

СОГЛАСОВАНО

(наименование образовательного учреждения)

(организатель, образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

И. В. Сомова

Владимир

Н. В. Сомова



Диетическое 24-дневное меню

Для учащихся с 11 и старше (3-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №6, 20, 8, 13, 32; МАОУ Гимназия №№ 3; МАОУ Лицей №№ 2; МАОУ СОШ №№ 1, 4, 16, 18, 22, 23, 34; МАОУ НОШ №21; МАОУ СОШ №14; МБОУ «Коррекционная школа «Надежда»)

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													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 1													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210/10	13,27	11,64	46,54	233,20	0,21	1,64	87,15	1,05	2,51	179,40	253,21	49,79
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	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		17,91	12,93	100,00	483,28	0,36	16,68	87,15	1,35	8,50	225,36	362,80	92,14

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- 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
Быточки рубленые из филе куриного	100	11,98	14,04	12,40	308,00	0,10	1,70	5,30	1,60	1,97	53,60	185,00	26,00
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
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	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		31,49	29,41	97,27	996,20	0,44	33,74	77,15	4,08	8,86	187,28	486,31	127,59
Итого за 1й день:		49,4	42,34	197,27	1479,48	0,87	50,93	164,41	6,36	17,36	412,64	849,11	219,73
Прём пищи/наименование блюда	Нето	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	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
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	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		24,99	28,94	65,08	644,64	0,59	6,36	211,60	3,22	10,66	463,96	623,85	235,11

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- 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
Быточки рыбные	100	8,58	6,70	15,00	156,00	0,21	2,20	29,00	2,80	0,96	40,00	210,00	34,00
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70

Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		28,47	25,89	137,42	863,87	0,72	34,39	105,04	6,37	8,43	158,28	682,31	175,59
Итого за 2й день:		53,46	54,83	202,50	1508,51	1,31	40,75	316,69	9,60	19,09	622,24	1306,16	410,70

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 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
Макаронны отварные с сыром	220	15,00	17,50	37,00	367,00	0,10	0,20	136,00	1,16	1,30	260,00	193,00	19,50
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 (апельсины)	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	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		21,31	23,96	93,62	699,94	0,30	147,05	195,00	2,08	4,78	374,32	344,74	83,40

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- 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
Котлеты мясные (говядина, свинина постная)	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23
Сложный гарнир (поре картофельное, капуста тушеная)	90/90	6,30	12,02	34,20	235,20	0,19	29,00	65,00	0,25	1,39	57,00	115,00	38,00
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 кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		30,02	38,98	129,31	982,08	0,75	72,96	77,85	3,55	41,88	210,66	543,92	151,94
Итого за 3й день:		51,33	62,94	222,93	1682,02	1,05	220,01	272,85	5,63	46,66	584,98	888,66	235,34

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 ПЕРВАЯ

ЧЕТВЕРГ

День 4

Завтрак														
Брынза (покупная)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00	
Масло сливочное (покупная)	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	240	9,93	5,23	33,6	223,99	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	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20	
Всего:		26,56	25,50	65,90	622,54	17,18	1,58	183,00	0,30	38,26	505,10	421,55	102,90	
Обед														
Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00	
- Огурец свежий или соленый														
- Помидор свежий или соленый														
- 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	
Рату из курицы с овощами	220	12,9	21,25	64,52	410,12	0,2	25,5	52,32	1,99	2,5	3,21	197	46	
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	9,11	0,00	2,00	
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99	
Всего:		31,48	31,79	141,77	851,16	0,54	219,14	52,32	3,42	7,57	79,41	411,66	124,14	
Дняго за 4й день:		58,04	57,29	207,67	1473,70	17,72	220,72	235,32	3,72	45,83	584,51	833,21	227,04	
Примечание/наименование блюда	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества					
	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	200/30	30,87	28,90	67,00	491	0,22	1,41	302,00	130,10	3,60	633,00	750,00	81,00	
Чай с кефиром	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	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20	
Всего:		35,51	30,22	120,46	741,08	0,35	16,45	302,00	130,73	8,75	676,26	834,09	113,45	
Обед														
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75	
- Огурец свежий или соленый														
- Помидор свежий или соленый														
- 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	
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,09	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00	

