

День: Понедельник
Неделя: 1
Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
55	Суп молочный с вермишелью	150	3,96	6,383	15,27	133,508	0,045	0,135	1,005	120,885	0,248
1	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/8	2,985	5,872	14,215	125,689	0,028	0,03	0,045	74,665	0,32
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09
	Всего за Завтрак		6,985	12,26	41,615	306,197	0,079	0,172	3,05	197,9	0,658
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	45	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
43	Борщ с сметаной м/б	180	3,942	6,426	10,125	112,95	0,072	0,063	16,965	26,46	1,152
88	Жаркое по домашнему с курицей	150	12,9	15	28,5	284,6	0,2	0,16	27,5	29,1	3
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	150	0,198	0,054	16,249	62,318	0,009	0,009	4,75	12,096	0,197
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	Всего за Обед	1	21,34	26,573	80,83	624,34	0,409	0,324	58,715	109,008	6,847
	Полдник										
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2
399	Сок	180	0,09		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Всего за Полдник		1,89	2,9	36,88	180,2	0,02	0,02	3,6	17,6	2,72
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	160/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
	Всего за Ужин		9,76	10,319	17,365	186,2	0,08	0,065	0,219	86,815	2,89
	Всего за день	1	39,975	52,052	176,69	1 296,937	0,588	0,581	65,584	411,323	13,115

Категория довольствующихся: Сад											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
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	200	0,04	0,004	10,111	38,888	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Завтрак		8,542	14,839	45,931	344,689	0,1	0,223	3,006	239,75	0,86
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
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
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	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
	Всего за Обед	1	25,517	31,198	100,747	752,104	0,411	0,341	63,55	128,925	8,264
	Полдник										
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2
399	Сок	200	0,09		20,2	84,4	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Всего за Полдник		1,89	2,9	66,9	344,9	0,02	0,02	3,6	17,6	2,72
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	170/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
152	Чай с сахаром	200	0,36	0,009	0,08	2,8	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
	Всего за день	2	46,309	59,356	234,728	1 645,943	0,623	0,654	70,375	474,815	14,884

День: Вторник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	завтрак										
92	Каша рисовая молочная	150	4,374	6,36	16,673	137,895	0,038	0,135	1,005	121,92	0,345
2	Бутерброд с маслом	20/4	2,658	5,898	16,342	148,342	0,022	0,024	0,046	65,534	0,258
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	Всего за Завтрак		12,742	18,658	55,895	455,397	0,12	0,185	3,051	429,714	0,843
	Обед										
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,662	4,036	3,316	54,222	0,009	0,044	3,556	16,08	0,053
40	Суп крестьянский куриный с пшеном с сметаной м/б	180	4,077	6,498	10,818	117,54	0,09	0,063	15,75	23,985	1,035
67	Рыбное суфле	50	7,943	2,207	0,8	55,136	0,05	0,114	0,121	31,114	0,536
314	Каша перловая рассыпчатая	120	2,344	2,256	16,696	97,6	0,024	0,016	0,032	18,472	0,536
179	Соус томатный	30	0,293	1,619	2,311	24,414	0,008	0,008	1,017	3,15	0,1
250	Компот из сухих фруктов	150	0,267	0,055	14,833	57,033	0,002	0,003	0,167	9,433	1,275
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	Всего за Обед	1	19,586	17,371	71,232	517,195	0,281	0,29	20,643	119,076	5,285
	Полдник										
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2
405	Кисломолочный продукт Йогурт	180	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,19	0,5	186	0,15
	Всего за Полдник		7,8	7,7	25	204,7	0,03	0,19	0,5	191	0,35
	Ужин										
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/15	16,027	11,084	17,528	229,59	0,07	0,409	0,785	194,471	0,846
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377			12,632	10,105	0,758
	Всего за Ужин		18,34	11,764	57,108	410,787	0,08	0,429	13,897	224,756	3,104
	Всего за день	2	58,468	55,493	209,235	1 588,079	0,511	1,094	38,091	964,546	9,582

