

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ "Детский сад № 26"
М.В. Бархатова
Приказ № 02-04/150 от 19.12.2024

Приложение №2

типичное 20-ти дневное меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа, имеющих заболевание непереносимость белка коровьего молока (НБКМ) - возрастная категория 1-3 года

Возрастная группа 1-3 года
Сезон осенне-зимне-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Понедельник													
Неделя	1													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/И/МБМД	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами на напитке овсяном, 140/10	150	4,66	5,36	28,74	184,03	0,13	2,25	1,2	0,46	151,97	94,32	9,19	1,08
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,77	11,41	45,13	320,9	0,16	2,3	56,05	2,11	188,06	151,95	18,88	2,34
Второй завтрак														
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Второй завтрак		100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,61	2,07	2,98	33,03	0,02	4,29	73,22	0,95	11,7	17,33	7,81	0,29
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей, 160/15	175	5,1	5,4	7,65	100,42	0,25	21,25	149,62	1,05	16,98	70,39	18,89	0,96
290/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	60	8,85	10,02	1,42	134,04	0,39	1,35	61	0,58	10,3	96,61	11,38	0,62
330/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	0,17		0,8	1,2	8,74	119,39	80,04	2,69
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		555	22,59	21,28	63,66	544,47	0,9	29,89	284,64	4,33	65,72	346,62	135,42	7,45
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	30	0,37	2,06	1,4	26,28	0,02	8	41,42	1,08	8,1	10,28	6,39	0,28
281/М/БМД	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с соусом томатным, 70/10	80	10,96	9,03	7,33	154,47	0,12	2,31	125,8	3,33	19,85	117,29	21,66	0,74
125/М/БМД	Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	0,15	24,8	3,72	1,44	13,14	72,13	28,56	1,12
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,25	0,03	8,69	36,56		1	1,52	0,02	7,41	10,04	5,96	0,87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		430	15,64	14,81	47,29	386,76	0,32	36,11	172,46	6,13	53,1	227,14	69,17	3,41
Итого за день		1 660	52,97	52,98	206,47	1533,77	1,56	109,3	528,44	14,81	404,98	810,46	262,61	16,37

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	Обед	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День	Вторник													
Неделя	1													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из пшеничной крупы на напитке овсяном	150	3,99	3,93	27,15	161,32	0,08			0,44	146,8	71,91	15,64	1,23
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,15	9,99	43,72	300,23	0,11	2,45	54,85	2,1	185,29	130,86	26,05	2,53
Второй завтрак														
386/М/БМД	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,38	1,06	1,34	16,74	0,02	5,77	19,72	0,57	7,97	13,98	6,46	0,28
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупя перловая) с курицей, 160/15	175	5,5	5,51	12,94	123,87	0,26	13,1	135,79	1,1	17,53	83,2	22,81	0,98
360/М/БМД	Рагу из овощей со свиной	170	14,12	13,73	13,24	237,83	0,65	33,48	224,11	0,76	30	188,08	37,63	1,84
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,54		0,74	21,84	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		595	23,43	20,78	59,94	527,61	1	52,89	379,62	3,71	87,74	352,37	97,08	4,74
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Поджаривка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
322/М/БМД	Биточки из курицы с соусом томатным, 60/10	70	9,97	9,21	6,99	151,19	0,45	2,84	120,7	1,00	14,84	94,54	16,71	0,99
218/М/БМД	Макаронные изделия отварные	110	3,96	2,47	25,38	139,66	0,06			1,42	7,21	31,44	5,78	0,58
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0,02			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
Итого за Ужин		400	15,16	11,86	47,42	359,75	0,54	35,89	148,46	2,69	33,97	148,31	32,7	2,44
Итого за день		1670	52,95	50,18	205,42	1504,19	1,82	104,3	593,13	10,82	458,6	751,9	207,71	15,2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Среда													
Неделя	1													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из пшенной крупы на напитке овсяном	150	4,12	4,47	26,63	164,7	0,11		0,78	0,08	143,42	60,73	21,62	0,71
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,28	10,53	43,65	304,69	0,14	0,95	55,63	1,75	181,73	120,16	32,87	2
Второй завтрак														
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
62/М/БМД	Салат из свеклы отварной	30	0,44	2,03	2,55	30,16	0,01	2,9	0,58	0,91	11,1	12,59	6,4	0,41
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем с курицей, 160/15	175	5	6,37	7,29	106,78	0,22	16,35	135,18	1,49	29,1	67,2	20,4	1,01
305/М/БМД	Фрикадельки мясные (свинина, птица) с соусом томатным, 60/10	70	7,93	8,03	6,42	129,33	0,19	2,0	104,0	0,69	11,4	90,29	16,80	0,99
415/К/БМД	Рис припущенный с овощами	110	2,48	2,33	23,3	124,61	0,05	3,3	440	1,12	14,92	65,4	24,94	0,6
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	3,9	315	0,33	21,3	27,6	8,7	1,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		565	19,44	19,23	70,58	535,68	0,54	28,45	994,76	4,94	95,28	295,48	88,54	5,18
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,45	1,06	1,73	18,79	0,02	33,5	45,24	0,63	6,23	8,6	5,5	0,27
271/М/БМД	Котлеты рыбные (горбуша)	70	11,66	7,46	7,34	143,11	0,13	0,46	15,3	2,73	14,76	115,6	20,41	0,63
349/М/БМД	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		420	16,54	14,09	41,63	361,93	0,32	82,21	64,57	5,99	49,01	215,83	60,97	3,1
Итого за день		1 660	50,93	49,63	219,75	1541,94	1,16	124,61	1140,25	15,12	397,12	727,22	252,52	13,95

