

Десятидневное меню: Сад 10.5 - с 30.09.2024-11.10.2024

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	День 1														
	Завтрак														
264	1. каша вязкая манная молочная	200	4,692	5,155	27,001	174,188	0,065	0,01	1,064	0,021	0,03	0,341	96,113	89,734	14,867
30	2. чай с сахаром	180			10,868	43,451						0,033	0,218		
20	3. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
	Всего:	440	8,327	14,775	62,499	418,549	0,255	0,116	1,064	0,091	0,13	17,374	108,831	124,234	23,367
	2й Завтрак														
11	1. яблоко	70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Всего:	70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Обед														
38	1. Огурец свежий порционный	20	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
25	2. суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,827	7	23,362	182,238	0,279	0,082	11,86	0,959	0,03	2,201	34,83	96,44	39,352
85	3. котлета мясная	80	15,942	10,05	9,734	193,661	0,154	0,213	0,341	0,025	0,204	6,439	35,532	193,028	26,998
45	4. макаронные изделия отварные с маслом	100	4,175	2,915	27,904	157,24	0,068	0,016		0,021	0,03	0,64	7,9	35,4	6,4
25	5. Соус красный основной	30	0,776	2,07	4,548	40,153	0,017	0,013	2,172	0,296		0,188	3,696	9,759	4,057
60	6. Лимонный напиток	180	0,081	0,09	12,18	50,191	0,004	0,002	3,6			0,09	3,838	1,98	1,08
6	7. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:	660	30,002	22,694	94,903	713,143	0,737	0,419	19,873	1,301	0,264	11,679	125,165	406,087	104,047
	Полдник														
128	1. ватрушка с повидлом	60	5,846	8,473	58,142	330,413	0,102	0,123	0,709	0,053	0,04	1,181	65,144	92,569	15,095
53	2. Молоко кипяченое	130	3,64	4,16	6,11	78	0,052		1,82			0,13	155,22	116,48	17,81
	Всего:	190	9,486	12,633	64,252	408,413	0,154	0,123	2,529	0,053	0,04	1,311	220,364	209,049	32,905

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Всего за 1й день:		48,097	50,383	228,554	1568,828	1,168	0,672	30,506	1,466	0,821	31,913	464,92	747,113	166,655
	День 2														
	Завтрак														
15	1. Запеканка из творога	110	16,838	11,86	16,422	243,31	0,064	0,474	0,425	0,107	0,02	0,716	147,159	108,795	22,473
20	2. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
26	3. Кофейный напиток с молоком	180	1,187	1,306	9,752	56,075	0,016		0,56			0,062	47,909	35,84	5,48
	Всего:	350	21,659	22,786	50,804	500,295	0,27	0,58	0,985	0,177	0,12	17,778	207,568	179,135	36,453
	2й Завтрак														
4	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Обед														
	1. суп картофельный	200	1,768	5,803	13,66	114,244	0,1	0,047	11,86	0,957	0,03	0,815	17,208	51,692	21,928
14	2. каша гречневая рассыпчатая	90	4,391	5,268	21,558	153,478	0,149	0,07		0,035	0,05	2,322	7,43	104,257	69,3
40	3. сердце в соусе	80	88,717	53,805	37,659	125,121	0,026	0,021	3,59	1		0,312	9,595	18,029	8,268
265	4. Компот из сухофруктов	180	0,039		15,136	61,299		0,01	0,291			2,215	16,368	11,204	8,73
6	5. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:	600	97,965	65,427	104,712	541,141	0,486	0,232	15,741	1,992	0,08	7,613	85,601	246,682	131,726
	Полдник														
35	1. Кефир	124	3,48	3,84	8,752	86,6						0,132	144,079	114	16,8
57	2. Пряник глазированный	50	2,4	1,4	38,85	177,5									
	Всего:	174	5,88	5,24	47,602	264,1						0,132	144,079	114	16,8
	Всего за 2й день:		126,004	93,553	213,219	1351,536	0,766	0,823	18,726	2,169	0,2	25,723	445,248	548,816	189,979
