

СОГЛАСОВАНО

(наименование образовательного учреждения)

(руководитель образовательного учреждения)



Н. В. Сомова

Диетическое 24-дневное меню

Для учащихся с 7 до 10 лет (3-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №6, 20, 8, 13, 32; МАОУ Гимназия №6, 3; МАОУ Лицей №2; МАОУ СОШ №6, 1, 4, 16, 18, 22, 23, 34; МАОУ НОШ №21; МАОУ СОШ №14, МБОУ «Коррекционная школа «Надежда»»)

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины					Минеральные вещества				
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg		
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
День 1															
Завтрак															
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	12,64	11,06	44,32	212,00	0,20	1,56	83,00	1,00	2,39	170,86	200,00	47,42		
Чай с ксилитом	200/15	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15		

Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,051	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		17,28	12,38	97,78	462,08	0,301	16,60	83,00	1,30	8,38	216,82	309,59	89,77

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
- Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	8,41	5,59	12,92	224,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50
Виточки рубленые из филе куриного	90	10,76	12,96	11,24	277,71	0,09	1,58	4,78	1,47	1,78	48,31	166,78	23,79
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		27,33	26,71	80,62	870,64	0,321	32,3	67,63	3,48	5,99	159,16	368,09	94,34
Итого за 1й день:		44,61	39,09	178,40	1332,72	0,622	48,9	130,63	4,78	14,37	375,98	677,68	184,11

Приём пищи/наименование блюда

Нетто	Химический состав						Витамины						Минеральные вещества					
	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg						

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ВТОРНИК

День 2

Завтрак

Курица запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11	0,10	2,44	96,33	1,87	2,19	26,51	224,66	24,67
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	3,69
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,1	0,00	0,00	0,00	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		22,97	26,02	60,22	588,76	0,53	5,79	189,18	2,55	9,64	423,65	578,86	209,04

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62
Виточки рыбные	90	7,72	6,02	13,94	140,79	0,19	1,98	26,11	2,50	0,87	36,27	189,87	30,60
Соус красный основной	25	0,60	1,28	3,41	27,89	0,01	1,84	8,85	0,07	0,19	4,70	9,37	4,72
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40

Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		24,58	23,06	121,59	741,74	0,632	31,66	91,17	5,66	6,87	140,43	495,9	149,32
<i>Много за 3й день:</i>		<i>47,55</i>	<i>49,08</i>	<i>181,81</i>	<i>1330,5</i>	<i>1,162</i>	<i>37,45</i>	<i>280,35</i>	<i>8,21</i>	<i>16,51</i>	<i>564,08</i>	<i>1074,76</i>	<i>358,36</i>

Приём пищи/наименование блюда

Нетто	Химический состав				Витамины									Минеральные вещества			
	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg					

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СРЕДА

День 3

Завтрак

Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Макароны отварные с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,60	0,09	0,16	111,60	0,95	1,07	213,00	158,00	16,00
Чай с ксилитом и лимоном	200/5/7	0,14	0,01	13,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Фрукты свежие (анельсин)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		18,5	20,79	87,33	633,54	0,292	147,01	170,6	1,54	4,55	327,32	309,74	79,9

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Отурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	5,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	57,56	81,36	29,57
Котлеты мясные (говядина, свинина постная)	90	10,34	17,73	31,15	280,47	0,23	1,26	3,6	1,55	2,66	32,60	153,51	22,76
Сложный гарнир (поре картофельное, капуста тушеная)	75/75	5,24	10,02	28,56	196,00	0,16	24,60	54,20	0,21	1,16	47,74	96,00	31,80
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	82,2
Всего:		27,67	34,73	126,92	850,52	0,642	67,31	66,65	2,98	40,98	187,42	459,98	180,78
<i>Много за 3й день:</i>		<i>46,17</i>	<i>55,52</i>	<i>214,25</i>	<i>1484,06</i>	<i>0,934</i>	<i>214,32</i>	<i>237,25</i>	<i>4,52</i>	<i>45,53</i>	<i>514,74</i>	<i>769,72</i>	<i>260,68</i>