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Четверг													
Неделя	1													
Завтрак														
71/М	Поджарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,05	5	25	0,1	10	31	10,5	0,35
231/М/БМД	Омлет с морковью	120	9,82	11,35	6,91	170,13	0,1	4	1776,8	2,05	76,54	174,77	38,6	2,27
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		400	15,42	11,96	42,33	340,31	0,23	9,05	1802,05	2,8	100,76	253,39	67,8	4,05
Второй завтрак														
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Второй завтрак		100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Обед														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,72	1,06	1,52	19,18	0,03	19,06	40,42	0,6	16,2	18,95	9,13	0,44
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	5,06	6,44	11,26	123,52	0,23	9,4	134,78	1,49	12,93	69,52	18,78	0,75
293/М/БМД	Гуляш из отварного мяса (свинина)	60	9,33	7,81	1,46	116,29	0,42	1,43	0,92	1,02	11,2	96,34	11,32	0,46
125/М/БМД	Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	0,15	24,8	3,72	1,44	13,14	72,13	28,56	1,12
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 180/8	150	0,63	0,04	17,8	74,55	0,01	0,48	69,96	0,66	21,81	22,14	12,6	0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		565	20,46	19,16	65,87	522,79	0,89	55,17	249,8	5,61	82,78	311,48	91,69	3,97
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Поджарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
293/К/БМД	Куриное филе запеченное (бедро) с соусом томатным, 60/10	70	13,51	8,44	0,96	130,99	0,07	1,5	112,26	1,14	10,25	127,35	16,63	0,63
125/И	Каша перловая с овощами	110	3,14	3,38	20,92	127,55	0,06	23,5	53,25	1,89	18,2	78,27	18,42	0,86
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		410	18,71	12,10	41,33	348,54	0,18	33,45	205,66	3,52	42,19	236,74	51,41	2,62
Итого за день		1 675	61,30	50,57	202,17	1524,24	1,48	160,74	2270,71	14,25	395,33	933,97	266,78	14,23

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Пятница													
Неделя	1													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из риса и пшена с курагой на напитке овсяном, 140/10	150	3,83	4,11	30,36	175,54	0,07	0,4	58,69	0,63	153,94	59,97	26,31	0,78
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,04	10,20	48,20	320,93	0,1	30,45	138,05	2,39	191,83	118,11	36,51	2,13
Второй завтрак														
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Обед														
46/М/ССЖ	Винегрет овощной	30	0,45	1,55	2,43	25,88	0,02	4,3	60,56	0,7	9,1	13,69	6,09	0,26
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей, 160/15	175	5,1	5,4	7,65	100,42	0,25	21,25	149,62	1,05	16,98	70,39	18,89	0,96
299/М/БМД	Биточки мясные (свинина, птица) с соусом томатным, 60/10	70	8,12	8,66	7,55	140,34	0,20	2,0	104,0	0,99	12,03	92,80	17,91	1,07
218/М/БМД	Макаронные изделия отварные	110	3,96	2,47	25,38	139,66	0,06			1,42	7,21	31,44	5,78	0,58
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		560	20,23	18,50	69,37	530,35	0,59	30,55	314,18	4,65	62,17	246,87	64,32	5,66
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0,45	1,06	1,32	16,49	0,02	5,1	3	0,5	12,37	21,7	8,42	0,33
288/М/БМД	Биточки из кальмаров и рыбы с соусом томатным, 70/10	80	10,02	7,30	6,80	133,2	0,10	2,08	130	3,37	27,13	139,5	35,64	0,92
349/М/БМД	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		430	14,95	13,94	40,86	351,77	0,29	57,83	136,93	6,51	69,92	254,16	79,84	3,49
Итого за день		1 665	48,79	48,22	211,62	1493,69	1,12	126,83	596,45	15,99	406,02	702,89	220,81	16,65