	День 3														
	Завтрак														
29	1. Каша пшеничная вязкая	200	6,125	6,505	31,355	209,691	0,164	0,012	1,33	0,021	0,03	0,926	121,969	152,62	37,915

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
50	2. Какао с молоком	180	2,724	2,912	15,068	98,795	0,032		1,12			0,113	95,738	71,68	10,96
20	3. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
	Всего:	440	12,484	19,037	71,053	509,396	0,386	0,118	2,45	0,091	0,13	18,038	230,206	258,8	57,375
	2й Завтрак														
4	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Обед														
197	1. Салат из кукурузы с луком репчатым	40	0,838	4,017	4,653	60,284	0,004	0,002	0,84			0,067	2,604	4,872	1,176
46	2. Суп-лапша домашняя	200	6,288	8,461	21,498	188,572	0,08	0,099	1,24	0,772	0,03	0,931	20,003	79,446	13,117
34	3. плов из отварной птицы	180	10,264	8,618	38,798	274,041	0,092	0,094	2,06	1,477	0,03	1,228	21,926	154,958	40,194
18	4. Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,16	0,16	14,788	59,771	0,012	0,008	4	0,012	0,22	0,913	6,218	4,4	3,6
6	5. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:	650	20,6	21,806	96,437	669,668	0,398	0,287	8,14	2,261	0,28	5,089	85,751	305,176	81,587
	Полдник														
30	1. чай с сахаром	180			10,868	43,451						0,033	0,218		
72	2. Сухари сдобные	40	3,4	4,32	26,4	159,2	0,048	0,02				7,6	8,8	32	5,6
	Всего:	220	3,4	4,32	37,268	202,651	0,048	0,02				7,633	9,018	32	5,6
	Всего за 3й день:		36,984	45,263	214,858	1427,715	0,842	0,435	12,59	2,352	0,41	30,96	332,975	604,976	149,562
	День 4														
	Завтрак														
56	1. Омлет натуральный	110	9,035	10,975	2,794	146,64	0,125	0,66	0,7	0,396	0,03	3,8	142,5	333,4	24,85
20	2. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
30	3. чай с сахаром	180			10,868	43,451						0,033	0,218		
	Всего:	350	12,67	20,595	38,292	391,001	0,315	0,766	0,7	0,466	0,13	20,833	155,218	367,9	33,35
	2й Завтрак														
4	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Всего:	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Обед														
38	1. Огурец свежий порционный	20	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
28	2. Рассольник "Ленинградский"	200	3,365	4,962	21,909	147,457	0,125	0,07	15,338	0,989		1,269	31,339	95,062	31,991
50	3. Котлета рыбная	70	13,879	5,734	10,031	148,102	0,085	0,084	0,196	0,039	0,02	6,724	26,786	44,494	6,348
170	4. Картофельное пюре	130	3,387	3,783	23,157	140,79	0,172	0,068	19,236	0,021	0,03	1,239	45,156	95,004	33,528
265	5. Компот из сухофруктов	180	0,039		15,136	61,299		0,01	0,291			2,215	16,368	11,204	8,73
6	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:	650	23,872	15,047	87,408	587,307	0,598	0,325	36,961	1,049	0,05	13,568	159,019	315,243	106,757
	Полдник														
32	1. Оладьи с маслом	100	6,198	11,189	36,575	274,003	0,102	0,097	0,798	0,046	0,03	0,803	81,125	104,928	15,345
535	2. йогурт фруктовый	100	2,8	2,5	8,5	86	0,04	0,2	0,6	0,02		0,1	119	91	14
	Всего:	200	8,998	13,689	45,075	360,003	0,142	0,297	1,398	0,066	0,03	0,903	200,125	195,928	29,345
	Всего за 4й день:		46,04	49,431	180,876	1384,311	1,064	1,398	41,059	1,581	0,21	35,503	522,361	888,071	174,452
	День 5														
	Завтрак														
2	1. каша ячневая	200	5,774	7,551	32,1	129,862	0,038	0,001	1,33	0,035	0,05	0,119	114,088	86,12	13,015
