

Меню сезон осень, зима : дети с О.В.З.

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
17/2012	салат из моркови с курагой или изюмом	100	2,5	0,1	24,8	108	61,49	57,43	1,38	0,06	1	2,43
173/2012	каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,78	10	43,56	295,56	195,12	42,9	0,61	0,09	0,24	0,86
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		15,83	18,01	113,14	662,86	277,47	125,13	3,16	0,26	1,30	3,29
обед												
7/2012	салат из белокочанной капусты и свеклы	100	2,3	6,4	8,2	99	57,1	20,62	0,9	0,03	0,04	21,4
56/2012	рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,4	18,5	144	18,7	27	1,02	0,09	0,07	8,04
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		33,54	35,79	149,80	1047,85	143,39	130,80	7,41	0,44	0,37	31,04
	итого завтрак + обед		49,37	53,80	262,94	1710,71	420,86	255,93	10,57	0,70	1,67	34,33
	итого завтрак + обед в %		91	97	114	105	58	142	98	83	174	82
полдник												
	абрикосовый сок	180	0,9	0	25,2	100,8	36	18	0,36	0,04	0,07	7,2
	пряник	20	1,2	0,96	15	74,4	4,4	3,6	0,32	0,032	0,008	0
	итого за приём пищи		2,10	0,96	40,20	175,20	40,40	21,60	0,68	0,07	0,08	7,20
	итого в день		51,47	54,76	303,14	1885,91	461,26	277,53	11,25	0,77	1,75	41,53
	итого в день в %		57	60	79	69	38	93	63	55	109	59
2 ДЕНЬ												
завтрак												
13/2012	салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,7	0,53	0,02	0,03	3,84
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34	241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
	итого за приём пищи		22,01	25,43	80,52	631,01	571,16	134,89	3,08	0,28	0,45	5,37
обед												
28/2012	салат из свеклы с солеными огурцами	100	2,2	0,14	12	56	50	29,42	1,85	0,02	0,05	6,09
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5	110	19,98	13,72	0,49	0,04	0,03	8
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
83/2012	котлета рыбная	100/7,5	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		33,72	29,20	157,44	1017,10	225,68	199,23	8,35	0,55	0,41	26,00
	итого завтрак + обед		55,73	54,63	237,96	1648,11	796,84	334,12	11,43	0,83	0,86	31,37
	итого завтрак + обед в %		103	99	104	101	111	186	106	99	90	75
полдник												
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
266/2012	корж молочный	50	3,35	5,55	30,8	185,5	12,03	4,79	0,4	0,035	0,03	0,025
	итого за приём пищи		8,39	10,05	49,16	322,30	219,03	24,59	0,47	0,12	0,45	1,47
	итого в день		64,12	64,68	287,12	1970,41	1015,87	358,71	11,90	0,95	1,31	32,84
	итого в день в %		71	70	75	72	85	120	66	68	82	47
3 ДЕНЬ												
завтрак												
7/2012	салат из белокочанной капусты и свеклы	100	2,3	6,4	8,2	99	57,1	20,62	0,9	0,03	0,04	21,4
179/2012	каша манная молочная вязкая с изюмом	200/5	7,33	8,00	52,22	307,78	132,44	20,80	0,51	0,08	0,16	0,54
268/2012	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
	итого за приём пищи		19,38	19,57	99,45	636,88	227,37	67,22	3,40	0,51	0,25	21,94
обед												
18/2012	салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1
54/2012	борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	100/40	14,13	11,63	12,13	210	43,86	29,54	1,34	0,09	0,15	3,59
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
	итого за приём пищи		36,07	32,41	140,73	990,00	172,63	274,52	10,70	0,58	0,51	18,03
	итого завтрак + обед		55,45	51,98	240,18	1626,88	400,00	341,74	14,10	1,09	0,76	39,97
	итого завтрак + обед в %		103	94	105	100	56	190	131	130	79	95

