

УТВЕРЖДАЮ

ИП Засухина Л.Н.



ИП

Засухина Л.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Гусева Н.А.

Сезон: Осенний-зимний

Категория: инд.меню 11-старше лет



**1-ая неделя / Понедельник**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	<b>Завтрак</b>																			
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
		17																		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45	0,05				60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236					
032	Биточки куриные	100	18,88	5,42	10,28	165	0,07	0,09	0,01	0,01	285,093	31,2083	28,6735	160,586	1,6464	0,0064	0,0085	0,1022		
		35	1,7	7,49	11,25	119	40				2,0125	1,575	0,035	2,275	0,0088					
1	Бутерброд с маслом(батон)	557	30,31	17,88	83,47	616	50	0,22	2,92	0,01	79,0982	78,18	75,2448	26,1393	5,1313	0,0082	0,0448	0,1103		
	<b>Всего в Завтрак</b>																			
	<b>Обед</b>																			
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	0,0003	0,0351		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716					
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,08	2,37	13		0,02	4		141	20,24	12,18	36,54	0,522	0,003	0,0003	0,017		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522					
	<b>Всего в Обед</b>	890	23,68	37,9	109,55	875	24	0,54	12,07		124,726	91,8388	29,4308	59,3994	7,0943	0,0099	0,0435	0,0616		
	<b>Всего в день</b>		53,99	55,78	193,02	1491	74	0,76	14,99	0,01	103,8262	70,0188	04,6756	85,5387	12,2256	0,018	0,0883	0,1719		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																	
3	Бургер с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	60	0,04	0,09		44,4	146,7	10,95	118,5	0,46			
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679	1,1327	0,0053		0,1065
128	Картофельное пюре @	180	3,6	10,67	23,6	205	36	0,14	12,2	0,01	744,977	42,6012	33,366	99,3581	1,2066	0,0086	0,0008	0,0444
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>30,75</b>	<b>26,46</b>	<b>67,97</b>	<b>632</b>	<b>106</b>	<b>0,33</b>	<b>14,76</b>	<b>0,01</b>	<b>302,067</b>	<b>340,594</b>	<b>02,8854</b>	<b>04,2418</b>	<b>4,5143</b>	<b>0,0149</b>	<b>0,0206</b>	<b>0,1553</b>
	<b>Обед</b>																	
	Хлеб ржаной	40	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0074
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	11,07	9,46	165	25	0,05	14,15	0,01	329,204	53,6789	25,859	88,509	1,1354	0,0052	0,0003	0,0528
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
281	Биточки паровые @	100	14,43	10,13	7,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,271	36,5376	31,4905	164,412	1,5061	0,007	0,0108	0,0472
	<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>35,51</b>	<b>31,26</b>	<b>98,83</b>	<b>818</b>	<b>47</b>	<b>0,36</b>	<b>102,27</b>	<b>0,02</b>	<b>63,2266</b>	<b>47,6461</b>	<b>29,3487</b>	<b>01,6564</b>	<b>11,827</b>	<b>0,0152</b>	<b>0,0705</b>	<b>0,1132</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>66,26</b>	<b>57,72</b>	<b>166,79</b>	<b>1 450</b>	<b>153</b>	<b>0,69</b>	<b>117,03</b>	<b>0,03</b>	<b>65,2937</b>	<b>85,2401</b>	<b>32,2341</b>	<b>05,8982</b>	<b>16,3413</b>	<b>0,0301</b>	<b>0,0911</b>	<b>0,2684</b>