Приём пищи/наименование блюда

Нетто	Химический состав				Витамины									Минеральные вещества			
	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg					

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ЧЕТВЕРГ

День 4

Завтрак

Брыльза (порциями)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,14	3,33	0,01	0,00	1,06	18,66	118,66	14,66
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	8,7	4,6	29,9	196,00	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,00	0,00	0,00	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		16,9	20,07	62,31	461,9	17,302	4,63	79,01	0,1	38,92	171,76	250,21	103,56

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15
Рагу из курицы с овощами	200	11,73	19,32	58,65	372,84	0,18	23,18	47,56	1,80	2,27	2,92	1,79	41,82
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		28,03	29,48	123,12	749,98	0,452	181,82	47,56	2,9	6,07	69,26	167,95	105,17
Итого за 4й день:		44,93	49,55	185,43	1211,88	17,754	186,45	126,57	3	44,99	241,02	418,16	208,73

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Приём пищи/наименование блюда

Нетто	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
-------	------	------	------	------	----	---	---	---	----	----	---	----

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ПЯТНИЦА

День 5

Завтрак

Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150/20	20,20	17,25	45,3	323,59	0,27	1,05	187,5	0,96	3,36	352,27	569,7	73,26
Чай с кориандром	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		6,84	18,57	98,76	573,67	0,422	16,09	187,5	1,26	9,35	398,23	679,29	115,61

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	23,37
Мясо тушеное (свинина постная)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,01	2,40	0,00	0,00	0,19	22,46	18,50	7,26
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2

Всего:	16,07	23,57	107,37	703,81	0,522	31,86	49	4,63	10,05	291,5	429,71	2071,16
Итого за 5й день:	22,91	42,14	206,13	1277,48	0,944	16,09	236,5	5,89	19,4	689,73	1109	322,77

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав											
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СУББОТА

День 6

Завтрак													
Брынза (попизамми)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,01	0,14	52,2	0,106	0,20	176,69	100,4	7,02
Масло сливочное (попизамми)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Омлет натуральный	200	6,60	5,63	22,53	167,50	0,06	0,94	0,90	2,30	8,44	272,50	705,00	50,23
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	27,72	138,6	0,110	0	0	0	2,72	20,3	105,0	32,9
Всего:		17,24	23	59,97	476,61	0,24	3,03	142,1	2,516	12,35	658,32	1070,23	126,63
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:													
	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп картофельный с клецками с мясом	250/10	5,90	6,54	25,50	184,45	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Курицы	200	18,52	20,68	16,95	387,95	0,17	28,60	0,00	1,44	2,65	31,81	132,97	43,50
Жаркое по-домашнему из свинойной постной	200	0,8	0,05	21,2	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Компот из кураги без сахара	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Хлеб ржаной		29,78	28,09	89,31	819	0,472	54,1	74,48	3,24	39,86	169,75	417,68	121,63
Всего:		47,02	51,09	149,28	1295,61	0,712	57,13	216,58	5,756	52,21	828,07	1487,91	248,26

Итого за 6й день:													
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав											
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 7

Завтрак													
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	6,18	23,38	198,58	0,22	3,01	0,00	1,51	0,81	133,00	156,00	37,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		10,72	7,5	76,834	448,66	0,372	18,05	0	1,81	6,8	178,96	265,59	79,35

(Обс.)