2	2. Бутерброд с сыром	5/12/40	5,487	8,492	19,68	179,122	0,157	0,118		0,069	0,129	13,724	122,5	87,912	12,44
50	3. Какао с молоком	180	2,724	2,912	15,068	98,795	0,032		1,12			0,113	95,738	71,68	10,96
	Всего:	437	13,985	18,955	66,848	407,779	0,227	0,119	2,45	0,104	0,179	13,956	332,326	245,712	36,415
	2й Завтрак														
11	1. яблоко	70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Всего:	70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Обед														
36	1. Суп с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,222	5,224	15,645	119,194	0,043	0,023	1,24	0,72		0,363	10,284	26,672	7,416

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	2. Овощное рагу с курицей	160	19,043	17,601	13,357	289,349	0,215	0,234	59,995	0,783	0,04	2,884	74,109	226,077	50,074
60	3. Лимонный напиток	180	0,081	0,09	12,18	50,191	0,004	0,002	3,6			0,09	3,838	1,98	1,08
6	4. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:	590	24,396	23,465	57,882	545,734	0,471	0,344	64,835	1,503	0,04	5,287	123,231	316,229	82,07
	Полдник														
38	1. кисель плодово-ягодный	150	0,08		27,78	111,421			1,66			0,03	0,198		
41	2. молочная гренка	40	3,936	6,192	25,548	174,879	0,167	0,128	0,28	0,025		13,885	38,679	63,12	10,74
	Всего:	190	4,016	6,192	53,328	286,3	0,167	0,128	1,94	0,025		13,915	38,877	63,12	10,74
	Всего за 5й день:		42,679	48,893	184,958	1268,535	0,886	0,605	76,265	1,653	0,606	34,705	504,994	632,805	135,561
	День 6														
	Завтрак														
29	1. каша геркулесовая (вязкая)с маслом	200	5,41	6,748	25,392	186,276	0,164	0,03	1,064	0,021	0,03	1,166	106,627	166,112	48,725
20	2. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
30	3. чай с сахаром	180			10,868	43,451						0,033	0,218		
	Всего:	440	9,045	16,368	60,89	430,637	0,354	0,136	1,064	0,091	0,13	18,199	119,344	200,612	57,225
	2й Завтрак														
4	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Обед														
38	1. Огурец свежий порционный	20	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
44	2. Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,282	4,151	17,822	122,887	0,147	0,089	46,115	1,042		1,578	49,473	75,807	34,843
14	3. каша гречневая рассыпчатая	90	4,391	5,268	21,558	153,478	0,149	0,07		0,035	0,05	2,322	7,43	104,257	69,3
25	4. Соус красный основной	30	0,776	2,07	4,548	40,153	0,017	0,013	2,172	0,296		0,188	3,696	9,759	4,057
70	5. оладьи из печени по-кунцевски	80	14,604	10,617	17,863	226,944	0,247	1,523	22,512	6,571	0,03	5,153	21,46	251,924	20,88
265	6. Компот из сухофруктов	180	0,039		15,136	61,299		0,01	0,291			2,215	16,368	11,204	8,73

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
6	7. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:	650	26,294	22,674	94,103	694,42	0,776	1,797	72,99	7,943	0,08	13,577	137,798	522,43	163,97
	Полдник														
46	1. Булочка домашняя	60	5,361	4,672	39,629	223,86	0,09	0,097	0,336	0,025		0,794	41,68	75,611	10,982
35	2. Кефир	124	3,48	3,84	8,752	86,6						0,132	144,079	114	16,8
	Всего:	184	8,841	8,512	48,381	310,461	0,09	0,097	0,336	0,025		0,926	185,759	189,611	27,782
	Всего за 6й день:		44,68	47,655	213,474	1481,518	1,23	2,04	76,39	8,059	0,21	32,901	450,901	921,654	253,977
	День 7														
	Завтрак														
15	1. Запеканка из творога	110	16,838	11,86	16,422	243,31	0,064	0,474	0,425	0,107	0,02	0,716	147,159	108,795	22,473