полдник												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
261/2012	печенье овсяное	20	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0
итого за приём пищи			2,06	3,16	29,50	156,60	23,80	20,80	1,46	0,13	0,11	3,60
итого в день			57,51	55,14	269,68	1783,48	423,80	362,54	15,56	1,22	0,87	43,57
итого в день в %			64	60	70	66	35	121	86	87	54	62
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
4 ДЕНЬ												
завтрак												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
186/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8	36,56	241,11	134,26	36,28	1,82	0,13	0,18	0,4
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
итого за приём пищи			13,06	30,47	79,36	624,91	170,95	67,82	3,28	0,25	0,25	14,28
обед												
21/2012	салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	38,1	19,54	0,95	0,03	0,04	13,7
52/2012	щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,75	5,85	8,45	93,5	32,56	19,11	0,71	0,05	0,05	12,02
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
120/2012	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			42,07	35,53	141,86	1047,50	188,12	135,19	7,57	0,39	0,34	32,28
итого завтрак + обед			55,13	66,00	221,22	1672,41	359,07	203,01	10,85	0,64	0,59	46,56
итого завтрак + обед в %			102	120	96	102	50	113	100	76	61	111
полдник												
	слива	100	0,8	0,3	9,6	49	20	9	0,5	0,06	0,04	10
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
итого за приём пищи			5,84	4,80	27,96	185,80	227,00	28,80	0,57	0,14	0,46	11,44
итого в день			60,97	70,80	249,18	1858,21	586,07	231,81	11,42	0,78	1,05	58,00
итого в день в %			68	77	65	68	49	77	63	56	66	83
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
5 ДЕНЬ												
завтрак												
25/2012	салат из свежых с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110	37,15	20,16	1,3	0,02	0,04	9,07
185/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8,78	35,22	248,89	129,2	44,93	1,18	0,18	0,16	0,53
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	1,00	0,30	0,00	0,00
итого за приём пищи			19,36	22,24	88,21	615,09	206,81	94,39	4,63	0,61	0,26	9,60
обед												
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
59/2012	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,5	18,8	111,5	13,7	20,92	0,87	0,09	0,05	6,6
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
итого за приём пищи			27,79	32,46	116,36	865,10	94,62	132,71	6,43	0,52	0,34	21,80
итого завтрак + обед			27,79	32,46	116,36	865,10	94,62	132,71	6,43	0,52	0,34	21,80
итого завтрак + обед в %			51	59	51	53	13	74	60	62	35	52
полдник												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
итого за приём пищи			2,40	0,00	38,18	163,40	20,60	49,20	1,14	0,06	0,07	13,60
итого в день			30,19	32,46	154,54	1028,50	115,22	181,91	7,57	0,58	0,41	35,40
итого в день в %			34	35	40	38	10	61	42	41	26	51
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
6 ДЕНЬ												
завтрак												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1	124	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,41
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
итого за приём пищи			21,09	28,47	82,74	665,20	572,97	82,60	2,54	0,24	0,40	18,75
обед												
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
55/2012	свекольник	250/10	2	5,15	14,84	113,5	31,31	26,37	1,32	0,05	0,05	6,95
98/2012	жаркое по-домашнему	280	21	22,59	22,77	378,93	8,92	8,05	0,39	0,01	0,01	1,79
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32

	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		38,40	29,34	141,04	961,63	131,12	142,79	5,52	0,63	0,40	34,06
	итого завтрак + обед		59,49	57,81	223,78	1626,83	704,09	225,39	8,06	0,87	0,80	52,81
	итого завтрак + обед в %		110	105	97	100	98	125	75	104	83	126
полдник												
	кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
	печенье овсяное	10	0,58	1,58	6,56	44,10	5,60	6,80	0,46	0,06	0,04	0,00
	итого за приём пищи		5,98	6,44	15,02	146,70	221,60	32,00	0,64	0,11	0,35	1,26
	итого в день		65,47	64,25	238,80	1773,53	925,69	257,39	8,70	0,98	1,15	54,07
	итого в день в %		73	70	62	65	77	86	48	70	72	77
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	С
7 ДЕНЬ												
завтрак												
13/2012	салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,7	0,53	0,02	0,03	3,84
75/2012	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,15	19,85	148,5	135,63	18,01	0,4	0,07	0,07	0,64
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
	итого за приём пищи		12,84	24,91	72,99	557,50	184,82	59,15	2,32	0,22	0,16	7,28
обед												
21/2012	салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	38,1	19,54	0,95	0,03	0,04	13,7
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5	110	19,98	13,72	0,49	0,04	0,03	8
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		35,85	35,70	157,73	1086,20	134,07	254,18	11,26	0,58	0,40	23,63
	итого завтрак + обед		48,69	60,61	230,72	1643,70	318,89	313,33	13,58	0,80	0,56	30,91
	итого завтрак + обед в %		90	110	100	101	44	174	126	95	58	74
полдник												
	абрикосовый сок	180	0,9	0	25,2	100,8	36	18	0,36	0,04	0,07	7,2
	персик	100	0,9	0,1	9,5	45	20	16	0,6	0,04	0,08	10
	итого за приём пищи		1,80	0,10	34,70	145,80	56,00	34,00	0,96	0,08	0,15	17,20
	итого в день		50,49	60,71	265,42	1789,50	374,89	347,33	14,54	0,88	0,71	48,11
	итого в день в %		56	66	69	66	31	116	81	63	44	69
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	С
8 ДЕНЬ												
завтрак												
10/2012	салат из квашеной капусты	100	1	5	6,7	76	32,08	9,64	0,4	0,01	0,02	17,84
173/2012	каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,78	10	43,56	295,56	195,12	42,9	0,61	0,09	0,24	0,86
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	1,00	0,30	0,00	0,00
	итого за приём пищи		22,10	23,03	100,25	686,76	373,26	94,02	3,24	0,54	0,33	19,22
обед												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1	124	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5
57/2012	рассольник домашний	250/10	2,15	5,25	13,65	112	23,72	24,15	0,91	0,08	0,06	12,6
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
100/201	котлета "Здоровье"	100	15	12,2	8	203	38,2	28,41	1,35	0,06	0,16	0,55
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	итого за приём пищи		33,41	32,62	133,67	952,10	146,45	120,19	6,31	0,42	0,37	30,65
	итого завтрак + обед		55,51	55,65	233,92	1638,86	519,71	214,21	9,55	0,96	0,70	49,87
	итого завтрак + обед в %		103	101	102	100	72	119	88	114	73	119
полдник												
	яблочный сок	180	0,9	0	16,38	68,4	12,6	7,2	0,54	0,02	0,02	3,6
239/2012	пирожки печеные с яблоком	50	2,70	2,25	20,75	114,00	8,84	5,15	0,69	0,04	0,03	0,74
	итого за приём пищи		3,60	2,25	37,13	182,40	21,44	12,35	1,23	0,06	0,05	4,34
	итого в день		59,11	57,90	271,05	1821,26	541,15	226,56	10,78	1,02	0,75	54,21
	итого в день в %		66	63	71	67	45	76	60	73	47	77
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	С
9 ДЕНЬ												
завтрак												
26/2012	салат из свеклы с изюмом	100	1,5	4,5	16,5	108	26,98	15,82	1,01	0,03	0,03	3,31
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,49
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		19,98	19,60	96,80	632,81	448,07	128,83	3,55	0,30	0,41	4,56
обед												
18/2012	салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1