Напиток из плодов или ягод замороз. без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		18,45	24,90	124,14	793,83	0,61	34,54	58,00	4,99	12,12	332,35	481,22	242,22
Нитро за 5й день:		53,96	55,12	244,60	1534,91	0,96	50,99	360,01	135,80	20,87	1008,61	1315,31	335,67
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
СУББОТА													
День 6													
Завтрак													
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
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
Омлет натуральный	220	7,26	10,78	37,07	321,75	0,07	1,03	0,99	2,53	9,28	299,20	775,50	55,00
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	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,99	33,07	78,36	783,31	0,25	3,26	193,99	2,84	13,01	857,43	1225,33	133,68

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с клецками с мясом курицы	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
Жаркое по-домашнему из свинины постной	250	23,28	25,85	24,20	484,94	0,20	35,70	0,00	1,80	3,30	39,70	216,00	54,38
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		36,97	33,65	108,84	979,64	0,56	62,75	74,48	3,60	41,83	188,59	549,96	149,80
Нитро за 6й день:		63,66	66,72	187,2	1761,95	0,81	66,01	268,47	6,44	54,84	1046,02	1775,29	283,48
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 7													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210/10	6,08	11,18	33,38	260,00	0,23	3,16	0,00	1,59	0,85	139,65	163,80	38,85
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	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		10,72	12,5	86,84	510,08	0,38	18,20	00,00	1,89	6,84	185,61	273,39	81,2

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	14,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35
Плов (из свинойны постной)	250	23,70	27,90	51,20	555,70	0,63	3,95	0,00	2,05	2,77	274,00	150,00	53,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
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	9,11	0,00	2,00
Всего:		35,29	36,98	115,63	956,48	0,95	28,35	55,0	4,54	11,28	356,20	416,03	165,04
Нитого за 7й день:		46,01	49,48	202,47	1466,56	1,33	46,55	55,00	6,43	18,12	541,81	689,42	246,24
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нитто	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
ВТОРНИК													
День 8													
Завтрак													
Помидор свежий	85	11,69	11,24	16,26	140,95	0,03	0,32	59,00	0,00	0,71	36,5	244,29	30,00
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	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	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		29,27	29,46	83,38	6671,73	0,34	1,97	79,9	1,93	4,63	323,92	610,22	92,8

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- 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	180	3,70	2,80	22,96	131,68	0,19	4,50	0,34	0,18	1,03	45,90	92,34	32,04
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Всего:		25,16	29,61	133,52	971,94	0,64	209,72	14,64	3,32	8,49	208,03	597,62	185,22
Нитого за 8й день:		54,43	59,07	216,9	1633,67	0,88	211,69	94,54	5,25	13,12	531,95	1207,84	278,02

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества				
	Нетто	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
СРЕДА													
День 9													
Завтрак													
Брынза (порциями)	20	4,6	5,9	0,00	73,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
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
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 (апельсины)	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	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		19,55	16,95	88,18	599,55	17,22	144,32	163,0	0,78	38,83	460,76	372,19	113,55
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250/10	8,57	8,50	14,19	167,45	0,07	5,23	48,44	1,44	1,14	43,27	92,95	15,81
Тефтели 2-й вариант	100	11,96	11,70	9,05	189,29	0,22	3,01	0,00	1,51	1,77	16,22	142,57	22,16
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Рис отварной	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		34,08	29,47	106,97	859,91	0,79	13,84	123,04	3,75	44,4	351,85	530,39	232,64
Итого за 9й день:		53,63	46,42	195,15	1459,46	18,01	158,16	286,04	4,53	83,23	812,61	902,58	346,19
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
ЧЕТВЕРГ													
День 10													
Завтрак													
Суп молочный с вермишелью	260	5,72	4,89	20,59	224,85	0,08	0,83	26,00	2,01	0,52	153,92	130,00	20,08
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
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	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20