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9												
1	2	3																		
	<b>Завтрак</b>																			
182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23					
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044		
038	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087					
15	Сыр (порциями)	15	3,52	4,2		52	20	0,01	0,09	0,15	21	132	7,1775	76,995	0,1436					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,42</b>	<b>21,11</b>	<b>78,01</b>	<b>590</b>	<b>100</b>	<b>0,31</b>	<b>2,02</b>	<b>0,2</b>	<b>621,85</b>	<b>496,524</b>	<b>00,1045</b>	<b>491,219</b>	<b>2,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0218</b>	<b>0,0244</b>		
	<b>Обед</b>																			
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952					
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716					
034	Горбуша под сырной корочкой	120	18,65	13,86	6,08	223		0,02	1,27		74,3036	19,2656	12,0331	22,8323	0,3166	0,0018				
102	Суп картофельный с горохом и курой	250	9,98	9,59	18,17	199	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428	2,1446	0,0054	0,0029	0,0669		
	<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>38,3</b>	<b>30,65</b>	<b>116,21</b>	<b>895</b>	<b>36,5</b>	<b>0,4</b>	<b>8,27</b>		<b>71,4406</b>	<b>05,1595</b>	<b>28,4073</b>	<b>98,3491</b>	<b>6,8122</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,0458</b>	<b>0,0955</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>59,72</b>	<b>51,76</b>	<b>194,22</b>	<b>1 485</b>	<b>136,5</b>	<b>0,71</b>	<b>10,29</b>	<b>0,2</b>	<b>93,2906</b>	<b>01,6835</b>	<b>28,5118</b>	<b>89,5681</b>	<b>9,6822</b>	<b>0,0192</b>	<b>0,0676</b>	<b>0,1198</b>		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
171	Завтрак Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982 <sub>5</sub>	29,6888	158,085	236,643 <sub>8</sub>	5,3213				
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0	
447	Тефтели мясные с рисом @	70/50	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,129 <sub>8</sub>	19,9654	18,4649	101,334 <sub>1</sub>	0,7004	0,0047	0,0011	0,0	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>572</b>	<b>24,34</b>	<b>19,19</b>	<b>85,03</b>	<b>610</b>	<b>45</b>	<b>0,39</b>	<b>3,6</b>		<b>41,0623</b>	<b>84,6662</b>	<b>15,7944</b>	<b>68,7019</b>	<b>8,7742</b>	<b>0,0065</b>	<b>0,0374</b>	<b>0,0</b>	
	Обед																		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0	
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,872 <sub>5</sub>	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059			
345	Компот из черной смородины	200	0,28	0,05	23,62	96		0,01	24		87,7476	1,3728	8,091	8,613	0,4019	0,0003	0,0	0,0	
263	Рагу из свинины	300	19,98	47,76	26,93	618	375	0,26	13,31		1 064,35 <sub>41</sub>	39,5699	64,6983	271,842 <sub>8</sub>	3,3602	0,0156	0,0003	0,1	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>27,61</b>	<b>55,46</b>	<b>84,75</b>	<b>950</b>	<b>387,5</b>	<b>0,42</b>	<b>47,01</b>	<b>0,01</b>	<b>21,9242</b>	<b>12,2007</b>	<b>38,0175</b>	<b>83,1875</b>	<b>7,6683</b>	<b>0,0239</b>	<b>0,0432</b>	<b>0,1</b>	
	<b>Всего в день</b>		<b>51,95</b>	<b>74,65</b>	<b>169,77</b>	<b>1 560</b>	<b>432,5</b>	<b>0,81</b>	<b>50,61</b>	<b>0,01</b>	<b>62,9865</b>	<b>96,8668</b>	<b>353,812</b>	<b>51,8893</b>	<b>16,4425</b>	<b>0,0304</b>	<b>0,0806</b>	<b>0,2</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
378	<b>Завтрак</b>																	
	Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,432 <sup>6</sup>	105,990 <sup>7</sup>	12,893	77,693	0,3433			
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008
2	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582			
291	Плов из курицы	100\150	24,98	30,21	41,41	537	50	0,11	1,59		327,064 <sup>3</sup>	31,6364	49,9964	265,727 <sup>8</sup>	2,4854	0,0023	0,0077	0,0353
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28,31</b>	<b>32,21</b>	<b>85,49</b>	<b>744</b>	<b>58,37</b>	<b>0,16</b>	<b>68,88</b>		<b>62,1335</b>	<b>53,6271</b>	<b>72,1431</b>	<b>55,8381</b>	<b>4,9009</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,008</b>	<b>0,0433</b>
	<b>Обед</b>																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,188 <sup>2</sup>	32,6704	29,2426	110,349 <sup>7</sup>	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635
143	Рагу из овощей &	180	2,87	14,44	15,35	203	24	0,07	11,66		476,118 <sup>8</sup>	49,0738	28,88	69,0814	0,9713	0,0055	0,0002	0,0394
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
	Шницель из свинины	100	19,19	23,81	12,57	341	20	0,08	0,12	0,01	230,945	44,8864	31,4993	224,054 <sup>2</sup>	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065
	<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>36,67</b>	<b>50,44</b>	<b>90,88</b>	<b>964</b>	<b>64</b>	<b>0,41</b>	<b>20,49</b>	<b>0,02</b>	<b>563,417</b>	<b>77,0766</b>	<b>51,9792</b>	<b>00,6273</b>	<b>10,3467</b>	<b>0,0196</b>	<b>0,063</b>	<b>0,1348</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>64,98</b>	<b>82,65</b>	<b>176,37</b>	<b>1 708</b>	<b>122,37</b>	<b>0,57</b>	<b>89,38</b>	<b>0,02</b>	<b>25,5505</b>	<b>30,7037</b>	<b>24,1223</b>	<b>56,4654</b>	<b>15,2476</b>	<b>0,0239</b>	<b>0,071</b>	<b>0,1781</b>

