6,95</b>	<b>19,95</b>	<b>165,612</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,5</b>	<b>186</b>	<b>0,15</b>
	<b>Ужин</b>										
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>19,2</b>	<b>13,035</b>	<b>36,13</b>	<b>330,995</b>	<b>0,092</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>248,18</b>	<b>2,492</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>66,198</b>	<b>58,357</b>	<b>207,304</b>	<b>1 596,934</b>	<b>0,552</b>	<b>1,258</b>	<b>30,618</b>	<b>1 052,62</b>	<b>10,835</b>

День: Среда

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
91	Каша пшеничная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35	0,16	0,18	1,34	163,88	0,29
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>13,512</b>	<b>20,095</b>	<b>54,12</b>	<b>443,751</b>	<b>0,396</b>	<b>0,47</b>	<b>2,906</b>	<b>422,33</b>	<b>0,97</b>
	<b>Обед</b>										
64	Салат из редьки и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58	0,03	0,03	18,86	27,3	0,6
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной	200	7,69	10,3	12,27	166,86	0,11	0,105	28,65	36,84	1,45
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9	0,27	0,1	0,04	36,1	4,01
70	Котлеты ( биточки) говяжьи	70	8,44	6,88	6,13	119,98	0,04	0,05	0,7	23,17	0,73
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,01	0,01	1,356	4,2	0,133
157	Компот из кураги	180	0,575	0,029	18,127	76,289	0,01	0,02	0,425	20,215	0,415
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>30,166</b>	<b>30,128</b>	<b>109,508</b>	<b>820,161</b>	<b>0,53</b>	<b>0,345</b>	<b>50,031</b>	<b>173,725</b>	<b>9,938</b>
	<b>Полдник</b>										
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18					
169	Кисель	180	0,289	0,105	22,985	87,669	0,008	0,01	76	15,315	0,345
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>5,089</b>	<b>1,605</b>	<b>49,285</b>	<b>105,669</b>	<b>0,008</b>	<b>0,01</b>	<b>76</b>	<b>15,315</b>	<b>0,345</b>
	<b>Ужин</b>										
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9	0,07	0,03	0,03	8,1	0,5
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,06	0,5	0,12	50	1,19
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>9,44</b>	<b>8,404</b>	<b>36,6</b>	<b>261,9</b>	<b>0,134</b>	<b>0,535</b>	<b>1,75</b>	<b>59,97</b>	<b>1,77</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>58,207</b>	<b>60,232</b>	<b>249,513</b>	<b>1 631,481</b>	<b>1,068</b>	<b>1,36</b>	<b>130,687</b>	<b>671,34</b>	<b>13,023</b>

День: Четверг

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	200	5,87	9,51	21,16	188,76	0,14	0,19	1,37	171,28	0,93
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	0,025	0,028	0,052	56,7	0,25
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>8,792</b>	<b>15,131</b>	<b>44,383</b>	<b>348,075</b>	<b>0,169</b>	<b>0,223</b>	<b>3,022</b>	<b>229,85</b>	<b>1,26</b>
	<b>Обед</b>										
70	Помидоры порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
42	Суп с мучными клецками м/б	200	6,08	7,83	16,99	158,8	0,09	0,09	9,37	18,23	1,35
79	Овощное рагу с курицей	180	15,83	17,93	14,85	190,13	0,09	0,12	8,4	96,4	1,05
164	Компот из свежемороженой Вишни	180	0,237	0,065	19,499	74,782	0,011	0,011	5,7	14,515	0,236
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>28,427</b>	<b>26,985</b>	<b>88,039</b>	<b>598,112</b>	<b>0,271</b>	<b>0,271</b>	<b>29,47</b>	<b>168,845</b>	<b>5,596</b>
	<b>Полдник</b>										
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59					
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>15,41</b>	<b>9,5</b>	<b>75,48</b>	<b>228,16</b>	<b>0,06</b>	<b>0,026</b>	<b>2</b>	<b>242,26</b>	<b>0,24</b>
	<b>Ужин</b>										
189	Биточки манные с повидлом	160/20	9,49	7,18	48,66	298,43	0,11	0,19	0,91	125,98	1,65
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>10,008</b>	<b>7,207</b>	<b>66,789</b>	<b>373,645</b>	<b>0,117</b>	<b>0,2</b>	<b>1,31</b>	<b>148,195</b>	<b>2,115</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>62,637</b>	<b>58,823</b>	<b>274,691</b>	<b>1 547,992</b>	<b>0,617</b>	<b>0,72</b>	<b>35,802</b>	<b>789,15</b>	<b>9,211</b>