54/2012	борщ с капустой и картофелем	250/10	2,35	8,25	13,6	137,5	50,6	25,18	1,14	0,05	0,08	8,19
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
87/2012	тефтели рыбные	100/45	23,13	20,38	17,88	348,75	35,78	25,25	0,9	0,14	0,13	3,63
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		38,24	39,51	126,50	1005,35	182,91	153,63	6,29	0,54	0,47	20,66
	итого завтрак + обед		58,22	59,11	223,30	1638,16	630,98	282,46	9,84	0,84	0,88	25,22
	итого завтрак + обед в %		108	107	97	100	88	157	91	100	92	60
полдник												
	яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	16,00	9,00	2,20	0,01	0,03	13,00
	печенье	10	0,58	1,58	6,56	44,10	5,60	6,80	0,46	0,06	0,04	0,00
	итого за приём пищи		0,98	1,58	17,86	90,10	21,60	15,80	2,66	0,07	0,07	13,00
	итого в день		59,20	60,69	241,16	1728,26	652,58	298,26	12,50	0,91	0,95	38,22
	итого в день в %		66	66	63	64	54	99	69	65	59	55
№ рецепту ры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
10 ДЕНЬ												
завтрак												
12/2012	салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34	241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14	99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
	итого за приём пищи		11,33	24,75	73,69	552,26	159,10	69,72	2,38	0,25	0,23	17,44
обед												
261/2012	булочка домашняя	100	7,00	11,80	53,40	348,00	15,38	10,00	0,84	0,08	0,04	0,03
59/2012	суп картофельный с макаронными изделиям	200	2,1	2	15	89	10,96	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
92/2012	гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,2	1,37
268/2012	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		14,95	18,37	131,79	752,50	98,93	108,44	3,48	0,27	0,17	15,48
	итого завтрак + обед		26,28	43,12	205,48	1304,76	258,03	178,16	5,86	0,52	0,40	32,92
	итого завтрак + обед в %		49	78	89	80	36	99	54	62	42	78
полдник												
	груша	100	0,40	0,00	10,70	42,00	19,00	12,00	2,30	0,02	0,03	5,00
	кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
	итого за приём пищи		5,80	4,86	19,16	144,60	235,00	37,20	2,48	0,07	0,34	6,26
	итого в день		32,08	47,98	224,64	1449,36	493,03	215,36	8,34	0,59	0,74	39,18
	итого в день в %		36	52	59	53	41	72	46	42	46	56
	итого в среднем с 1 по 5 день завтрак + обед %		90	94	94	92	58	141	99	90	88	83
	итого в среднем с 1 по 5 день %		59	60	66	63	43	94	64	61	67	60
	итого в среднем с 6 по 10 день завтрак + обед %		92	100	97	96	68	135	87	95	70	91
	итого в среднем с 6 по 10 день %		59	63	65	63	50	90	61	63	54	67
	итого в среднем с 1 по 10 день завтрак + обед %		91	97	96	94	63	138	93	93	79	87
	итого в среднем с 1 по 10 день %		59	62	65	63	47	92	63	62	61	64
	НОРМА завтрак + обед 60 %		54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	180,00	10,80	0,84	0,96	42,00
	НОРМА за день		90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	18,00	1,40	1,60	70,00