2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
377	Завтрак Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
1	Бутерброд с маслом.сыром	40	4,91	9,62	10,19	147	40	0,06	0,11		62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	0,0009	0,0174	0,0039
284	Котлета особая	90	13,34	15,07	4,85	208	110	0,08	0,12	0,01	252,130	33,1363	24,7469	140,302	1,4012	0,0066	0,0078	0,0725
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>27,98</b>	<b>29,66</b>	<b>76,98</b>	<b>687</b>	<b>160</b>	<b>0,29</b>	<b>3,06</b>	<b>0,01</b>	<b>06,5396</b>	<b>183,869</b>	<b>91,415</b>	<b>21,7266</b>	<b>6,191</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,0615</b>	<b>0,0845</b>
171	Обед Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982	29,6888	158,085	236,643	5,3213			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	0,0003	0,0351
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679	1,1327	0,0053		0,1065
349	Компот из смеси сухофруктов	222	0,07		23,09	92					0,666	0,3907			0,0579			
20	Салат из свежих огурцов @	100	0,71	5,36	2,25	60		0,02	3,8		111,178	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0026	0,0003	0,0143
	<b>Всего в Обед</b>	<b>912</b>	<b>35,87</b>	<b>25,28</b>	<b>115,03</b>	<b>829</b>	<b>45</b>	<b>0,51</b>	<b>12,09</b>		<b>346,782</b>	<b>08,0501</b>	<b>259,373</b>	<b>03,8796</b>	<b>10,7463</b>	<b>0,0148</b>	<b>0,0435</b>	<b>0,1654</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>63,85</b>	<b>54,94</b>	<b>192,01</b>	<b>1 516</b>	<b>205</b>	<b>0,8</b>	<b>15,15</b>	<b>0,01</b>	<b>53,3216</b>	<b>91,9191</b>	<b>350,788</b>	<b>25,6062</b>	<b>16,9373</b>	<b>0,024</b>	<b>0,1049</b>	<b>0,2499</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
377	Завтрак	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
	Чай с лимоном	/7																		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45	0,05				60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,003		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,004		
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763					
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,34	1,95	22	6	0,01	0,32	0,01	25,7466	6,5604	0,8352	7,4255	0,0887	0,0008	0,001			
230	Шницель рыбный натуральный	100	11,91	9,41	3,53	147	11,11		0,39		30,716	13,5698	2,9114	20,3664	0,2189	0,0016	0,0013	0,005		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>20,56</b>	<b>16,65</b>	<b>74,36</b>	<b>531</b>	<b>37,11</b>	<b>0,15</b>	<b>3,54</b>	<b>0,01</b>	<b>66,9651</b>	<b>60,013</b>	<b>66,5046</b>	<b>30,5128</b>	<b>3,5364</b>	<b>0,0041</b>	<b>0,0377</b>	<b>0,015</b>		
	Обед																			
256	Мясо тушеное (свинина)	50/50	10,58	28,17	2,56	305		0,28	0,18		259	19,08	22,6	126,76	1,49					
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,003		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0007	0,0132	0,002		
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30	3,78	0,66	15,92	84		0,09			114,817	17,8794	31,6529	108,523	2,0555	0,0015	0,0312	0,006		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022					
388	Суп-пюре из разных овощей	250	2,86	4,7	13	106		0,06	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7456	70,7745	0,6351	0,0061	0,0007	0,029		
167	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205		0,15	12,2		897,565	42,602	33,3632	99,359	1,208					
	<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,07</b>	<b>48,61</b>	<b>88,4</b>	<b>890</b>	<b>55</b>	<b>0,68</b>	<b>107,88</b>	<b>0,02</b>	<b>89,7183</b>	<b>69,8934</b>	<b>42,4652</b>	<b>11,7313</b>	<b>11,7483</b>	<b>0,0091</b>	<b>0,0617</b>	<b>0,042</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>45,63</b>	<b>65,26</b>	<b>162,76</b>	<b>1421</b>	<b>92,11</b>	<b>0,83</b>	<b>111,42</b>	<b>0,03</b>	<b>56,6834</b>	<b>29,9064</b>	<b>08,9698</b>	<b>42,2441</b>	<b>15,2847</b>	<b>0,0132</b>	<b>0,0993</b>	<b>0,057</b>		