День: Пятница

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>22,052</b>	<b>19,324</b>	<b>45,11</b>	<b>431,966</b>	<b>0,122</b>	<b>0,523</b>	<b>2,586</b>	<b>306,57</b>	<b>1,522</b>
<b>Обед</b>											
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,745	4,54	3,73	61	0,01	0,05	4	18,09	0,06
35	Суп картофельный с вермишелью м/б	200	1,6	3,9	12,42	90,87	0,07	0,03	9,47	11,78	0,6
57	Плов с курами	180	15,9	21,3	43,6	415,8	0,11	0,14	1,6	42,3	3,3
250	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,066	17,8	68,44	0,002	0,004	0,2	11,32	1,53
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
<b>Всего за Обед</b>			<b>1</b>	<b>24,365</b>	<b>30,906</b>	<b>112,75</b>	<b>0,252</b>	<b>0,254</b>	<b>15,27</b>	<b>109,39</b>	<b>8,09</b>
<b>Полдник</b>											
140	Булочка с крошкой	60	4,33	8,26	30,75	176,8	0,09	0,03	0,3	28,6	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
<b>Всего за Полдник</b>			<b>8,65</b>	<b>13,12</b>	<b>45,95</b>	<b>295,41</b>	<b>0,29</b>	<b>0,282</b>	<b>1,8</b>	<b>210,35</b>	<b>0,23</b>
<b>Ужин</b>											
38	Суп из рыбных консервов	200	4,24	5,2	20,24	112,8	0,11	0,06	9,64	21,3	0,96
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
264	Чай с мармеладом	180	0,138	0,176	12,156	47,273	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
<b>Всего за Ужин</b>			<b>6,748</b>	<b>5,676</b>	<b>46,886</b>	<b>230,573</b>	<b>0,21</b>	<b>0,09</b>	<b>10,54</b>	<b>31,47</b>	<b>2,01</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>61,815</b>	<b>69,026</b>	<b>1 760,059</b>	<b>0,874</b>	<b>1,149</b>	<b>30,196</b>	<b>657,78</b>	<b>11,852</b>

День: Понедельник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
91	Каша пшеничная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35	0,16	0,18	1,34	163,88	0,29
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>9,232</b>	<b>15,239</b>	<b>48,02</b>	<b>360,141</b>	<b>0,2</b>	<b>0,223</b>	<b>3,006</b>	<b>242,45</b>	<b>0,82</b>
	<b>Обед</b>										
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61
76	Рассольник " Ленинградский" м/б	200	4,29	7,16	12	127,95	0,08	0,07	9,85	21,74	1,17
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137	0,14	0,08	22,2	36,3	1
72	Гуляш с курицей	80	11,83	14,11	4,13	190,24	0,06	0,12	1,15	15,57	1,94
164	Компот из свежемороженой Вишни	180	0,237	0,065	19,499	74,782	0,011	0,011	5,7	14,515	0,236
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>26,087</b>	<b>32,195</b>	<b>94,919</b>	<b>759,972</b>	<b>0,381</b>	<b>0,361</b>	<b>43,38</b>	<b>130,475</b>	<b>7,556</b>
	<b>Полдник</b>										
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>6,12</b>	<b>7,76</b>	<b>33,9</b>	<b>222,81</b>	<b>0,2</b>	<b>0,252</b>	<b>1,5</b>	<b>186,75</b>	<b>0,43</b>
	<b>Ужин</b>										
66	Блины с повидлом	100/20	6,24	8,1	34,31	234	0,08	0,05	1,03	104,1	0,69
41	Морковь тертая с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	15,64	0,41
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>7,498</b>	<b>8,177</b>	<b>59,399</b>	<b>340,595</b>	<b>0,117</b>	<b>0,1</b>	<b>4,31</b>	<b>141,955</b>	<b>1,565</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>48,937</b>	<b>63,371</b>	<b>236,238</b>	<b>1 683,518</b>	<b>0,898</b>	<b>0,936</b>	<b>52,196</b>	<b>701,63</b>	<b>10,371</b>