Овоши (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	24,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35
Плов из свинины постной	200	18,96	22,38	41,00	444,56	0,50	3,16	0,00	1,64	2,21	219,93	120,25	49,87
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Всего:		28,42	31,08	103,13	783,52	0,762	25,81	55	4,13	9,43	291,89	337,83	145,42
Итого за 7и день:		39,14	38,58	179,97	1232,18	1,134	43,86	55	5,94	16,23	470,85	603,42	224,77
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества				
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ВТОРНИК

День 8

Завтрак

Помидор свежий	40	5,50	5,29	7,65	66,33	0,02	0,21	59,00	0,10	0,16	5,20	92,99	4,20
Макаронные запеченные с яйцом	200/5	10,2	15,00	34,90	316,00	0,05	0,35	0,09	1,93	1,08	139,52	168,28	11,90
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	12,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		23,08	23,51	78,77	587,11	0,232	1,86	79,09	2,03	4,08	292,62	458,92	67

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Свекольник с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33	40,02
Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	8,41	9,87	32,85	303,25	0,12	4,31	9,30	1,68	1,11	49,55	243,44	62,39
Капуста тушеная	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,16	3,75	0,28	0,15	0,86	38,25	76,95	26,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Всего:		22,26	28,76	121,91	886,09	0,542	173,97	14,58	3,29	7,05	190,18	533,73	145,09
Итого за 8и день:		45,34	52,27	200,68	1473,2	0,774	175,83	93,67	5,32	11,13	482,80	992,65	212,09

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

СРЕДА

Расходник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	8,15	9,20	22,13	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84
Жаркое по-домашнему из кур	200	11,42	22,43	42,34	375,26	0,23	35,34	50,78	1,63	2,70	141,23	213,89	51,70
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		24,14	32,45	101,89	709,24	0,472	63,87	55,78	3	7,01	216,66	414,97	127,24
<i>Итого за 10й день:</i>		<i>39,56</i>	<i>49,15</i>	<i>155,09</i>	<i>1166,98</i>	<i>0,824</i>	<i>69,12</i>	<i>110,79</i>	<i>4,94</i>	<i>11,62</i>	<i>583,69</i>	<i>876,9</i>	<i>222,92</i>
		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Мг

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
ПЯТНИЦА

		Завтрак				Обед							
Курица запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11	0,10	2,44	96,33	1,87	2,19	26,51	224,66	24,67
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	3,69
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Чай с кенигтом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		18,11	24,57	97,76	680,45	0,312	18,88	159,35	2,61	8,91	93,11	428,12	98,11

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп картофельный с крупной	250	3,98	5,23	16,31	128,23	0,03	5,02	0,00	2,40	0,43	30,38	43,78	19,78
Гуляш из свинины постной	50/50	5,73	6,04	33,61	338,49	0,07	4,36	0,00	1,82	2,51	19,75	171,13	26,66
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Кисель без сахара	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	0,19	22,46	18,50	7,26
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		18,65	16,72	131,47	879,2	0,492	16,36	49	4,77	10,21	280,51	430,26	208,90
<i>Итого за 11й день:</i>		<i>36,76</i>	<i>41,29</i>	<i>229,23</i>	<i>1559,65</i>	<i>0,804</i>	<i>35,24</i>	<i>208,35</i>	<i>7,38</i>	<i>19,12</i>	<i>373,62</i>	<i>858,38</i>	<i>307,01</i>
		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Мг

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
СУББОТА

Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Мг

Завтрак

Брынза (порежьте)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,11	2,50	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
Запеканка из творога со сметаной	200/10	7,50	11,58	19,87	213,69	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47
Кофейный напиток на молоке без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	27,72	138,6	0,110	0	0	0	2,72	20,3	105,0	32,9
Всего:		38,23	21,92	56,16	451,62	0,42	4,82	228,61	0,94	6,14	514,02	808,77	125,07

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Отурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/50	10,85	10,54	12,09	259,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	39,12	219,24	38,85
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		25,23	28,43	119,72	885,31	0,602	169,82	103,37	4,55	39,29	141,39	586,99	142,63
Много за 12х день:		63,46	50,35	175,88	1336,93	1,022	174,64	331,98	5,49	45,43	655,41	1395,76	267,70