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
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
	Всего за Завтрак		13,452	20,497	59,233	477,335	0,135	0,234	3,392	461,52	0,95
	Обед										
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,745	4,54	3,73	61	0,01	0,05	4	18,09	0,06
40	Суп крестьянский куриный с пшеном с сметаной м/б	200	4,53	7,22	12,02	130,6	0,1	0,07	17,5	26,65	1,15
67	Рыбное суфле	70	11,12	3,09	1,12	77,19	0,07	0,16	0,17	43,56	0,75
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
	Всего за Обед	1	25,836	20,995	93,821	657,782	0,282	0,344	23,266	152,81	6,893
	Полдник										
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2
405	Кисломолочный продукт Йогурт	200	6	4,8	7	111,7	0,03	0,19	0,5	186	0,15
	Всего за Полдник		7,8	7,7	53,7	372,2	0,03	0,19	0,5	191	0,35
	Ужин										
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	200	0,41	0,04	17,3	68,7	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		21,46	13,795	66,35	479,635	0,122	0,53	16,4	260,18	3,392
	Всего за день	2	68,548	62,987	273,104	1 986,952	0,569	1,298	43,558	1 065,51	11,585

День: Среда

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
91	Каша пшенная молочная	150	4,478	6,683	17,595	148,013	0,12	0,135	1,005	122,91	0,218
1	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/8	2,985	5,872	14,215	125,689	0,028	0,03	0,045	74,665	0,32
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	Всего за Завтрак		11,783	17,415	47,01	392,312	0,348	0,417	2,55	379,325	0,768
	Обед										
65	Салат из редиса и зелени	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 м/б	180	6,921	9,27	11,043	150,174	0,099	0,095	0,001	33,156	1,305
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,064	4,52	24,88	163,92	0,27	0,08	0,032	28,88	3,208
70	Котлеты (биточки) мясные	50	7,033	5,733	5,967	115,942	0,033	0,05	0,675	22,525	0,717
179	Соус томатный	30	0,293	1,619	2,311	24,414	0,008	0,008	1,017	3,15	0,1
157	Компот из кураги	150	0,479	0,024	15,106	63,574	0,008	0,017	0,354	16,846	0,346
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	Всего за Обед	1	24,73	25,876	85,365	682,854	0,546	0,322	20,939	148,699	8,026
	Полдник										
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18					
169	Кисель	180	0,31	0,134	23,789	91,779	0,012	0,016	78	17,315	0,553
	Всего за Полдник		5,11	1,634	50,089	109,779	0,012	0,016	78	17,315	0,553
	Ужин										
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	60	5,1	4,6	0,45	94,5	0,06	0,5	0,12	50	1,19
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
154	Чай с лимоном	180	0,036	0,005	10,917	42,3	0,005	0,006	1,8	2,115	0,081
	Всего за Ужин		11,236	8,705	49,892	353,95	0,173	0,551	1,95	65,39	2,221
	Всего за день	2	52,859	53,63	232,356	1 538,895	1,079	1,306	103,439	610,729	11,568

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
91	Каша пшенная 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
	Всего за Завтрак		13,512	20,095	54,12	443,751	0,396	0,47	2,906	422,33	0,97
	Обед										
65	Салат из редиса и зелени	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 м/б	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) мясные	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
	Всего за Обед	1	30,166	30,128	109,508	820,161	0,53	0,345	50,031	173,725	9,938
	Полдник										
55	Вафля	50	4,8	1,5	65,75	45					
169	Кисель	200	0,289	0,105	25,539	97,41	0,008	0,01	76	15,315	0,345
	Всего за Полдник		5,089	1,605	91,289	142,41	0,008	0,01	76	15,315	0,345
	Ужин										
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	60	5,1	4,6	0,45	94,5	0,06	0,5	0,12	50	1,19
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
154	Чай с лимоном	200	0,04	0,004	10,111	38,888	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Ужин		11,81	8,704	52,251	367,788	0,184	0,555	1,75	66,87	2,37
	Всего за день	2	60,577	60,532	307,168	1 774,11	1,118	1,38	130,687	678,24	13,623