Сезон: Осенний-зимний  
 Категория: инд.меню 11-старше лет

2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
173	Каша вязкая молочная ячневая	250	8,83	14,77	47,63	358	71,43	0,14	0,62	0,06	299,639	170,218	40,4469	274,372	1,0265	0,0108	0,0024	0,0774
	Сырники из творога @	65	10,4	12,17	6,32	177	41,36	0,02	0,12	0,34	67,1825	88,6704	13,243	124,574	0,3486	0,0005	0,0163	0,0194
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>26,92</b>	<b>31,16</b>	<b>95,6</b>	<b>771</b>	<b>122,79</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>0,45</b>	<b>47,0719</b>	<b>85,6532</b>	<b>02,7144</b>	<b>03,5705</b>	<b>3,872</b>	<b>0,0221</b>	<b>0,057</b>	<b>0,1248</b>
	<b>Обед</b>																	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
102	Помидоры свежие	100	0,68	0,12	2,3	13		0,02	6,67		193,333	8,2133	11,6	15,08	0,522	0,0013	0,0003	0,0133
	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,872	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232
291	Плов из курицы@	280	35,39	14,41	52,06	479		0,12	1,79		483,374	26,6276	69,4099	316,810	2,6309	0,0097	0,01	0,1973
	<b>Всего в Обед</b>	<b>890</b>	<b>44,09</b>	<b>22,27</b>	<b>120,57</b>	<b>861</b>	<b>12,5</b>	<b>0,31</b>	<b>18,88</b>	<b>0,01</b>	<b>76,3306</b>	<b>38,5789</b>	<b>63,6981</b>	<b>558,062</b>	<b>7,7571</b>	<b>0,0191</b>	<b>0,0532</b>	<b>0,2434</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>71,01</b>	<b>53,43</b>	<b>216,17</b>	<b>1 632</b>	<b>135,29</b>	<b>0,62</b>	<b>20,14</b>	<b>0,46</b>	<b>23,4025</b>	<b>24,2321</b>	<b>66,4125</b>	<b>61,6325</b>	<b>11,6292</b>	<b>0,0412</b>	<b>0,1102</b>	<b>0,3682</b>
	<b>Итого</b>		<b>603,31</b>	<b>594,31</b>	<b>1 863,8</b>	<b>15 225</b>	<b>1 612,28</b>	<b>7,32</b>	<b>462,46</b>	<b>1,02</b>	<b>35,0249</b>	<b>16,2355</b>	<b>45,7937</b>	<b>49,0014</b>	<b>39,0634</b>	<b>0,2555</b>	<b>0,8744</b>	<b>2,0316</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>60,33</b>	<b>59,43</b>	<b>186,38</b>	<b>1 522</b>	<b>161,23</b>	<b>0,73</b>	<b>46,25</b>	<b>0,1</b>	<b>03,5025</b>	<b>71,6235</b>	<b>54,5794</b>	<b>34,9001</b>	<b>13,9063</b>	<b>0,0256</b>	<b>0,0874</b>	<b>0,2032</b>
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>15,85</b>	<b>35,13</b>	<b>48,97</b>													