

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «КДП»



Вахрамеева Т.В.

2024г.

Примерное 20 дневное меню обедов для  
льготных категорий детей  
(малообеспеченные и опекаемые)  
питающихся в образовательных  
учреждениях

**день 1**

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, р.э. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
	300	закуска	Блинчики с шоколадным соусом (2 шт)	40/5	2.46	4.4	13.87	116.55	0.04	0.04	0.02	15	0.06	15.57	36.3	13.35	1.37	45.09	0	0.004	0.01
Завтрак	56	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6.31	7.15	31.59	215.25	0.06	0.023	0.88	32.4	0.1	184.2	173.51	31.67	0.41	228.17	0.014	0.006	0.04
	113	гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	11	45.6	0	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8	15.34	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	55	2.16	0.81	14.73	75.66	0.04	0.01	0	0	0	7.5	24.6	9.9	0.45	27.6	0	0	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>8.67</b>	<b>7.96</b>	<b>57.32</b>	<b>335.71</b>	<b>0.1</b>	<b>0.033</b>	<b>0.96</b>	<b>32.4</b>	<b>0.1</b>	<b>205.2</b>	<b>205.77</b>	<b>45.65</b>	<b>1.66</b>	<b>256.45</b>	<b>0.014</b>	<b>0.006</b>	<b>0.04</b>

**день 2**

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, р.э. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
завтрак	54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5	3.4	22.6	140.2	0.21	0.11	0	0	0	14.55	208.87	139.99	4.68	273.8	0.003	0.005	0.02
	81	2 блюда	Курица запеченная	90	22.41	15.3	0.54	229.77	0.05	0.14	1.24	28.8	0	27.54	170.72	21.15	1.2	240.57	0.004	0	0.13
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	137.4	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.18	11.05	60.00	0.025	0.008	0	0	0	9.25	54.5	16.25	0.7	137.4	0.0008	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>26.5</b>	<b>24.39</b>	<b>44.54</b>	<b>513.05</b>	<b>0.215</b>	<b>0.268</b>	<b>1.58</b>	<b>244.5</b>	<b>0.5</b>	<b>188.4</b>	<b>394.61</b>	<b>120.51</b>	<b>5.47</b>	<b>137.4</b>	<b>0.0028</b>	<b>0.004</b>	<b>0.109</b>

**день 3**

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, р.э. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
	90	2 блюдо	Котлета мясная	65	10.9	10.14	6.4	101.25	0.37	0.15	0.09	25.83	0.16	34.18	117.54	24.8	1.6	268.38	0.007	0.0027	0.09
Завтрак	52	гарнир	Картофель запеченный с сыром	150	3.15	4.5	17.55	122.85	0.16	0.11	25.3	19.5	0.08	16.26	94.6	35.32	15.9	805.4	0.02	0	0.05
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>20.57</b>	<b>18.74</b>	<b>63.27</b>	<b>509.78</b>	<b>0.62</b>	<b>0.306</b>	<b>31.39</b>	<b>55.33</b>	<b>0.24</b>	<b>108.3</b>	<b>379.04</b>	<b>110.77</b>	<b>19.68</b>	<b>1251.8</b>	<b>0.0296</b>	<b>0.0069</b>	<b>0.14</b>

**день 4**

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, р.э. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
	304	вярячее блюдо	Пудинг из творога с изюмом с яблочным топplingом	150	21.85	9.82	39.14	336.5	0.07	0.25	1.82	50	0.26	177.69	230.56	32.11	1.94	301.17	0.088	0.0027	0.06
Завтрак	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2.16	0.81	14.73	75.66	0.04	0.01	0	0	0	7.5	24.6	9.9	0.45	27.6	0	0	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>20.88</b>	<b>14.28</b>	<b>53.4</b>	<b>433.60</b>	<b>0.085</b>	<b>0.348</b>	<b>0.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.41</b>	<b>242.1</b>	<b>321.74</b>	<b>55.79</b>	<b>2.63</b>	<b>179.19</b>	<b>0.0094</b>	<b>0.027</b>	<b>0.03</b>