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Понедельник													
Неделя	2													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из пшеничной крупы на напитке овсяном	150	3,99	3,93	27,15	161,32	0,08			0,44	146,8	71,91	15,64	1,23
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,15	9,99	44,17	301,31	0,11	0,95	54,85	2,11	185,11	131,34	26,89	2,52
Второй завтрак														
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Второй завтрак		100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,45	1,06	1,73	18,79	0,02	33,5	45,24	0,63	6,23	8,6	5,5	0,27
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с курицей, 160/15	175	5,18	7,38	8,83	123,31	0,23	20	138,58	1,95	17,11	68,52	17,92	0,86
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	170	13,46	12,09	18,55	240,08	0,48	10,67	6,86	0,45	26,52	176,1	36,77	1,68
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		565	22,74	21,12	61,85	537,78	0,81	67,17	190,68	3,72	70,76	311,12	82,19	6,09
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Поджарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
322/М/БМД	Котлеты из курицы с соусом томатным, 60/10	70	9,91	9,20	6,7	149,55	0,45	2,44	120,7	1,00	13,97	92,29	16,17	0,96
330/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	0,17		0,8	1,2	8,74	119,39	80,04	2,69
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		410	16,87	12,76	47,93	374,61	0,66	5,49	124,75	2,49	35,13	242,2	109,21	4,63
Итого за день		1 650	54,37	51,22	205,99	1521,3	1,78	114,68	385,48	10,64	461,6	811,02	272,17	16,63

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Вторник													
Неделя	2													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из манной крупы на напитке овсяном	150	3,5	3,85	25,58	152,37	0,03			0,35	140,63	19,63	4,16	0,24
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	7,71	9,94	43,42	297,76	0,06	30,05	79,36	2,11	178,52	77,77	14,36	1,59
Второй завтрак														
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
46/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	30	0,6	2,45	2,01	32,85	0,01	1,03	189,24	0,49	11,83	19,18	29,24	2,38
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей, 160/15	175	5,26	6,44	7,93	111,13	0,24	25,8	157,55	1,51	31,44	71,08	21,56	0,9
298/М/БМД	Рулет с луком и яйцом с соусом томатным, 60/10	70	6,92	8,29	6,6	128,53	0,17	5,9	140,22	1,19	21,37	90,20	17,91	1,12
415/К/БМД	Рис припущенный с овощами	110	2,48	2,33	23,3	124,61	0,05	3,3	440	1,12	14,92	65,4	24,94	0,6
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,54		0,74	21,84	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		595	18,03	19,87	68,25	526,49	0,53	36,57	927,01	5,45	108,9	297,97	119,13	6,25
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	30	0,37	2,06	1,4	26,28	0,02	8	41,42	1,08	8,1	10,28	6,39	0,28
281/М/БМД	Зразы рыбные с яйцом (горбуша)	70	10,77	8,51	6,37	145,06	0,11	0,81	23,9	3,07	15,89	110,68	18,37	0,64
144/М/БМД	Картофель и овощи, тушеные в томатном соусе	120	2,68	2,48	20,44	115,4	0,15	24,1	323,24	1,1	18,92	78,49	33,24	1,21
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		420	15,55	13,27	46,52	369,54	0,31	33,86	388,81	5,53	52,45	222,77	68,36	2,99
Итого за день		1 690	46,86	48,76	210,88	1484,43	1,05	113,48	1405,47	15,33	418,97	677,26	238,99	16,1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Среда													
Неделя	2													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами на напитке овсяном, 140/10	150	4,66	5,36	28,74	184,03	0,13	2,25	1,2	0,46	151,97	94,32	9,19	1,08
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,77	11,41	45,13	320,9	0,16	2,3	56,05	2,11	188,06	151,95	18,88	2,34
Второй завтрак														
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0,45	1,06	1,32	16,49	0,02	5,1	3	0,5	12,37	21,7	8,42	0,33
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 140/35	175	8,65	5,13	12,35	129,56	0,12	6,77	94,72	1,2	22,47	112,31	28,4	0,98
360/М/БМД	Рагу из овощей со свиной	170	14,12	13,73	13,24	237,83	0,65	33,48	224,11	0,76	30	188,08	37,63	1,84
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	3,9	315	0,33	21,3	27,6	8,7	1,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,95	29,7	0,02			0,21	4,35	22,5	7,05	0,59
Итого за Обед		560	27,14	20,45	59,92	538,58	0,86	49,25	636,83	3,26	95,09	389,59	96,8	5,52
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
43/И	Салат из овощей с кукурузой	30	0,49	1,11	1,59	18,34	0,01	8,41	10,37	0,52	9,99	12,32	5,74	0,22
318/М/ССЖ	Гуляш из филе индейки	60	13,35	6,12	1,44	118,47	0,04	1,05	5,22	2,29	8,99	121,2	12,54	0,58
330/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	0,17		0,8	1,2	8,74	119,39	80,04	2,69
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		400	20,61	10,77	43,73	359,71	0,25	11,91	16,64	4,28	37,44	275,75	107,84	4,36
Итого за день		1 635	63,83	50,28	214,32	1584,79	1,45	76,53	734,72	12,17	464,19	954,65	308,4	16,11