День: Четверг

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	150	4,892	7,925	17,633	157,3	0,117	0,158	1,142	142,733	0,775
2	Бутерброд с маслом	20/4	2,658	5,898	16,342	148,342	0,022	0,024	0,046	65,534	0,258
154	Чай с лимоном	180	0,036	0,005	10,917	42,3	0,005	0,006	1,8	2,115	0,081
	Всего за Завтрак		7,586	13,828	44,892	347,942	0,144	0,188	2,988	210,382	1,114
	Обед										
70	Помидоры порционно	40	0,32	0,044	1,004	5,6	0,018	0,018	4	9,2	0,24
42	Суп с мучными клецками м/б	180	5,472	7,047	15,291	142,92	0,081	0,081	8,433	16,407	1,215
79	Овощное рагу с мясом	150	15,83	17,93	14,85	190,13	0,09	0,12	8,4	96,4	1,05
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	150	0,198	0,054	16,249	62,318	0,009	0,009	4,75	12,096	0,197
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	Всего за Обед	1	25,82	25,775	69,852	512,218	0,296	0,27	25,583	150,945	4,452
	Полдник										
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
	Всего за Полдник		15,41	9,5	75,48	228,16	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	Ужин										
189	Биточки манные с повидлом	130/15	4,124	1,654	32,625	207,051	0,082	0,163	0,734	100,249	1,169
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377			12,632	10,105	0,758
	Всего за Ужин		6,545	2,321	74,754	401,643	0,089	0,173	13,766	132,569	2,392
	Всего за день	2	55,361	51,424	264,978	1 489,963	0,589	0,657	44,337	736,156	8,198

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
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
	Всего за завтрак		8,792	15,131	44,383	348,075	0,169	0,223	3,022	229,85	1,26
	Обед										
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
78	Овощное рагу с мясом	180	15,83	17,93	14,85	190,13	0,09	0,12	8,4	96,4	1,05
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	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
	Всего за Обед	1	28,427	26,985	88,039	598,112	0,271	0,271	29,47	168,845	5,596
	Полдник										
34	Пряник	50	9,7	3,1	131,5	147,5					
151	Кофейный напиток на молоке	200	5,71	6,4	25,422	187,955	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	Всего за Полдник		15,41	9,5	156,922	335,455	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	Ужин										
189	Биточки манные с повидлом	160/20	5,12	5,88	36	228,47	0,09	0,18	0,81	110,62	1,29
158	Напиток из кураги	200	0,518	0,027	20,143	83,572	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		7,898	6,667	84,643	453,802	0,127	0,22	16,21	144,835	2,655
	Всего за день	2	60,527	58,283	373,987	1 735,444	0,627	0,74	50,702	785,79	9,751

День: Пятница

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/15	16,027	11,084	17,528	229,59	0,07	0,409	0,785	194,471	0,846
1	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/8	2,985	5,872	14,215	125,689	0,028	0,03	0,045	74,665	0,32
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09
	Всего за Завтрак		19,052	16,961	43,873	402,279	0,104	0,446	2,83	271,486	1,256
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	45	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
35	Суп картофельный с вермишелью м/б	180	1,44	3,51	11,178	81,783	0,063	0,027	8,523	10,602	0,54
57	Плов с курами	150	11,25	13,917	29,167	276,167	0,075	0,1	1,083	28,5	2,25
250	Компот из сухих фруктов	150	0,267	0,055	14,833	57,033	0,002	0,003	0,167	9,433	1,275
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	Всего за Обед	1	17,257	22,575	81,134	579,455	0,268	0,222	19,273	89,887	6,563
	Полдник										
140	Булочка с крошкой	50	3,608	6,883	25,625	147,333	0,075	0,025	0,25	23,833	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	Всего за Полдник		7,928	11,743	40,825	265,943	0,275	0,277	1,75	205,583	0,23
	Ужин										
38	Суп рыбный	180	3,816	4,68	18,216	101,52	0,099	0,054	8,676	19,17	0,864
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
264	Чай с мармеладом	180/20	0,138	0,176	12,156	47,273	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
	Всего за Ужин		5,754	5,156	41,697	202,043	0,187	0,079	9,576	27,615	1,764
	Всего за день	2	49,991	56,435	207,529	1 449,72	0,834	1,024	33,429	594,571	9,813

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
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
	Всего за Завтрак		22,052	19,324	45,11	431,966	0,122	0,523	2,586	306,57	1,522
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
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	13,5	16,7	35	331,4	0,09	0,12	1,3	34,2	2,7
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
	Всего за Обед	1	21,52	26,159	103,918	709,932	0,252	0,234	20,47	107,71	8,178
	Полдник										
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	200	4,32	4,86	16,888	131,788	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	Всего за Полдник		8,65	13,12	47,638	308,588	0,29	0,282	1,8	210,35	0,23
	Ужин										
38	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	0,11	0,06	9,64	21,3	0,96
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
264	Чай с мармеладом	200/20	0,138	0,176	13,506	52,425	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
	Всего за Ужин		6,778	5,776	48,846	236,225	0,21	0,09	10,54	31,47	2,01
	Всего за день	2	59	64,379	245,512	1 686,711	0,874	1,129	35,396	656,1	11,94