**день 5**

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, р.э. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
	29	закуска	Помидоры порционные	40	0.66	0.12	2.28	14.4	0.04	0.02	15	80	0	8.4	15.6	12	0.54	174	0.0012	0.00024	0.01
Завтрак	78	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14.85	13.32	5.94	202.68	0.06	0.11	3.83	19.5	0	20.58	74.39	22.98	0.95	204	0.0036	0.0009	0.9
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.2	223.65	0.08	0.02	0	30	0.11	13.05	58.34	22.53	1.25	1.1	0	0	0
	160	горячий напиток	Чай с шиповником	200	0.4	0.6	17.8	78.6	0	0	48	0	0	4.01	9.17	1.33	0.37	9.3	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25.51</b>	<b>13.54</b>	<b>103.68</b>	<b>649.36</b>	<b>0.38</b>	<b>0.28</b>	<b>41.76</b>	<b>441.9</b>	<b>1.37</b>	<b>105.6</b>	<b>375.97</b>	<b>113.49</b>	<b>6.61</b>	<b>1108.2</b>	<b>0.0119</b>	<b>0.0124</b>	<b>0.602</b>

**день 6**

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, р.э. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
Завтрак	1	закуска	Сыр порциками	15	3.66	3.54	0	46.50	0	0.045	0.24	43.2	0.14	150	81.6	7.05	0.09	13.2	0	0	0

	123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7.17	7.38	35.05	234.72	0.08	0.23	0.88	40	0.15	189	167.11	29.71	0.99	248.91	0.013	0.008	0.03
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	116	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13.96</b>	<b>11.36</b>	<b>97.11</b>	<b>553.22</b>	<b>0.13</b>	<b>0.285</b>	<b>5.12</b>	<b>83.2</b>	<b>0.29</b>	<b>366.1</b>	<b>332.11</b>	<b>66.26</b>	<b>2.32</b>	<b>290.01</b>	<b>0.014</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>

день 7

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
	81	2 блюдо	Курица запеченная	90	22.41	15.3	0.54	229.77	0.05	0.14	1.24	28.8	0	27.54	170.72	21.15	1.2	240.57	0.004	0	0.14
	54	гарнир	Каша гречневая рассычатая с маслом	150	7.2	5.1	33.9	210.3	0.21	0.11	0	0	0	14.55	208.9	139.99	4.68	273.8	0.003	0.005	0.02
Завтрак	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>28.96</b>	<b>19.34</b>	<b>57.69</b>	<b>525.82</b>	<b>0.2</b>	<b>0.256</b>	<b>20.82</b>	<b>48.3</b>	<b>0.08</b>	<b>80.42</b>	<b>348.35</b>	<b>125.27</b>	<b>8.32</b>	<b>814.25</b>	<b>0.0096</b>	<b>0.0035</b>	<b>0.164</b>

день 8

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
	23	закуска	Ассорти из свежих овощей	60	0.57	0.36	1.92	11.4	0.03	0.02	10.5	40	0	11.1	20.4	10.2	0.45	145.8	0.0006	0.0001	0.01
	75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90	12.42	2.88	4.59	93.51	0.08	0.09	1.34	170	0.16	35.15	162.82	46.09	0.81	343.63	0.108	0.0117	0.51
Завтрак	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3.3	7.8	22.35	173.1	0.14	0.12	18.15	21.6	0.1	36.36	85.5	27.8	1.14	701.4	0.008	0.002	0.042
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20.71</b>	<b>7.11</b>	<b>71.31</b>	<b>439.86</b>	<b>0.34</b>	<b>0.34</b>	<b>29.12</b>	<b>246.5</b>	<b>0.22</b>	<b>127.2</b>	<b>384.03</b>	<b>137.7</b>	<b>4.47</b>	<b>1858.5</b>	<b>0.1296</b>	<b>0.0151</b>	<b>0.58</b>