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Четверг													
Неделя	2													
Завтрак														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	5	5	0,05	8,5	15	7	0,25
241/М/БМД	Омлет с картофелем	120	10,38	11,59	14,43	203,73	0,14	16	179,2	1,81	62,94	177,17	26,6	2,43
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		400	14,88	12,16	48,03	362,95	0,24	23,45	184,45	2,52	88,06	241,11	53,02	4,15
Второй завтрак														
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Второй завтрак		100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Обед														
35/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,42	2,06	2,4	29,97	0,01	2,18	3,59	0,92	7,54	10,48	4,67	0,41
40/И	Суп из овощей с папоротником с курицей, 160/15	175	5,04	5,45	7,08	97,75	0,23	8,65	150,38	1,02	12,6	61,58	16,44	0,72
299/М/БМД	Котлеты мясные (свинина, птица) с соусом томатным, 60/10	70	8,04	8,65	7,07	137,99	0,19	2,0	104,0	0,98	11,80	91,93	17,58	1,05
218/М/БМД	Макаронные изделия отварные	110	3,96	2,47	25,38	139,66	0,06			1,42	7,21	31,44	5,78	0,58
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/8	180	0,48	0,2	14,75	71,68	0,01	140	114,38	0,53	8,64	2,38	2,38	0,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		595	20,18	19,15	70,30	543,85	0,55	152,83	372,35	5,27	55,29	230,21	58,15	3,99
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,45	1,06	1,73	18,79	0,02	33,5	45,24	0,63	6,23	8,6	5,5	0,27
271/М/БМД	Котлеты рыбные (горбуша) с соусом томатным, 70/10	80	11,85	7,98	8,30	152,52	0,14	1,96	117,2	2,99	18,72	122,2	23,70	0,73
349/М/БМД	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		430	16,73	14,61	42,59	371,34	0,33	83,71	166,47	6,25	52,97	222,44	64,26	3,2
Итого за день		1 725	57,86	51,40	211,91	1564,78	1,28	322,99	736,56	16,28	293,42	784,51	216,57	14,71

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Пятница													
Неделя	2													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из риса и пшена с курагой на напитке овсяном, 140/10	150	3,83	4,11	30,36	175,54	0,07	0,4	58,69	0,63	153,94	59,97	26,31	0,78
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	7,99	10,17	47,38	315,53	0,1	1,35	113,54	2,3	192,25	119,4	37,56	2,07
Второй завтрак														
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Обед														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,72	1,06	1,52	19,18	0,03	19,06	40,42	0,6	16,2	18,95	9,13	0,44
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 160/15	175	5,7	5,5	13,52	126,75	0,25	9,1	189,08	1,17	13,34	70,01	18,32	0,87
290/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	60	8,85	10,02	1,42	134,04	0,39	1,35	61	0,58	10,3	96,61	11,38	0,62
125/М/БМД	Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	0,15	24,8	3,72	1,44	13,14	72,13	28,56	1,12
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		565	20,74	20,54	65,44	538,22	0,89	57,31	294,22	4,34	70,98	300,6	84,69	5,94
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
326/М/БМД	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 60/10	70	9,47	8,71	5,43	136,57	0,07	3	221,31	2,18	14,17	98,32	16,80	0,75
330/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	0,17		0,8	1,2	8,74	119,39	80,04	2,69
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		410	16,53	12,31	48,15	370,15	0,28	35,55	249,87	3,78	37,13	248,74	110,35	4,51
Итого за день		1 650	51,47	50,47	215,81	1540,5	1,43	102,28	664,83	12,94	454,96	794,1	287,48	18,11