День: Вторник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
311	Каша Овсяная "Геркулесовая" молочная	200	5,87	9,51	21,16	188,76	0,14	0,19	1,37	171,28	0,93	
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	0,025	0,028	0,052	56,7	0,25	
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	0,06	0,026	2	242,26	0,24	
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>14,462</b>	<b>21,527</b>	<b>58,163</b>	<b>482,235</b>	<b>0,225</b>	<b>0,244</b>	<b>3,422</b>	<b>470,24</b>	<b>1,42</b>	
<b>Обед</b>												
70	Огурцы порционно	45	0,36	0,05	1,13	6,3	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27	
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной	200	7,69	10,3	12,27	166,86	0,11	0,105	28,65	36,84	1,45	
161	Пюре из гороха с маслом	150	11,5	4,65	28,55	198,9	0,45	0,09	0,035	45,6	3,5	
66	Котлеты ( биточки) рыбные	70	9,41	2,26	2,64	69,13	0,06	0,11	0,15	30,46	0,56	
250	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,066	17,8	68,44	0,002	0,004	0,2	11,32	1,53	
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6	
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2	
<b>Всего за Обед</b>			<b>1</b>	<b>35,08</b>	<b>18,426</b>	<b>97,59</b>	<b>675,63</b>	<b>0,702</b>	<b>0,359</b>	<b>33,535</b>	<b>160,47</b>	<b>9,91</b>
<b>Полдник</b>												
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112						
401	Кисломолочный продукт Снежок	180	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,19	0,5	186	0,15	
<b>Всего за Полдник</b>			<b>6,995</b>	<b>6,95</b>	<b>19,95</b>	<b>165,612</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,5</b>	<b>186</b>	<b>0,15</b>	
<b>Ужин</b>												
212	Творожно-вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	150/20	12,21	11,66	31,2	283	0,09	0,17	0,13	99,9	1,28	
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08	
<b>Всего за Ужин</b>			<b>12,25</b>	<b>11,664</b>	<b>40,3</b>	<b>318</b>	<b>0,094</b>	<b>0,175</b>	<b>1,73</b>	<b>101,77</b>	<b>1,36</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>68,787</b>	<b>58,567</b>	<b>216,003</b>	<b>1 641,477</b>	<b>1,051</b>	<b>0,968</b>	<b>39,187</b>	<b>918,48</b>	<b>12,84</b>

День: Среда  
Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
96	Каша манная молочная	200	5,22	8,46	20,35	176,96	0,06	0,18	1,34	161,48	0,5
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>12,762</b>	<b>19,645</b>	<b>51,01</b>	<b>423,361</b>	<b>0,296</b>	<b>0,47</b>	<b>2,906</b>	<b>419,93</b>	<b>1,18</b>
	<b>Обед</b>										
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58	0,03	0,03	18,86	27,3	0,6
45	Суп гороховый куриный с гречками	200	7,13	6,22	17,41	152,41	0,21	0,08	9,37	24,61	1,97
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9	0,07	0,03	0,03	8,1	0,5
178	Тефтели мясные	70	1,36	11,02	6,9	156,04	0,05	0,1	0,2	19,37	1,78
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,01	0,01	1,356	4,2	0,133
157	Компот из кураги	180	0,575	0,029	18,127	76,289	0,01	0,02	0,425	20,215	0,415
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>18,096</b>	<b>27,938</b>	<b>96,418</b>	<b>729,771</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>	<b>30,241</b>	<b>122,795</b>	<b>7,398</b>
	<b>Полдник</b>										
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18					
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>5,21</b>	<b>1,54</b>	<b>41,88</b>	<b>79,82</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,48</b>	<b>20,18</b>	<b>1,5</b>
	<b>Ужин</b>										
110	Омлет натуральный с маслом	110	9,01	12,51	2,24	156,25	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>11,42</b>	<b>12,814</b>	<b>25,83</b>	<b>261,75</b>	<b>0,104</b>	<b>0,065</b>	<b>2,09</b>	<b>88,75</b>	<b>1,88</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>47,488</b>	<b>61,937</b>	<b>215,138</b>	<b>1 494,702</b>	<b>0,8</b>	<b>0,835</b>	<b>35,717</b>	<b>651,655</b>	<b>11,958</b>