день 9

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
	66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150	15.6	16.35	2.7	220.2	0.07	0.41	0.52	171.2	2	112.4	250.35	18.81	2.79	232.65	0.023	0.027	0.1
Завтрак	115	гор. Напиток	Какао с молоком	200	6.64	5.14	18.6	148.4	0.06	0.26	2.6	41.6	0.06	226.5	187.22	40.36	0.98	308.4	0.016	0.004	0.046
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	290	закуска	Бутерброд с сыром	35	4.98	5.01	9.96	107	0.03	0.05	0.1	40	0.14	135.8	88	7.85	0.39	31.6	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>20.27</b>	<b>18.75</b>	<b>79.95</b>	<b>572.81</b>	<b>0.145</b>	<b>0.168</b>	<b>16.95</b>	<b>72.9</b>	<b>0.31</b>	<b>94.7</b>	<b>302.06</b>	<b>83.61</b>	<b>3.9</b>	<b>334.63</b>	<b>0.0068</b>	<b>0.028</b>	<b>0.147</b>

день 10

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
Завтрак	91	2 блюдо	Биточек мясной	90	17.25	14.98	7.87	235.78	0.07	0.12	0.81	10	0.02	24.88	155.37	19.91	1.72	234.74	0.00557	0.0009	0.08
	53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3.3	4.95	32.25	186.45	0.03	0.03	0	18.9	0.08	4.95	79.83	26.52	0.53	0.52	0	0.008	0.027
	107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	24.2	96.6	0.08		50	0.06	0	0	0	0	0	0			
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>21.68</b>	<b>19.71</b>	<b>43.91</b>	<b>447.25</b>	<b>0.11</b>	<b>0.61</b>	<b>20.19</b>	<b>390</b>	<b>2.66</b>	<b>317.3</b>	<b>413.24</b>	<b>60.94</b>	<b>7.68</b>	<b>659.48</b>	<b>0.007</b>	<b>0.0375</b>	<b>0.012</b>

день 11

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
завтрак	1	закуска	Сыр порциями	15	3.66	3.54	0	46.50	0	0.045	0.24	43.2	0.14	150	81.6	7.05	0.09	13.2	0	0	0
	2	закуска	Масло сливочное порциями	10	0.16	14.5	0.26	132	0	0.02	0	90	0.26	4.8	6	0	0.04	6	0	0.2	0.01
	60	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	205	7.21	6.47	34.77	225.07	0.16	0.17	2.76	130	0.12	131.5	165.97	46.04	1.19	302.44	0.00933	0.0028	0.16
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.16	0.81	14.73	75.66	0.04	0.01	0	0	0	7.5	24.6	9.9	0.45	27.6	0	0	0

				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>24.74</b>	<b>12.55</b>	<b>58.31</b>	<b>448.54</b>	<b>0.13</b>	<b>0.34</b>	<b>4.05</b>	<b>60</b>	<b>0.27</b>	<b>257.5</b>	<b>319.96</b>	<b>59.72</b>	<b>2.75</b>	<b>252.98</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>
--	--	--	--	-----------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-----------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	----------	-------------	-------------

день 12

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, р.э. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
завтрак	28	закуска	Осушки порционные	60	0.42	0.06	1.02	6.18	0.02	0.02	6	10	0	13.8	25.2	8.4	0.36	117.6	0	0.0002	0
	88	2 блюдо	Мясо тушеное	90	18	16.5	2.89	232.8	0.05	0.13	0.55	0	0	11.7	170.76	22.04	2.47	302.3	0.007	0	0.059
	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3.3	7.8	22.35	173.1	0.14	0.12	18.15	21.6	0.1	36.36	85.5	27.8	1.14	701.4	0.008	0.002	0.042
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>530</b>	<b>23.87</b>	<b>20.04</b>	<b>55.91</b>	<b>507.85</b>	<b>0.55</b>	<b>0.29</b>	<b>24.32</b>	<b>32.05</b>	<b>0.24</b>	<b>129</b>	<b>301.3</b>	<b>84.63</b>	<b>4.74</b>	<b>1071.3</b>	<b>0.016</b>	<b>0.006</b>	<b>0.078</b>