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Понедельник													
Неделя	3													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из пшеничной крупы на напитке овсяном	150	3,99	3,93	27,15	161,32	0,08			0,44	146,8	71,91	15,64	1,23
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,20	10,02	44,99	306,71	0,11	30,05	79,36	2,2	184,69	130,05	25,84	2,58
Второй завтрак														
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Второй завтрак		100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,38	1,06	1,34	16,74	0,02	5,77	19,72	0,57	7,97	13,98	6,46	0,28
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей, 160/15	175	5,26	6,44	7,93	111,13	0,24	25,8	157,55	1,51	31,44	71,08	21,56	0,9
293/М/БМД	Гуляш из отварного мяса (свинина)	60	9,33	7,81	1,46	116,29	0,42	1,43	0,92	1,02	11,2	96,34	11,32	0,46
415/К/БМД	Рис припущенный с овощами	110	2,48	2,33	23,3	124,61	0,05	3,3	440	1,12	14,92	65,4	24,94	0,6
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		565	21,10	18,23	66,77	524,37	0,81	39,3	618,19	4,91	86,43	304,7	86,28	5,52
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
43/И	Салат из овощей с кукурузой	30	0,49	1,11	1,59	18,34	0,01	8,41	10,37	0,52	9,99	12,32	5,74	0,22
288/М/БМД	Биточки из кальмаров и рыбы	70	9,83	6,78	5,84	123,8	0,09	0,58	28	3,11	23,17	132,9	32,35	0,82
349/М/БМД	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		420	14,80	13,47	40,17	344,21	0,27	59,64	42,4	6,27	63,58	238,17	73,87	3,28
Итого за день		1 660	50,07	47,20	202,32	1456,93	1,37	169,99	755,24	15,62	432,8	757,67	225,13	14,55

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Вторник													
Неделя	3													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из манной крупы на напитке овсяном	150	3,5	3,85	25,58	152,37	0,03			0,35	140,63	19,63	4,16	0,24
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	7,61	9,90	41,97	289,24	0,06	0,05	54,85	2	176,72	77,26	13,85	1,5
Второй завтрак														
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
46/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	30	0,6	2,45	2,01	32,85	0,01	1,03	189,24	0,49	11,83	19,18	29,24	2,38
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	5,06	6,44	11,26	123,52	0,23	9,4	134,78	1,49	12,93	69,52	18,78	0,75
299/М/БМД	Биточки мясные (свинина, птица)	60	7,93	8,14	6,59	130,93	0,19	0,5	2,1	0,73	8,07	86,19	14,62	0,97
144/М/БМД	Картофель и овощи, тушеные в томатном соусе	120	2,68	2,48	20,44	115,4	0,15	24,1	323,24	1,1	18,92	78,49	33,24	1,21
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,54		0,74	21,84	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		595	19,04	19,87	68,75	532,07	0,64	35,57	649,36	4,95	81,09	305,49	121,36	6,56
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	30	0,37	2,06	1,4	26,28	0,02	8	41,42	1,08	8,1	10,28	6,39	0,28
318/М/ССЖ	Гуляш из филе индейки	60	13,35	6,12	1,44	118,47	0,04	1,05	5,22	2,29	8,99	121,2	12,54	0,58
330/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,51	3,49	28,09	161,86	0,12			2,02	17,14	113,37	24,64	1,93
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		400	19,96	11,89	49,24	389,41	0,21	10	46,89	5,67	43,77	268,17	53,93	3,65
Итого за день		1 670	52,82	49,21	214,30	1527,32	1,08	58,69	761,3	14,94	453,18	771,28	241,02	17,2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Среда													
Неделя	3													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из пшенной крупы на напиток овсяном	150	4,12	4,47	26,63	164,7	0,11		0,78	0,08	143,42	60,73	21,62	0,71
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,28	10,53	43,65	304,69	0,14	0,95	55,63	1,75	181,73	120,16	32,87	2
Второй завтрак														
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
38/И	Салат из папоротника с яйцом	30	1,55	3,06	1,14	38,11	0,01	0,29	22	0,93	7,19	20,53	2,74	0,27
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем с курицей, 160/15	175	5	6,37	7,29	106,78	0,22	16,35	135,18	1,49	29,1	67,2	20,4	1,01
244/М/БМД	Плов с отварным мясом (свинина)	170	15,84	9,89	24,29	253,64	0,65	1,71	201,36	0,76	19,9	190,62	34,7	0,98
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	3,9	315	0,33	21,3	27,6	8,7	1,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		555	25,98	19,79	63,74	543,33	0,95	22,25	673,54	3,91	84,99	338,35	77,84	4,43
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,45	1,06	1,73	18,79	0,02	33,5	45,24	0,63	6,23	8,6	5,5	0,27
271/М/БМД	Котлеты рыбные с соусом томатным, 70/10	80	11,85	7,98	8,30	152,52	0,14	1,96	117,2	2,99	18,72	122,2	23,70	0,73
125/М/БМД	Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	0,15	24,8	3,72	1,44	13,14	72,13	28,56	1,12
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		430	16,51	12,75	48,10	375,48	0,34	62,71	166,41	5,33	47,81	225,78	67,28	2,99
Итого за день		1 660	57,44	48,85	219,38	1563,14	1,59	98,91	920,87	13,43	385,63	780,04	248,13	13,09