День: Понедельник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
91	Каша пшенная молочная	150	4,478	6,683	17,595	148,013	0,12	0,135	1,005	122,91	0,218
1	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/8	2,985	5,872	14,215	125,689	0,028	0,03	0,045	74,665	0,32
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09
	Всего за Завтрак		7,503	12,56	43,94	320,702	0,154	0,172	3,05	199,925	0,628
	Обед										
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,756	3,04	2,729	42,667	0,018	0,036	2,987	10,969	0,409
76	Рассольник " Ленинградский" м/бсо сметаной	180	3,861	6,444	10,8	115,155	0,072	0,063	8,865	19,566	1,053
109	Картофельное пюре	120	1,867	3,467	13,333	91,333	0,093	0,053	14,8	24,2	0,667
72	Гуляш с курицей	60	7,32	8,01	2,175	109,658	0,038	0,075	0,548	9,143	1,193
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	150	0,198	0,054	16,249	62,318	0,009	0,009	4,75	12,096	0,197
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	Всего за Обед	1	18,002	21,715	67,744	532,381	0,328	0,278	31,95	92,816	5,269
	Полдник										
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
	Всего за Полдник		6,12	7,76	33,9	222,81	0,2	0,252	1,5	186,75	0,43
	Ужин										
66	Блины с повидлом	130/15	5,408	7,02	44,603	304,2	0,069	0,043	0,893	90,22	0,598
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377			12,632	10,105	0,758
	Всего за Ужин		7,721	7,7	84,183	485,397	0,079	0,063	14,005	120,505	2,856
	Всего за день	2	39,346	49,735	229,767	1 561,29	0,761	0,765	50,505	599,996	9,183

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
91	Каша пшенная 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
	Всего за Завтрак		9,232	15,239	48,02	360,141	0,2	0,223	3,006	242,45	0,82
	Обед										
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	9,76	10,68	2,9	146,21	0,05	0,1	0,73	12,19	1,59
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	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
	Всего за Обед	1	24,017	28,765	93,689	715,942	0,371	0,341	42,96	127,095	7,206
	Полдник										
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2
150	Какао на молоке	200	4,32	4,86	16,888	131,788	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	Всего за Полдник		6,12	7,76	63,588	392,288	0,2	0,252	1,5	186,75	0,43
	Ужин										
66	Блины с повидлом	150/20	6,24	8,1	51,465	351	0,08	0,05	1,03	104,1	0,69
158	Напиток из шиповника	200	0,41	0,04	17,3	68,7	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		8,91	8,9	97,265	561,46	0,12	0,1	16,51	136,28	3,09
	Всего за день	2	48,279	60,664	302,562	2 029,831	0,891	0,916	63,976	692,575	11,546

День: Вторник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	150	4,892	7,925	17,633	157,3	0,117	0,158	1,142	142,733	0,775
2	Бутерброд с маслом	20/4	2,658	5,898	16,342	148,342	0,022	0,024	0,046	65,534	0,258
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	Всего за Завтрак		13,26	20,223	56,855	474,802	0,199	0,208	3,188	450,527	1,273
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	45	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б	180	6,921	9,27	11,043	150,174	0,099	0,095	0,001	33,156	1,305
161	Пюре из гороха с маслом	120	9,2	3,72	22,84	159,12	0,36	0,072	0,028	36,48	2,8
66	Котлеты (биточки) рыбные	50	6,721	1,614	1,886	49,379	0,043	0,079	0,107	21,757	0,4
250	Компот из сухих фруктов	150	0,267	0,055	14,833	57,033	0,002	0,003	0,167	9,433	1,275
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	Всего за Обед	1	27,409	19,752	76,558	580,178	0,632	0,341	9,803	142,178	8,278
	Полдник										
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2
401	Кисломолочный продукт Снежок	180	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,19	0,5	186	0,15
	Всего за Полдник		7,8	7,7	25	204,7	0,03	0,19	0,5	191	0,35
	Ужин										
212	Творожно-вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	130/15	10,582	10,105	27,04	245,267	0,078	0,147	0,113	86,58	1,109
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377			12,632	10,105	0,758
	Всего за Ужин		12,525	10,75	63,17	411,644	0,084	0,154	14,745	99,035	1,957
	Всего за день	2	60,994	58,425	221,583	1 671,324	0,945	0,893	28,236	882,74	11,858