день 13

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				тическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, р.э. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
завтрак	69	горячее блюдо	Запеканка из творога со свежим молоком	150	25.71	11.96	32.3	342.12	0.07	0.34	0.43	60	0.27	233.5	283.03	33.36	0.82	131.05	0.00914	0.031	0.03
	116	горячий напиток	Горячий шоколад	200	3.2	3.2	14.6	100.8	6.5	0.32	1.08	40	0.1	178.4	136.9	25.2	0.42	319.2	0.016	0.004	0.04
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20	1.44	0.13	9.83	50.44	0.04	0.007	0	0	0	7.5	24.6	9.9	0.45	18.4	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.05	0.01	0	0	0	10	32.5	7	0.55	46.5	0.0016	0.003	7.25
	<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>420</b>	<b>34.15</b>	<b>15.69</b>	<b>81.33</b>	<b>610.86</b>	<b>6.66</b>	<b>0.677</b>	<b>1.51</b>	<b>100</b>	<b>0.37</b>	<b>429.4</b>	<b>477.03</b>	<b>75.46</b>	<b>2.24</b>	<b>515.15</b>	<b>0.02674</b>	<b>0.038</b>

день 14

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				тическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, р.э. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
завтрак	1	закуска	Сыр порциями	15	3.66	3.54	0	46.50	0	0.045	0.24	43.2	0.14	150	81.6	7.05	0.09	13.2	0	0	0
	269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13.94	16.18	5.21	224.21	0.063	0.11	2.23	36	0	12.82	113.04	16.74	1.08	219.35	0.0034	0.0004	0.09
	64	гарнир	Макаронные отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.2	223.65	0.08	0.2	0	30	0.11	13.05	58.34	22.53	1.25	1.1	0	0	0
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.18	11.05	60.00	0.025	0.008	0	0	0	9.25	54.5	16.25	0.7	23.25	0.0008	0.002	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>480</b>	<b>22.37</b>	<b>20.41</b>	<b>67.46</b>	<b>552.66</b>	<b>0.168</b>	<b>0.318</b>	<b>2.31</b>	<b>66</b>	<b>0.11</b>	<b>48.68</b>	<b>233.54</b>	<b>59.6</b>	<b>3.83</b>	<b>244.38</b>	<b>0.0042</b>	<b>0.0024</b>	<b>0.09</b>

день 15

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, р.э. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
Завтрак	27	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0.8	0.3	9.6	49	0.06	0.04	10	20	0	20	20	9	0.5	214	0.004	0.0001	0
	66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150	15.6	16.35	2.7	220.2	0.07	0.41	0.52	171.2	2	112.4	250.35	18.81	2.79	232.65	0.023	0.027	0.1
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>480</b>	<b>27.13</b>	<b>24.66</b>	<b>49.46</b>	<b>536.8</b>	<b>0.152</b>	<b>0.51</b>	<b>0.66</b>	<b>223.7</b>	<b>2.33</b>	<b>361.7</b>	<b>474.04</b>	<b>63.47</b>	<b>4.97</b>	<b>322.49</b>	<b>0.0245</b>	<b>0.031</b>	<b>0.107</b>

день 16

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, р.э. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
завтрак	59	горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7.79	11.89	26.65	244.56	0.22	0.24	0	13.53	0.12	47.76	176.54	57.95	1.98	292.94	0.018	0.004	0.047
	107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	22.8	92	0.04	0.08	12	100	0	0	0	0	304	0	0	0	
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>435</b>	<b>9.92</b>	<b>12.1</b>	<b>59.51</b>	<b>394.56</b>	<b>0.27</b>	<b>0.27</b>	<b>8</b>	<b>29.53</b>	<b>0.12</b>	<b>58.86</b>	<b>241.94</b>	<b>77.45</b>	<b>2.82</b>	<b>586.84</b>	<b>0.019</b>	<b>0.006</b>	<b>0.072</b>

день 17

№	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза	В1	В2	С	А, р.э. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F