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Четверг													
Неделя	3													
Завтрак														
71/М	Поджарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,05	5	25	0,1	10	31	10,5	0,35
213/М/БМД	Омлет с морковью	120	9,82	11,35	6,91	170,13	0,1	4	1776,8	2,05	76,54	174,77	38,6	2,27
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		400	15,47	11,97	42,51	342,35	0,23	11,45	1802,05	2,81	103,16	254,71	68,52	4,09
Второй завтрак														
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Второй завтрак		100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Обед														
46/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,44	2,06	1,92	28,3	0,01	8,65	160,76	0,94	11,8	10,92	6,37	0,28
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 160/15	175	5,5	5,51	12,94	123,87	0,26	13,1	135,79	1,1	17,53	83,2	22,81	0,98
305/М/БМД	Фрикадельки мясные (свинина, птица)	60	7,74	7,51	5,46	119,92	0,18	0,5	2,1	0,43	7,4	83,68	13,51	0,89
349/М/БМД	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 180/8	150	0,63	0,04	17,8	74,55	0,01	0,48	69,96	0,66	21,81	22,14	12,6	0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		565	19,30	20,80	66,62	533,79	0,65	70,93	372,39	5,9	86,74	302,45	92,85	4,72
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Поджарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
322/М/БМД	Котлеты из курицы с соусом томатным, 60/10	70	9,91	9,20	6,7	149,55	0,45	2,44	120,7	1,00	13,97	92,29	16,17	0,96
218/М/БМД	Макаронные изделия отварные	110	3,96	2,47	25,38	139,66	0,06			1,42	7,21	31,44	5,78	0,58
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		410	15,79	11,91	50,47	373,09	0,55	5,49	123,95	2,71	33,6	154,25	34,95	2,52
Итого за день		1 675	57,27	52,03	212,24	1561,83	1,61	150,94	2311,59	13,74	393,1	843,77	252,2	14,92

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Пятница													
Неделя	3													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из риса и пшена с курагой на напиток овсяном, 140/10	150	3,83	4,11	30,36	175,54	0,07	0,4	58,69	0,63	153,94	59,97	26,31	0,78
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,04	10,20	48,20	320,93	0,1	30,45	138,05	2,39	191,83	118,11	36,51	2,13
Второй завтрак														
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Обед														
37/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,42	2,03	1,95	27,91	0,01	3,01	10,28	0,92	12,3	12,05	6,35	0,34
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей, 160/15	175	5,1	5,4	7,65	100,42	0,25	21,25	149,62	1,05	16,98	70,39	18,89	0,96
293/М/БМД	Гуляш из отварного мяса (свинина)	60	9,33	7,81	1,46	116,29	0,42	1,43	0,92	1,02	11,2	96,34	11,32	0,46
330/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	0,17		0,8	1,2	8,74	119,39	80,04	2,69
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		565	23,54	19,15	66,64	541,4	0,93	28,69	161,62	4,88	70,12	356,07	138,6	7,73
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0,45	1,06	1,32	16,49	0,02	5,1	3	0,5	12,37	21,7	8,42	0,33
281/М/БМД	Зразы рыбные с яйцом (горбуша)	70	10,77	8,51	6,37	145,06	0,11	0,81	23,9	3,07	15,89	110,68	18,37	0,64
144/М/БМД	Картофель и овощи, тушеные в томатном соусе	120	2,68	2,48	20,44	115,4	0,15	24,1	323,24	1,1	18,92	78,49	33,24	1,21
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		420	15,63	12,27	46,44	359,75	0,31	30,96	350,39	4,95	56,72	234,19	70,39	3,04
Итого за день		1 660	52,78	47,20	214,47	1512,72	1,48	98,1	657,35	14,66	400,77	792,12	285,64	18,27