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
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
	Всего за Завтрак		14,462	21,527	58,163	482,235	0,225	0,244	3,422	470,24	1,42
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б	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
	Всего за Обед	1	35,02	22,769	99,958	722,552	0,712	0,389	38,535	174,63	10,388
	Полдник										
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2
401	Кисломолочный продукт Снежок	200	6	4,8	7	111,666	0,03	0,19	0,5	186	0,15
	Всего за Полдник		7,8	7,7	53,7	372,166	0,03	0,19	0,5	191	0,35
	Ужин										
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	200	0,04	0,004	10,111	38,888	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		14,51	12,424	69,811	463,648	0,124	0,205	16,73	113,77	2,26
	Всего за день	2	71,792	64,42	281,632	2 040,601	1,091	1,028	59,187	949,64	14,418

День: Среда

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
96	Каша манная молочная	150	3,915	6,345	15,263	132,72	0,045	0,135	1,005	121,11	0,375
1	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/8	2,985	5,872	14,215	125,689	0,028	0,03	0,045	74,665	0,32
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	Всего за Завтрак		11,22	17,077	44,678	377,019	0,273	0,417	2,55	377,525	0,925
	Обед										
65	Салат из редиса и зелени	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	180	6,417	5,598	15,669	137,169	0,189	0,072	8,433	22,149	1,773
332	Макаронные изделия с маслом	120	3,44	3,04	21,76	131,12	0,056	0,024	0,024	6,48	0,4
178	Тефтели мясные с рисом	50	0,971	7,871	4,929	111,457	0,036	0,071	0,143	13,836	1,271
179	Соус томатный	30	0,293	1,619	2,311	24,414	0,008	0,008	1,017	3,15	0,1
157	Компот из кураги	150	0,479	0,024	15,106	63,574	0,008	0,017	0,354	16,846	0,346
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	Всего за Обед	1	14,74	22,562	74,508	579,314	0,387	0,249	28,831	101,428	5,79
	Полдник										
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
	Всего за Полдник		5,21	1,54	41,88	79,82	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	160/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09
	Всего за Ужин		9,44	10,315	29,425	230,7	0,084	0,052	2,039	71,505	1,5
	Всего за день	2	40,61	51,494	190,491	1 266,853	0,754	0,738	33,9	570,638	9,715

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
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
	Всего за Завтрак		12,762	19,645	51,01	423,361	0,296	0,47	2,906	419,93	1,18
	Обед										
65	Салат из редиса и зелени	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 с рисом	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
	Всего за Обед	1	18,096	27,938	96,418	729,771	0,39	0,28	30,241	122,795	7,398
	Полдник										
55	Вафля	50	4,8	1,5	65,75	45					
158	Напиток из шиповника	200	0,41	0,04	17,3	68,7	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
	Всего за Полдник		5,21	1,54	83,05	113,7	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	170/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
154	Чай с лимоном	200	0,04	0,004	10,111	38,888	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Ужин		10,04	10,414	31,181	240,338	0,094	0,055	1,639	72,75	1,64
	Всего за день	2	46,108	59,537	261,659	1 507,17	0,79	0,825	35,266	635,655	11,718

День: Четверг

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
92	Каша рисовая молочная	150	4,374	6,36	16,673	137,895	0,038	0,135	1,005	121,92	0,345
2	Бутерброд с маслом	20/4	2,658	5,898	16,342	148,342	0,022	0,024	0,046	65,534	0,258
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	Всего за Завтрак		12,742	18,658	55,895	455,397	0,12	0,185	3,051	429,714	0,843
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	45	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
36	Свекольник с яйцом и сметаной м/б	180	3,546	5,463	9,351	99,036	0,063	0,054	9,693	17,676	1,089
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,064	4,52	24,88	163,92	0,27	0,08	0,032	28,88	3,208
74	Суфле из кур	50	8,186	9,071	6,157	125,521	0,036	0,1	0,014	10,029	1,35
179	Соус томатный	30	0,293	1,619	2,311	24,414	0,008	0,008	1,017	3,15	0,1
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	150	0,198	0,054	16,249	62,318	0,009	0,009	4,75	12,096	0,197
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	Всего за Обед	1	21,587	25,82	84,904	639,681	0,514	0,343	25,006	113,183	8,442
	Полдник										
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
	Всего за Полдник		10,218	3,127	70,729	134,215	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
	Ужин										
109	Картофельное пюре	180	2,52	4,68	18	123,3	0,126	0,072	19,98	32,67	0,9
35	Соленый огурец порционно	40	0,5	4,02	2,23	45,3	0,02	0,02	0,59	13,89	0,53
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09
	Всего за Ужин		3,06	8,705	32,36	215,6	0,152	0,099	22,57	48,91	1,52
	Всего за день	2	47,607	56,31	243,888	1 444,893	0,793	0,637	51,027	614,022	11,27