Прием пищи	рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет				Витамины, мкг										
					Белки	Жиры	Углеводы	ценность	В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F		
завтрак	53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3.3	4.95	32.25	186.45	0.03	0.03	0	18.9	0.08	4.95	79.83	26.52	0.53	0.52	0	0.008	0.027		
	64	гарнир	Макарони отварные с маслом	100	6.45	4.05	40.2	223.65	0.08	0.2	0	30	0.11	13.05	58.34	22.53	1.25	1.1	0	0	0		
	95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	20	80.40	0.1	0.1	3	79.2	0.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1.775	0.175	11.05	60.00	0.025	0.008	0	0	0	9.25	54.5	16.25	0.7	23.25	0.0008	0.002	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>475</b>	<b>20.48</b>	<b>19.17</b>	<b>63.2</b>	<b>514</b>	<b>0.415</b>	<b>0.188</b>	<b>0.17</b>	<b>44.25</b>	<b>0.24</b>	<b>81.94</b>	<b>259.53</b>	<b>71.7</b>	<b>3.63</b>	<b>292.83</b>	<b>0.0008</b>	<b>0.01</b>	<b>0.117</b>		

день 18

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет				Витамины, мкг				Минеральные вещества, мкг				
					Белки	Жиры	Углеводы	ценность	В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
завтрак	этикетка	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1.7	4.42	0.85	49.98	0	0	0.1	0	0	25.16	18.19	3.74	0.1	0	0	0	0
	282	гор. Блюдо	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком	150	14.98	9.99	31.58	277.67	0.07	0.25	1.71	110	0.23	166.2	188.14	27.58	0.74	157.4	0.00559	0.0159	0.05
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2.16	0.81	14.73	75.66	0.04	0.01	0	0	0	7.5	24.6	9.9	0.45	27.6	0	0	0
	113	гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	11	45.60	0	0	1.3	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8	15.34	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>397</b>	<b>22.34</b>	<b>19.25</b>	<b>66.33</b>	<b>533.37</b>	<b>0.81</b>	<b>0.387</b>	<b>12.47</b>	<b>133.8</b>	<b>0.3</b>	<b>177.2</b>	<b>284.74</b>	<b>38.61</b>	<b>1.39</b>	<b>586.1</b>	<b>0.012</b>	<b>0.033</b>	<b>0.077</b>

день 19

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет				Витамины, мкг				Минеральные вещества, мкг				
					Белки	Жиры	Углеводы	ценность	В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
завтрак	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90	19.26	3.42	3.15	120.87	0.06	0.13	2.27	17.2	0.28	36.35	149.9	21.2	0.7	38.3	0	0.0009	0.65
	52	гарнир	Картофель запеченный	150	3.15	4.5	17.55	122.85	0.16	0.11	25.3	15	0.03	16.26	94.6	35.32	15.9	807.75	0.008	0.001	0.045
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	27	110	0	0	1.4	0	0	12.8	2.2	1.8	0.5	0.6	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>470</b>	<b>25.54</b>	<b>8.13</b>	<b>57.56</b>	<b>414.12</b>	<b>0.27</b>	<b>0.27</b>	<b>28.35</b>	<b>92.2</b>	<b>0.31</b>	<b>121</b>	<b>355.28</b>	<b>106.16</b>	<b>18.52</b>	<b>1117</b>	<b>0.0096</b>	<b>0.0043</b>	<b>0.695</b>

день 20

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет				Витамины, мкг				Минеральные вещества, мкг				
					Белки	Жиры	Углеводы	ценность	В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
завтрак	29	закуска	Нюшеты порционные	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.04	0.02	15	80	0	8.4	15.6	12	0.54	174	0.0012	0.0002	0.01
	89	2 блюдо	Гуляши	90	14.88	13.95	3.3	198.45	0.05	0.11	1	49	0	17.02	127.1	23.09	1.29	266.67	0.006	0	0.05
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.2	223.65	0.08	0.02	0	30	0.11	13.05	58.34	22.53	1.25	1.1	0	0	0
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48.00	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>520</b>	<b>23.59</b>	<b>18.26</b>	<b>65.58</b>	<b>529.3</b>	<b>0.19</b>	<b>0.156</b>	<b>16.08</b>	<b>159</b>	<b>0.11</b>	<b>59.43</b>	<b>252.3</b>	<b>74.7</b>	<b>4.44</b>	<b>461.05</b>	<b>0.0078</b>	<b>0.0012</b>	<b>0.06</b>