Всего:		24,08	21,69	53,88	599,04	0,26	3,06	160,0	2,22	4,23	7110,95	577,93	99,48				
Обед																	
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50				
- Огурец свежий или соленый																	
- Помидор свежий или соленый																	
- Перец сладкий																	
Расходники "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				
Жаркое по-домашнему из кур	250	14,00	18,03	52,30	469,00	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	9,11	0,00	2,00				
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99				
Всего:		25,84	25,44	118,39	865,63	0,53	66,02	55,78	3,0	8,33	227,27	464,22	145,03				
Итого за 10й день:		49,92	47,13	172,27	1464,67	0,79	69,08	215,78	5,22	12,56	938,22	1042,15	244,51				
Прём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины								Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg				
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ																	
ПЯТНИЦА																	
День 11																	
Завтрак																	
Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00				
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	45,50	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43				
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00				
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	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20				
Всего:		20,07	28,6	106,18	746,04	0,33	19,45	182,6	2,9	9,3	99,69	470,51	105,78				
Обед																	
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70				
- Огурец свежий или соленый																	
- Помидор свежий или соленый																	
- Перец сладкий																	
Суп 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				
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	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00				
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	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99				
Всего:		21,62	18,03	147,11	967,2	0,6	17,48	58,0	4,88	12,24	327,09	496,71	248,39				

Итого за 11й день:		41,69	46,63	253,29	1713,24	0,93	36,93	240,6	7,78	21,54	426,78	967,22	354,17
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав											
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
СУББОТА													
День 12													
Завтрак													
Брыльза (нордлинг)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Запеканка из творога со сметаной	210/20	8,21	12,68	21,76	234,04	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47
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	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,11	27,94	61,9	624,42	0,32	2,6	332,6	1,14	5,36	849,12	904,77	123,37
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соевый													
- Помидор свежий или соевый													
- 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	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		28,29	30,31	134,0	987,97	0,68	204,82	113,27	4,61	40,67	153,86	650,89	162,02
Итого за 12й день:		54,40	58,25	195,90	1612,39	1,0	207,42	445,87	5,75	46,03	1002,98	1555,66	285,39
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав											
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 13													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из риса с маслом	210/10	6,94	12,27	46,61	325,56	0,08	1,64	87,15	0,32	0,66	162,34	185,48	41,44
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	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		11,58	13,59	100,07	575,64	0,23	16,68	87,15	0,62	6,65	208,3	295,07	83,79

Обед													
Овоши (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,41	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	250	22,00	25,10	39,03	408,00	0,12	5,00	63,00	1,66	2,30	288,00	119,00	52,00
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	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		34,22	31,87	100,75	782,06	0,36	35,24	68,0	2,84	8,19	401,11	367,0	142,24
Итого за 13й день:		45,8	45,46	200,82	1357,70	0,59	51,92	155,15	3,46	14,84	609,41	662,07	226,03
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				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	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,50	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
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	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		24,59	32,28	86,01	737,15	0,34	6,36	21,26	2,61	6,62	258,76	608,85	128,11
Обед													
Овоши (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- 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	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70
Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		35,23	37,4	121,37	940,73	0,86	36,89	72,0	3,8	12,24	347,25	514,42	262,35
Итого за 14й день:		59,82	69,68	207,38	1677,88	1,2	43,25	93,26	6,41	18,86	606,01	1123,27	390,46

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав				Витамины				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	30	8,18	0,06	11,36	27,84	0,03	0,32	0,00	0,00	0,21	6,00	136,64	6,30
Макроронные 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 (апельсины)	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	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		24,58	16,26	104,46	626,62	0,28	144,71	0,9	2,41	4,7	249,08	453,21	79,75
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- 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	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		19,37	28,18	153,94	920,28	0,41	33,78	59,0	4,46	40,89	128,47	482,46	136,89
Итого за 15й день:		43,95	44,44	258,4	1546,9	0,69	178,49	59,09	6,87	45,59	377,55	935,67	216,64
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества				
	Нетто	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ЧЕТВЕРГ													
День 16													
Завтрак													
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,44	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	9,93	5,23	33,6	223,99	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	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,56	25,5	65,9	622,21	17,18	1,58	183,0	0,3	38,26	505,1	421,55	102,9

Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- 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
Печенье, тушенная в соусе	100	5,53	6,35	6,19	184,01	0,24	26,72	6074,49	2,14	5,41	27,11	254,59	19,59
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
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	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		24,22	22,24	103,9	800,88	0,81	217,05	6139,53	5,5	12,63	133,54	558,14	117,6
Итого за 16й день:		50,78	47,74	169,8	1423,09	17,99	218,63	6322,53	5,8	50,89	638,64	1200,19	220,5
Приём пищи/наименование блюда	Нето	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ПИТНИЦА													
День 17													
Завтрак													
Макаронны отварные с сыром	220	15,00	17,50	37,00	367,00	0,10	0,20	136,00	1,16	1,30	260,00	193,00	19,50
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	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		24,76	23,1	84,99	665,69	0,31	17,15	166,0	1,47	7,91	489,03	457,43	96,18
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Шн 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	120	9,10	14,40	4,20	281,33	0,31	1,30	45,00	4,30	1,01	35,70	308,00	46,00
Капуста тушенная	180	3,70	2,80	22,96	131,68	0,19	4,50	0,34	0,18	1,03	45,90	92,34	32,04
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70
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	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		24,49	24,86	94,59	804,24	0,75	49,53	55,34	5,96	7,75	200,97	646,71	167,83
Итого за 17й день:		49,25	47,96	179,58	1469,93	1,06	66,68	221,34	7,43	15,66	690,0	1104,14	264,01

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества				
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
СУББОТА													
День 18													
Завтрак													
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	210/30	30,02	24,00	76,57	436,17	0,21	1,27	250,00	130,00	3,40	457,00	650,00	74,00
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
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		44,58	37,76	123,25	801,35	0,33	1,59	354	130,2	6,49	830,96	943,09	118,35
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
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	250	23,15	25,38	21,80	383,00	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	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		41,54	39,18	106,44	951,02	0,53	56,25	74,48	3,24	41,18	180,7	506,93	138,92
Итого за 18й день:		86,12	76,94	229,69	1752,37	0,86	57,84	428,48	133,44	47,67	1011,66	1450,02	257,27
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 19													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210/10	13,27	11,61	45,54	222,60	0,21	1,64	87,15	1,05	2,51	179,40	253,21	49,79
Брынза (порциями)	40	9,2	11,8	00,00	146	0,02	0,00	0,11	0,60	0,80	17,00	41,00	9,00
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 (яблоки)	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	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		27,11	24,73	99,0	618,68	0,38	16,68	87,26	1,95	9,3	242,36	403,8	101,14

Обед

Овоши (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Свекольный 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	220	12,9	12,45	42,25	304	0,2	25,5	52,32	1,99	2,5	3,21	197	46
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	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		25,13	29,172	117,29	819,07	0,49	53,35	57,32	3,2	9,05	110,99	454,63	153,71
Из того за 19й день:		52,24	53,902	216,29	1437,75	0,87	70,03	144,58	5,15	18,35	353,35	858,43	244,85
Прием пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины					Минеральные вещества		
	Нetto	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg

HOJJEJ3 GET3EPTA3

ВТОРНИК

ДЕНЬ 20

Завтрак

Брынза (попизанни)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (попизанни)	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	220	7,26	6,19	24,78	184,25	0,06	0,94	0,90	2,30	8,44	272,00	705,00	50,00
Кисielo 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	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,99	28,48	66,07	645,81	0,24	3,17	193,90	2,61	12,17	830,23	1154,83	128,68

Объём

Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250/10	8,57	8,50	14,19	167,45	0,07	5,23	48,44	1,44	1,14	43,27	92,95	15,81
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/50	10,85	7,54	12,09	159,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	339,12	119,24	38,85
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		31,44	26,250	119,43	831,69	0,57	187,08	144,21	5,0	6,93	445,6	464,7	137,43
Итого за 20й день:		58,43	54,73	185,5	1477,5	0,81	190,25	338,11	7,61	19,1	1275,83	1619,53	266,11
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

CPEDIA

Завтрак

Объём3

LETTER

Дети 22

Забвдак

Объём

1

СУББОТА

День 24

Завтрак

Брынза (порциями)	20	4,6	5,9	0,00	73,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
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
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 (апельсины)	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	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		18,30	18,68	78,07	569,47	0,36	154,34	312,60	1,62	5,93	804,78	855,41	134,02

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- 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
Плов из курицы	250	22,00	25,10	39,03	408,00	0,12	5,00	63,00	1,66	2,30	288,00	119,00	52,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		34,94	35,97	118,96	903,82	0,53	206,73	80,5	2,96	41,44	388,94	454,65	143,17
Итого за 24й день:		53,24	54,65	197,03	1473,29	0,89	352,07	393,10	4,58	47,37	1193,72	1310,06	277,19
Итого за 24 дня:		1270,91	1293,12	4894,53	36749,5	91,04	2883,85	21478,10	403,22	797,0	17315,40	26711,80	6688,68