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	завтрак										
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
	Всего за Завтрак		13,452	20,497	59,233	477,335	0,135	0,234	3,392	461,52	0,95
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
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
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	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
	Всего за Обед	1	28,458	32,137	111,388	817,226	0,501	0,401	27,386	138,905	10,827
	Полдник										
34	Пряник	50	9,7	3,1	131,5	147,5					
158	Напиток из кураги	200	0,518	0,027	20,143	83,572	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
	Всего за Полдник		10,218	3,127	151,643	231,072	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
	Ужин										
109	Картофельное пюре	200	2,8	5,2	22,222	152,222	0,14	0,08	22,2	36,3	1
35	Соленый огурец порционно	50	0,5	4,02	2,23	45,3	0,02	0,02	0,59	13,89	0,53
154	Чай с лимоном	200	0,04	0,004	10,111	38,888	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Ужин		3,34	9,224	34,563	236,41	0,164	0,105	24,39	52,06	1,61
	Всего за день	2	55,468	64,985	356,827	1 762,043	0,807	0,75	55,568	674,7	13,852

День: Пятница

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
189	Каша пшеничная молочная	150	3,953	6,383	8,745	144,57	0,053	0,135	1,005	121,86	0,053
1	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/8	2,985	5,872	14,215	125,689	0,028	0,03	0,045	74,665	0,32
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	Всего за Завтрак		11,258	17,115	38,16	388,869	0,281	0,417	2,55	378,275	0,603
	Обед										
70	Помидоры порционно	40	0,32	0,044	1,004	5,6	0,018	0,018	4	9,2	0,24
40	Суп харчо м/б	180	4,077	6,498	10,818	117,54	0,09	0,063	15,75	23,985	1,035
117	Бигос капуста тушенная с мясом	150	10,15	10,383	7	161,483	0,108	0,142	60,633	68,083	2,517
250	Компот из сухих фруктов	150	0,267	0,055	14,833	57,033	0,002	0,003	0,167	9,433	1,275
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	Всего за Обед	1	18,814	17,68	56,113	452,906	0,316	0,268	80,55	127,543	6,817
	Полдник										
149	Рогалик с повидлом	50	2,988	4,118	25,558	144,867	0,061	0,06	0,133	19,583	0,483
399	Сок	150	0,075		15,15	63,333	0,017	0,017	3	10,5	2,1
	Всего за Полдник		3,063	4,118	40,708	208,2	0,078	0,077	3,133	30,083	2,583
	Ужин										
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/15	16,027	11,084	17,528	229,59	0,07	0,409	0,785	194,471	0,846
264	Чай с мармеладом	180/20	0,138	0,176	12,156	47,273	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377			12,632	10,105	0,758
	Всего за Ужин		18,068	11,9	53,684	396,24	0,12	0,419	14,317	207,846	2,054
	Всего за день	2	51,203	50,813	188,665	1 446,215	0,795	1,181	100,55	743,747	12,057

Категория довольствующихся: Сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
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
	Всего за Завтрак		12,812	19,695	42,32	439,161	0,306	0,47	2,906	420,93	0,75
	Обед										
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
116	Бигос капуста тушенная с мясом	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
	Всего за Обед	1	25,79	24,356	77,32	615,71	0,342	0,324	109,01	174,35	9,3
	Полдник										
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	200	0,09		20,2	84,4	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Всего за Полдник		3,676	4,942	50,87	258,24	0,093	0,092	3,76	36,1	3,1
	Ужин										
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	180/20	0,138	0,176	12,156	47,273	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		21,188	13,931	61,206	458,208	0,162	0,52	16,82	243,27	2,342
	Всего за день	2	63,466	62,924	231,716	1 771,319	0,903	1,406	132,496	874,65	15,492