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Понедельник													
Неделя	4													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами на напитке овсяном, 140/10	150	4,66	5,36	28,74	184,03	0,13	2,25	1,2	0,46	151,97	94,32	9,19	1,08
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,77	11,41	45,13	320,9	0,16	2,3	56,05	2,11	188,06	151,95	18,88	2,34
Второй завтрак														
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Второй завтрак		100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,45	1,06	1,73	18,79	0,02	33,5	45,24	0,63	6,23	8,6	5,5	0,27
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 160/15	175	5,7	5,5	13,52	126,75	0,25	9,1	189,08	1,17	13,34	70,01	18,32	0,87
298/М/БМД	Рулет с луком и яйцом с соусом томатным, 60/10	70	6,92	8,29	6,6	128,53	0,17	5,9	140,22	1,19	21,37	90,20	17,91	1,12
349/М/БМД	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		575	18,81	20,68	65,46	530,22	0,65	99,7	378,32	5,91	79,64	281,82	85,29	6,52
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
318/М/ССЖ	Гуляш из куриного филе	60	10,68	9,89	2,27	141,17	0,5	2,6	22	0,67	10,87	94,69	12,64	0,84
330/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,51	3,49	28,09	161,86	0,12			2,02	17,14	113,37	24,64	1,93
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		400	17,16	13,63	48,97	388,95	0,66	8,05	25,25	2,99	42,83	239,9	51	3,79
Итого за день		1 650	51,35	53,07	211,60	1547,67	1,67	151,12	474,82	13,33	481,13	800,03	209,05	16,04

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Вторник													
Неделя	4													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из пшенной крупы на напитке овсяном	150	4,12	4,47	26,63	164,7	0,11		0,78	0,08	143,42	60,73	21,62	0,71
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	8,28	10,53	43,20	303,61	0,14	2,45	55,63	1,74	181,91	119,68	32,03	2,01
Второй завтрак														
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,61	2,07	2,98	33,03	0,02	4,29	73,22	0,95	11,7	17,33	7,81	0,29
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей, 160/15	175	5,26	6,44	7,93	111,13	0,24	25,8	157,55	1,51	31,44	71,08	21,56	0,9
290/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	60	8,85	10,02	1,42	134,04	0,39	1,35	61	0,58	10,3	96,61	11,38	0,62
415/К/БМД	Рис припущенный с овощами	110	2,48	2,33	23,3	124,61	0,05	3,3	440	1,12	14,92	65,4	24,94	0,6
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,54		0,74	21,84	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		585	19,97	21,22	64,08	532,18	0,76	35,28	731,77	5,3	97,7	302,53	91,17	3,66
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	30	0,37	2,06	1,4	26,28	0,02	8	41,42	1,08	8,1	10,28	6,39	0,28
271/М/БМД	Котлеты рыбные (горбуша)	70	11,66	7,46	7,34	143,11	0,13	0,46	15,3	2,73	14,76	115,6	20,41	0,63
349/М/БМД	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		420	16,56	15,13	42,75	377,94	0,32	86,71	85,26	6,55	52,68	218,02	62,37	3,2
Итого за день		1 680	50,38	52,56	202,72	1504,37	1,37	137,44	882,95	15,83	411,39	718,98	222,71	14,14

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Среда													
Неделя	4													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из манной крупы на напитке овсяном	150	3,5	3,85	25,58	152,37	0,03			0,35	140,63	19,63	4,16	0,24
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,95	0,25	0,02	4,94	5,92	3,76	0,46
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	7,66	9,91	42,60	292,36	0,06	0,95	54,85	2,02	178,94	79,06	15,41	1,53
Второй завтрак														
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,72	1,06	1,52	19,18	0,03	19,06	40,42	0,6	16,2	18,95	9,13	0,44
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 140/35	175	8,65	5,13	12,35	129,56	0,12	6,77	94,72	1,2	22,47	112,31	28,4	0,98
360/М/БМД	Рагу из овощей со свиной	170	14,12	13,73	13,24	237,83	0,65	33,48	224,11	0,76	30	188,08	37,63	1,84
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	3,9	315	0,33	21,3	27,6	8,7	1,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,95	29,7	0,02			0,21	4,35	22,5	7,05	0,59
Итого за Обед		560	27,41	20,45	60,12	541,27	0,87	63,21	674,25	3,36	98,92	386,84	97,51	5,63
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Поджарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
326/М/БМД	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 60/10	70	9,47	8,71	5,43	136,57	0,07	3	221,31	2,18	14,17	98,32	16,80	0,75
218/М/БМД	Макаронные изделия отварные	110	3,96	2,47	25,38	139,66	0,06			1,42	7,21	31,44	5,78	0,58
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		410	15,44	11,45	49,63	363,11	0,18	10,05	261,46	4,07	32,9	159,08	37,38	2,43
Итого за день		1 645	57,82	49,46	217,89	1562,34	1,29	87,28	1015,76	11,97	454,36	762,34	235,18	13,48