50	2. Какао с молоком	180	2,724	2,912	15,068	98,795	0,032		1,12			0,113	95,738	71,68	10,96
20	3. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
	Всего:	350	23,197	24,392	56,121	543,015	0,286	0,58	1,545	0,177	0,12	17,828	255,397	214,975	41,933
	2й Завтрак														
11	1. яблоко	70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Всего:	70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Обед														
23	1. Свекольник	200	3,215	6,615	19,795	152,302	0,101	0,081	15,465	1,063	0,03	1,896	48,683	84,822	39,999
45	2. макаронные изделия отварные с маслом	100	4,175	2,915	27,904	157,24	0,068	0,016		0,021	0,03	0,64	7,9	35,4	6,4
120	3. Суфле рыбное	75	12,171	7,869	4,715	139,069	0,033	0,092	0,378	0,071	0,03	0,586	44,429	67,449	6,891
25	4. Соус красный основной	30	0,776	2,07	4,548	40,153	0,017	0,013	2,172	0,296		0,188	3,696	9,759	4,057
60	5. Лимонный напиток	180	0,081	0,09	12,18	50,191	0,004	0,002	3,6			0,09	3,838	1,98	1,08
6	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:	635	23,468	20,109	85,842	625,954	0,433	0,289	21,615	1,451	0,09	5,35	143,546	260,91	81,927
	Полдник														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
30	1. чай с сахаром	180			10,868	43,451						0,033	0,218		
57	2. Пряник глазированный	50	2,4	1,4	38,85	177,5									
	Всего:	230	2,4	1,4	49,718	220,951						0,033	0,218		
	Всего за 7й день:		49,346	46,182	198,58	1418,643	0,74	0,884	30,2	1,649	0,597	24,76	409,721	483,628	130,195
	День 8														
	Завтрак														
	1. молочная вермишель	200	5,31	5,1	27,656	179,711	0,083	0,02	1,4	0,014	0,02	0,415	124,199	111,75	17,7
26	2. Кофейный напиток с молоком	180	1,187	1,306	9,752	56,075	0,016		0,56			0,062	47,909	35,84	5,48
20	3. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
	Всего:	440	10,132	16,026	62,038	436,696	0,289	0,126	1,96	0,084	0,12	17,477	184,608	182,09	31,68
	2й Завтрак														
4	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Обед														
51	1. помидор порционный	20	0,22	0,04	0,76	4,28	0,012	0,008	5	0,24		0,18	2,8	5,2	4
117	2. Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,07	3,455	16,86	111,099	0,1	0,046	11,86	0,936		0,815	16,908	51,092	21,928
	3. голубцы ленивые с курицей	160	14,021	14,156	11,718	231,3	0,131	0,198	40,561	0,472	0,02	2,123	56,485	176,314	34,506
18	4. Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,16	0,16	14,788	59,771	0,012	0,008	4	0,012	0,22	0,913	6,218	4,4	3,6
6	5. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:	610	20,52	18,361	60,826	493,45	0,465	0,345	61,421	1,66	0,24	5,98	117,41	298,506	87,534
	Полдник														
447	1. Блинчики	105	5,12	10,476	29,988	236,252	0,086	0,141		0,085	0,05	0,984	18,687	73,456	8,736
53	2. Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,02	0,13	0,3	0,04		0,1	124	92	14
	Всего:	205	8,02	12,976	34,188	290,252	0,106	0,271	0,3	0,125	0,05	1,084	142,687	165,456	22,736
	Всего за 8й день:		39,172	47,463	167,152	1266,398	0,869	0,752	65,681	1,869	0,41	24,741	452,705	655,052	146,95

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	День 9														
	Завтрак														
56	1. Омлет натуральный	110	9,035	10,975	2,794	146,64	0,125	0,66	0,7	0,396	0,03	3,8	142,5	333,4	24,85
20	2. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
50	3. Какао с молоком	180	2,724	2,912	15,068	98,795	0,032		1,12			0,113	95,738	71,68	10,96