День: Четверг  
Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
92	Каша рисовая молочная	200	4,86	8,48	22,23	183,86	0,05	0,18	1,34	162,56	0,46
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	0,025	0,028	0,052	56,7	0,25
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>13,452</b>	<b>20,497</b>	<b>59,233</b>	<b>477,335</b>	<b>0,135</b>	<b>0,234</b>	<b>3,392</b>	<b>461,52</b>	<b>0,95</b>
	<b>Обед</b>										
75	Редька зеленая порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
36	Свекольник с яйцом и сметаной м/б	200	3,94	6,07	10,39	110,04	0,07	0,06	10,77	19,64	1,21
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9	0,27	0,1	0,04	36,1	4,01
74	Суфле из кур	70	11,46	12,7	8,62	175,73	0,05	0,14	0,02	14,04	1,89
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,01	0,01	1,356	4,2	0,133
164	Компот из свежемороженой Вишни	180	0,237	0,065	19,499	74,782	0,011	0,011	5,7	14,515	0,236
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>28,638</b>	<b>27,804</b>	<b>109,39</b>	<b>772,404</b>	<b>0,491</b>	<b>0,371</b>	<b>23,886</b>	<b>128,195</b>	<b>10,439</b>
	<b>Полдник</b>										
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59					
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>10,218</b>	<b>3,127</b>	<b>70,729</b>	<b>134,215</b>	<b>0,007</b>	<b>0,01</b>	<b>0,4</b>	<b>22,215</b>	<b>0,465</b>
	<b>Ужин</b>										
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137	0,14	0,08	22,2	36,3	1
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58	0,03	0,03	18,86	27,3	0,6
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>3,78</b>	<b>9,214</b>	<b>32,7</b>	<b>225,58</b>	<b>0,174</b>	<b>0,115</b>	<b>42,66</b>	<b>65,47</b>	<b>1,68</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>56,088</b>	<b>60,642</b>	<b>272,052</b>	<b>1 609,534</b>	<b>0,807</b>	<b>0,73</b>	<b>70,338</b>	<b>677,4</b>	<b>13,534</b>

День: Пятница

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
189	Каша пшеничная молочная	200	5,27	8,51	11,66	192,76	0,07	0,18	1,34	162,48	0,07
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>12,812</b>	<b>19,695</b>	<b>42,32</b>	<b>439,161</b>	<b>0,306</b>	<b>0,47</b>	<b>2,906</b>	<b>420,93</b>	<b>0,75</b>
	<b>Обед</b>										
70	Помидоры порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
40	Суп харчо м/б	200	4,53	7,22	12,02	130,6	0,1	0,07	17,5	26,65	1,15
117	Капуста тушеная с курицей	180	14,66	15,91	10,8	242,27	0,16	0,2	85,31	96,68	3,66
250	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,066	17,8	68,44	0,002	0,004	0,2	11,32	1,53
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>25,79</b>	<b>24,356</b>	<b>77,32</b>	<b>615,71</b>	<b>0,342</b>	<b>0,324</b>	<b>109,01</b>	<b>174,35</b>	<b>9,3</b>
	<b>Полдник</b>										
149	Рогалик с повидлом	60	3,586	4,942	30,67	173,84	0,073	0,072	0,16	23,5	0,58
399	Сок	150	0,9	0,2	17,7	50,3	0,02	0,02	1,4	12,6	2,52
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>4,486</b>	<b>5,142</b>	<b>48,37</b>	<b>224,14</b>	<b>0,093</b>	<b>0,092</b>	<b>1,56</b>	<b>36,1</b>	<b>3,1</b>
	<b>Ужин</b>										
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
264	Чай с мармеладом	180	0,138	0,176	12,156	47,273	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>18,928</b>	<b>13,171</b>	<b>32,706</b>	<b>316,448</b>	<b>0,132</b>	<b>0,49</b>	<b>1,82</b>	<b>231,27</b>	<b>1,442</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>62,016</b>	<b>62,364</b>	<b>200,716</b>	<b>1 595,459</b>	<b>0,873</b>	<b>1,376</b>	<b>115,296</b>	<b>862,65</b>	<b>14,592</b>