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Четверг													
Неделя	4													
Завтрак														
71/М	Поджарнировка из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45
214/М/БМД	Омлет с картофелем	120	10,38	11,59	14,43	203,73	0,14	16	179,2	1,81	62,94	177,17	26,6	2,43
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		400	15,08	12,24	49,95	374,43	0,25	58,55	270,46	2,92	85,96	238,3	55,81	4,4
Второй завтрак														
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Второй завтрак		100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Обед														
47/М/ССЖ	Винегрет с морской капустой	30	0,46	2,66	3,02	38,02	0,02	3,27	80,77	0,98	8,89	16,51	16,17	1,2
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем с курицей, 160/15	175	5	6,37	7,29	106,78	0,22	16,35	135,18	1,49	29,1	67,2	20,4	1,01
293/М/БМД	Гуляш из отварного мяса (свинина)	60	9,33	7,81	1,46	116,29	0,42	1,43	0,92	1,02	11,2	96,34	11,32	0,46
330/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,04	3,32	22,84	141,18	0,17		0,8	1,2	8,74	119,39	80,04	2,69
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 180/8	180	0,38	0,12	14,88	64,41	0,01	28,06	34,57	0,18	8,84	8,89	3,59	0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	0,02			0,14	2,9	15	4,7	0,39
Итого за Обед		585	22,45	20,60	63,11	533,48	0,89	49,11	252,24	5,27	74,27	340,73	142,82	6,54
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с кунжутом	50	4,42	5,13	27,74	174,64	0,1		5,29	1,89	52,6	57,25	22,14	0,97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,17	5,28	42,89	243,64	0,12	3	5,29	2,04	63,1	67,75	28,14	3,07
Ужин														
43/И	Салат из овощей с кукурузой	30	0,49	1,11	1,59	18,34	0,01	8,41	10,37	0,52	9,99	12,32	5,74	0,22
288/М/БМД	Биточки из кальмаров и рыбы с соусом томатным, 70/10	80	10,02	7,30	6,80	133,2	0,10	2,08	130	3,37	27,13	139,5	35,64	0,92
125/М/БМД	Картофель отварной	120	2,48	3,49	20,21	122,45	0,15	24,8	3,72	1,44	13,14	72,13	28,56	1,12
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		2,45	0,25	0,01	5,12	5,44	2,92	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		430	14,72	12,12	46,46	355,72	0,29	37,74	144,24	5,6	59,98	246,8	79,46	3,13
Итого за день		1 715	58,32	50,44	210,51	1550,27	1,59	208,4	680,23	16,03	317,31	916,58	319,23	17,44

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
День	Пятница													
Неделя	4													
Завтрак														
229/М/БМД	Омлет натуральный	30	2,82	5,89	1,12	68,94	0,01		54,6	1,45	29,92	40,46	2,54	0,53
199/М/БМД	Каша жидкая из риса и пшена с курагой на напитке овсяном, 140/10	150	3,83	4,11	30,36	175,54	0,07	0,4	58,69	0,63	153,94	59,97	26,31	0,78
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,43
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,02			0,2	3,45	13,05	4,95	0,3
Итого за Завтрак		375	7,94	10,16	46,75	312,41	0,1	0,45	113,54	2,28	190,03	117,6	36	2,04
Второй завтрак														
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Обед														
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0,45	1,06	1,32	16,49	0,02	5,1	3	0,5	12,37	21,7	8,42	0,33
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	5,06	6,44	11,26	123,52	0,23	9,4	134,78	1,49	12,93	69,52	18,78	0,75
305/М/БМД	Фрикадельки мясные (свинина, птица)	60	7,74	7,51	5,46	119,92	0,18	0,5	2,1	0,43	7,4	83,68	13,51	0,89
349/М/БМД	Овощи припущенные	120	2,75	5,36	14,88	120,35	0,14	48,2	3,78	2,37	20,7	70,11	26,26	1,37
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	0,03			0,28	5,8	30	9,4	0,78
Итого за Обед		575	19,65	20,96	65,66	535,88	0,65	66,2	143,66	5,48	74,3	302,91	88,97	6,62
Полдник														
428/М/БМД	Булочка с маком	50	5,06	7	29,39	200,6	0,12	0,07	5,2	1,97	125,1	98,86	36,88	1,19
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник		200	5,81	7,15	44,54	269,6	0,14	3,07	5,2	2,12	135,6	109,36	42,88	3,29
Ужин														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
322/М/БМД	Котлеты из курицы с соусом томатным, 60/10	70	9,91	9,20	6,7	149,55	0,45	2,44	120,7	1,00	13,97	92,29	16,17	0,96
125/И	Каша перловая с овощами	110	3,14	3,38	20,92	127,55	0,06	23,5	53,25	1,89	18,2	78,27	18,42	0,86
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		30,05	24,76	0,11	4,52	4,63	2,71	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		410	15,16	12,89	47,85	372,5	0,56	63,49	238,61	3,47	45,49	200,39	49,9	3,01
Итого за день		1 660	48,96	51,46	215,10	1537,39	1,47	138,21	503,01	13,75	464,42	746,26	229,75	17,26