Примеры пицци/наименование блюда

	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 13

Завтрак

Кашиа вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6,61	11,69	33,39	210,06	0,08	1,56	83,00	0,30	0,63	154,61	176,65	39,47
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		11,25	13,01	86,85	460,14	0,282	31,6	83	0,9	9,92	224,57	302,74	93,82

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Отурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	8,41	5,59	12,92	124,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50
Плов из курицы	200	22,00	25,1	39,03	408,0	0,10	4,05	50,75	1,66	1,84	230,42	95,22	41,95
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00

Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2					
Всего:		34,87	31,47	88,32	718,04	0,292	32,97	55,75	2,84	6,34	332,37	295,22	116,65					
<i>Нитро за 13й день:</i>		<i>46,72</i>	<i>45,08</i>	<i>189,87</i>	<i>1248,68</i>	<i>0,574</i>	<i>64,57</i>	<i>138,75</i>	<i>3,74</i>	<i>16,26</i>	<i>557,14</i>	<i>597,96</i>	<i>210,47</i>					

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав											Витаминны							Минеральные вещества						
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg												

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

ВТОРНИК

День 14

Завтрак

Курица запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11	0,10	2,44	96,33	1,87	2,19	26,51	224,66	24,67
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	3,69
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Кавказ с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	59,4	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		22,63	28,79	77,59	599,16	0,322	5,79	189,35	2,32	6,23	252,18	566,46	120,44

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00											
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий																									
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15												
Котлеты мясные	90	10,34	17,73	19,90	280,47	0,23	1,26	3,60	1,55	2,66	32,60	153,51	22,76												
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00												
Соус красный основной	25	0,60	1,28	3,41	27,89	0,01	1,84	8,85	0,07	0,19	4,70	9,37	4,72												
Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78												
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2												
Всего:		30,98	33,95	108,06	816,04	0,732	34,25	61,44	3,52	10,76	296	429,05	218,61												
<i>Нитро за 14й день:</i>		<i>53,61</i>	<i>62,74</i>	<i>185,65</i>	<i>1415,20</i>	<i>1,054</i>	<i>40,04</i>	<i>250,79</i>	<i>5,84</i>	<i>565,17</i>	<i>548,18</i>	<i>995,51</i>	<i>359,05</i>												
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав											Витаминны							Минеральные вещества						
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg												

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

СРЕДА

День 15

Завтрак

Помидор свежий	40	5,50	5,29	7,65	66,33	0,02	0,21	59,00	0,10	0,16	5,20	92,99	4,20
----------------	----	------	------	------	-------	------	------	-------	------	------	------	-------	------

Макаронные запеченные с яйцом	200/5	10,2	15,00	34,90	316,00	0,05	0,35	0,09	1,93	1,08	139,52	168,28	11,90
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (яблеченны)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		21,9	21,49	100,75	665,11	0,272	144,6	59,09	2,51	4,8	248,28	409,56	77,65

Обел

Овоши (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37
Мясо тушеное (свинина постная)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		16,46	26,3	141,14	819,7	0,342	32,66	49,17	4,40	39,49	115,62	418,61	115,8
<i>Итого за 15й день:</i>		38,36	47,79	241,89	1484,81	0,614	177,26	108,26	6,91	44,29	363,9	828,17	193,45

Приём пищи/наименование блюда

Нетто	Химический состав				Витамины							Минеральные вещества		
	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg		

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

ЧЕТВЕРГ

День 16

Завтрак

Брынза (порциями)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,11	2,50	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	8,7	4,6	29,9	196,00	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00
Кофейный напиток на молоке без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,00	0,00	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		16,9	20,07	62,3Е1	441,90	17,272	3,80	79,01	0,1	38,66	167,1	310,55	99,9

Обел

Овоши (нарезка) на выбор:	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62
Печень, тушенная в соусе	100	5,53	6,35	6,19	184,00	0,24	26,72	6074,49	2,14	5,41	27,11	254,59	19,59
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00

Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		21,35	20,64	88,06	1705,72	0,732	182,05	6131	5,36	11,22	120,71	502,64	101,41
<i>Много за 10й день:</i>		<i>38,25</i>	<i>40,71</i>	<i>150,37</i>	<i>1167,62</i>	<i>18,004</i>	<i>185,85</i>	<i>6210,01</i>	<i>6,46</i>	<i>49,88</i>	<i>287,81</i>	<i>813,19</i>	<i>201,31</i>

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав	Нетто	Витамины											Минеральные вещества				
		В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Мg	В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Мg
Химический состав	Нетто	В1	С	А	Е <td>Fe</td> <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мg</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>Fe</td> <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мg</td>	Fe	Са	Р	Мg	В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Мg

ПЯТНИЦА

День 17

Завтрак

Макароны отварные с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,60	0,09	0,16	111,60	0,95	1,07	213,00	158,00	16,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		21,95	19,93	78,7	599,29	0,302	17,11	141,6	1,26	7,68	442,03	422,43	92,68

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	3,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	57,56	81,36	29,57
Рыба запеченная	90	6,86	10,80	3,15	204,13	0,24	1,02	34,02	3,25	0,77	26,80	231,41	34,94
Капуста тушеная	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,16	3,75	0,28	0,15	0,86	38,25	76,95	26,70
Соус красный основной	25	0,60	1,28	3,41	27,89	0,01	1,84	8,85	0,07	0,19	4,70	9,37	4,72
Компот на ксилите из свежих яблок	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		19,16	20,13	76,69	625,56	0,602	46,82	43,15	4,86	5,93	172,02	505,1	134,91
<i>Много за 17й день:</i>		<i>41,11</i>	<i>40,06</i>	<i>155,39</i>	<i>1234,85</i>	<i>0,904</i>	<i>63,93</i>	<i>184,75</i>	<i>6,12</i>	<i>13,61</i>	<i>614,05</i>	<i>927,53</i>	<i>227,59</i>

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав	Нетто	Витамины											Минеральные вещества				
		В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Мg	В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Мg
Химический состав	Нетто	В1 <td>С</td> <td>А</td> <td>Е <td>Fe</td> <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мg</td> <td>В1 <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>Fe</td> <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мg</td> </td></td>	С	А	Е <td>Fe</td> <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мg</td> <td>В1 <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>Fe</td> <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мg</td> </td>	Fe	Са	Р	Мg	В1 <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>Fe</td> <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мg</td>	С	А	Е	Fe	Са	Р	Мg

СУББОТА

День 18

Завтрак

Сыр (порузиани)	15	3,49	4,44	0,00	54,82	0,01	0,11	39,15	0,08	0,15	132,52	75,30	5,27
Пудинг из творога (запеченный) с молоком ступенька	200/30	25,89	22,93	66,32	418	0,21	1,25	246,67	1,28	3,41	451,03	640,93	83,01
Чай с ксилитом	200/15	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15

Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,05	75,24	0,06	0	0	1,48	11,02	57,00	17,86
<i>Всего:</i>		<i>31,97</i>	<i>27,83</i>	<i>96,37</i>	<i>548,06</i>	<i>0,28</i>	<i>1,4</i>	<i>285,82</i>	<i>1,36</i>	<i>599,13</i>	<i>776,32</i>	<i>108,29</i>

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп картофельный с клецками с мясом курицы	250/10	10,90	12,54	25,50	258,77	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Рагу из свинины постной с овощами	200	18,52	20,68	16,95	307,00	0,17	28,60	0,00	1,44	2,65	31,81	172,97	43,50
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,2	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>		<i>34,78</i>	<i>34,09</i>	<i>89,31</i>	<i>812,37</i>	<i>0,472</i>	<i>54,1</i>	<i>74,48</i>	<i>3,24</i>	<i>39,86</i>	<i>169,75</i>	<i>457,68</i>	<i>121,18</i>
<i>Много за 18й день:</i>		<i>66,75</i>	<i>61,92</i>	<i>185,68</i>	<i>1360,43</i>	<i>0,752</i>	<i>55,5</i>	<i>360,3</i>	<i>4,6</i>	<i>45,25</i>	<i>768,88</i>	<i>1234</i>	<i>229,47</i>