	Всего:	350	15,394	23,507	42,492	446,345	0,347	0,766	1,82	0,466	0,13	20,913	250,738	439,58	44,31
	2й Завтрак														
11	1. яблоко	70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Всего:	70	0,282	0,282	6,899	28,723	0,021	0,014	7,04	0,021	0,387	1,549	10,56	7,744	6,336
	Обед														
	1. суп картофельный гречневый	200	4,209	6,27	25,452	176,667	0,182	0,085	11,413	1,041	0,04	2,116	21,282	109,474	61,067
9	2. Биточек из курицы припущенный	70	13,421	14,177	9,824	221,172	0,146	0,188	0,602	0,053		7,327	36,264	156,984	19,929
25	3. Соус красный основной	30	0,776	2,07	4,548	40,153	0,017	0,013	2,172	0,296		0,188	3,696	9,759	4,057
30	4. Рис отварной	100	2,792	3,696	29,336	161,788	0,032	0,016		0,028	0,04	0,396	3,568	60,2	19,8
60	5. Лимонный напиток	180	0,081	0,09	12,18	50,191	0,004	0,002	3,6			0,09	3,838	1,98	1,08
6	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:	630	24,329	26,852	98,039	736,97	0,59	0,389	17,787	1,418	0,08	12,067	103,647	399,896	129,433
	Полдник														
38	1. кисель плодово-ягодный	150	0,08		27,78	111,421			1,66			0,03	0,198		
284	2. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
	Всего:	175	1,955	2,45	46,38	215,671	0,02	0,013	1,66	2,5	0,875	0,555	7,448	22,5	5
	Всего за 9й день:		41,96	53,091	193,811	1427,709	0,978	1,182	28,307	4,405	1,472	35,083	372,393	869,72	185,079
	День 10														
	Завтрак														
99	1. Каша рисовая молочная	200	4,899	6,797	36,59	228,322	0,064	0,012	1,4	0,028	0,04	0,427	122,374	134,95	28,55
26	2. Кофейный напиток с молоком	180	1,187	1,306	9,752	56,075	0,016		0,56			0,062	47,909	35,84	5,48

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
20	3. бутерброд с маслом	50/10	3,635	9,62	24,63	200,91	0,19	0,106		0,07	0,1	17	12,5	34,5	8,5
	Всего:	440	9,721	17,723	70,972	485,307	0,27	0,118	1,96	0,098	0,14	17,489	182,783	205,29	42,53
	2й Завтрак														
4	1. Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Всего:	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2			0,2	8	9	5
	Обед														
38	1. Огурец свежий порционный	20	0,152	0,019	0,475	2,66	0,006	0,008	1,9			0,171	4,37	7,98	2,66
28	2. Суп картофельный с клецками	180	6,895	8,694	28,183	219,157	0,152	0,132	7,348	0,614	0,03	1,641	29,797	120,104	33,063
170	3. Картофельное пюре	130	3,387	3,783	23,157	140,79	0,172	0,068	19,236	0,021	0,03	1,239	45,156	95,004	33,528
233	4. Рыба, тушеная в томате с овощами	70	9,702	5,552	4,691	107,946	0,021	0,021	3,54	1,7		0,291	12,624	17,492	10,016
265	5. Компот из сухофруктов	180	0,039		15,136	61,299		0,01	0,291			2,215	16,368	11,204	8,73
6	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	0,21	0,085				1,95	35	61,5	23,5
	Всего:	630	23,225	18,599	88,342	618,852	0,56	0,323	32,315	2,335	0,06	7,508	143,316	313,283	111,497
	Полдник														
101	1. Лапшевник с творогом	100	12,734	6,898	32,065	244,258	0,088	0,318	0,248	0,079	0,02	0,864	92,953	95,279	17,86
30	2. чай с сахаром	180			10,868	43,451						0,033	0,218		
	Всего:	280	12,734	6,898	42,933	287,709	0,088	0,318	0,248	0,079	0,02	0,897	93,171	95,279	17,86
	Всего за 10й день:		46,18	43,319	212,347	1437,868	0,928	0,77	36,523	2,511	0,22	26,094	427,269	622,853	176,887
	Всего за 10 дней:		521,14	525,233	2007,829	14033,062	9,471	9,56	416,245	27,714	5,157	302,384	4383,487	6974,688	1709,297
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		14,9	33,7	57,2										