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Б., г		Ж., г		У., г		Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Са	P	Mg

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 19

Завтрак

Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	312,00	0,20	1,56	83,00	1,00	2,39	170,86	241,15	47,42
Брынза (порциями)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,11	2,50	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>		<i>14,05</i>	<i>19,38</i>	<i>97,89</i>	<i>575,43</i>	<i>0,462</i>	<i>19,1</i>	<i>83,01</i>	<i>1,3</i>	<i>9,18</i>	<i>230,82</i>	<i>439,74</i>	<i>100,77</i>

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Свекольник с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33	40,02
Рагу из курицы с овощами	200	11,73	19,32	58,65	372,84	0,18	23,18	47,56	1,80	2,27	2,92	1,79	41,82
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>		<i>21,83</i>	<i>35,77</i>	<i>219,28</i>	<i>826,09</i>	<i>0,412</i>	<i>49,91</i>	<i>52,56</i>	<i>3,01</i>	<i>7,53</i>	<i>100,46</i>	<i>210,97</i>	<i>123,04</i>
<i>Много за 19й день:</i>		<i>35,88</i>	<i>55,15</i>	<i>317,17</i>	<i>1401,52</i>	<i>0,874</i>	<i>69,01</i>	<i>135,57</i>	<i>4,31</i>	<i>16,71</i>	<i>331,28</i>	<i>650,71</i>	<i>223,81</i>

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Б., г		Ж., г		У., г		Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Са	P	Mg

Суп картофельный с крупой	250	3,98	5,23	16,31	128,23	0,03	5,02	0,00	2,40	0,43	30,38	43,78	19,78
Печень говяжья по-строгановски	80/50	5,91	8,97	19,90	184,01	0,37	39,94	9681,92	2,50	8,34	33,48	387,61	24,99
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,2	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		19,21	19,66	98,73	676,84	0,782	47,54	9730,92	5,45	47,93	297,79	644,34	196,47
Итого за 21й день:		29,58	32,09	155,74	1088,36	1074	53,69	9755,93	7,39	51,97	491,31	952,98	260,17

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав	Витамины	Минеральные вещества										
		Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

ЧЕТВЕРГ

День 22

Завтрак

Брынза (норшиями)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,11	2,50	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
Масло сливочное (норшиями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	8,7	4,6	29,9	196,00	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00
Кефирный напиток на молоке без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0,00	0,00	0,00	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		16,9	20,07	62,31	461,9	17,272	3,8	79,01	0,1	38,66	167,1	310,55	99,9

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,15	6,20	16,39	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84
Свинина, тушенная в соусе	100	7,20	11,27	3,72	185,14	0,62	5,70	0,00	1,84	2,43	223,33	213,99	36,70
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		19,87	24,37	72,81	668,12	0,932	34,23	5,4	3,91	7,44	313,79	454,07	119,74
Итого за 22й день:		36,77	44,44	135,12	1130,02	18,204	38,03	133,01	4,01	46,10	480,89	764,62	219,64

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав	Витамины	Минеральные вещества										
		Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

ПЯТНИЦА

Суп картофельный с мясным фрикадельками	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
Плов из курицы	200	17,85	20,25	31,25	326,96	0,10	4,05	50,75	1,66	1,84	230,42	95,22	41,95
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		28,51	30,74	104,8	758,8	0,442	170,78	68,25	2,96	39,71	321,16	382,37	118,33
Итого за 24и день:		42,98	50,52	182,98	1268,62	0,894	318,34	276,86	4,38	46,04	787,94	1126,78	249,35
Итого за 24 дня:		1067,98	1149,94	4501,05	31596,7	2195,4	2622,58	20223,60	132,896	1309,13	73158,8	22364,5	5991,32