



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

Сезон: **весна**
Категория: **Дети(12-18 лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом с сыром	100\10 \20	14,29	15,23	37,1	343	0,28	0,62	0,1		275,8	385,4	77,04	5,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,8	3,2	19,67	119	0,04	1,3	0,02		120,3	90	14	0,11
ДУ0094	Каша манная молочная жидкая	270	7,53	13,01	36,31	292	0,08	0,71	0,05		153,08	139,09	22,89	0,45
Всего в Завтрак			24,62	31,44	93,08	754	0,4	2,63	0,17		549,18	614,49	113,93	5,57
второй завтрак														
И089	Фрукты свежие(Бананы)	180	2,7	0,9	37,8	173	0,05	297			28,8	19,8	16,2	3,96
Всего в второй завтрак			2,7	0,9	37,8	173	0,05	297			28,8	19,8	16,2	3,96
Обед														
0000043	Салат из белокочанной капусты с маслом	120	1,86	6,11	11,3	108	0,04	43,26			51,74	35,99	19,73	0,67
0000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2,6	8,27	16,2	150	0,07	28,97	0,02		60,24	70,1	29,02	1,45
0000437	Гуляш	75/75	23,14	25	5,89	341	0,1	4,62			18,53	243,75	28,89	3,61
0000520	Пюре картофельное	200	4,31	7,1	29,35	199	0,22	34,59	0,04		54,36	128	43,56	1,57
И280	Компот из кураги	200	1,23		41,85	172	0,01	1,12			62,46	43,12	16,8	3,41
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,4	193	0,2				33	194	57	4,5
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	138	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
Всего в Обед			46,79	49	167,89	1 301	0,83	112,56	0,06		310,44	899,75	248,9	18,72
Полдник														
Д000004	фрукты свежие(Яблоки)	190	0,76	0,76	18,62	84	0,06	313,5			30,4	20,9	17,1	4,18
ДУ0133	Дучмаки с творогом	125	19,65	17,13	38,67	387	0,08	0,43	0,1		154,2	246,58	27,23	1,15
НАП0389	Сок абрикосовый	250	1,75		17,25	76	0,02	10			35	32,5	10	2,5
Всего в Полдник			22,16	17,89	74,54	547	0,17	323,93	0,1		219,6	299,98	54,33	7,83
Ужин														

Всего в Полдник		13,05	17,68	76,31	516	0,12	231,03	0,05	41,51	80,49	23	4,11		
	Ужин													
Д00009	Салат из вареной моркови с растительным маслом	100	1,14	0,08	9,34	42	0,06	4,4	44,94	48,4	33,44	0,62		
ДУ0140	Чай	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01	1,36	1,91	1,02	0,23		
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1		16,5	97	28,5	2,25		
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119	0,17		25,8	158,4	46,2	3		
ПТИ0289	Рагу из курицы	300	20,45	22,08	33,22	413	0,29	37,44	55,38	274,12	67,01	3,46		
Всего в Ужин			30,6	23,83	98,14	725	0,61	41,85	0,06	143,98	579,83	176,17	9,56	
	второй ужин													
2	крем творожный в стаканчиках	100	9	15	20	250	0,07	1,2	0,24	324	480	55,2	0,96	
Всего в второй ужин			9	15	20	250	0,07	1,2	0,24	324	480	55,2	0,96	
Всего в 1 неделю вторник			124,07	137,79	496,78	3 715	1,93	551,39	0,62	4,63	1 197,75	2 607,16	680,51	40,15

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000001	Бутерброды с маслом с сыром	100\10\20	14,29	15,23	37,1	343	0,28	0,62	0,1		275,8	385,4	77,04	5,01
Д000091	Каша пшеничная жидкая	250	8,36	12,07	37,82	293	0,14	0,62	0,05		127,7	204,04	14,54	1,92
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,8	3,2	19,67	119	0,04	1,3	0,02		120,3	90	14	0,11
Всего в Завтрак			25,45	30,5	94,59	755	0,46	2,54	0,17		523,8	679,44	105,58	7,04
	второй завтрак													
И089	Фрукты свежие(Бананы)	170	2,55	0,85	35,7	163	0,05	280,5			27,2	18,7	15,3	3,74
Всего в второй завтрак			2,55	0,85	35,7	163	0,05	280,5			27,2	18,7	15,3	3,74
	Обед													
0000124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	2,23	6	11,01	107	0,09	40,71			49,79	56,71	26,13	0,97
ДУ00008	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	9,9	2,3	102	0,03	12			32,25	35,4	13,2	0,6
ДУ00061	Печень по-строгановски	130	22,82	21,51	3,36	298	0,36	40,37	9,76		23,4	387,06	22,95	8,37
И280	Компот из чернослива	200	0,8		33,29	136	0,01	0,44			281,58	32,83	25,75	26,76
КАШ0171	Гарнир греча отварная	150	8,45	9,51	41,44	285	0,29		0,04		15	200,79	133,16	4,47
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	85	6,54	1,19	31,79	164	0,17				28,05	164,9	48,45	3,83
Всего в Обед			41,55	48,11	123,18	1 092	0,96	93,52	9,8		430,07	877,69	269,65	44,99
	Полдник													
0000001	печенье	50	3,76	5,9	11,8	116	0,04				14,5	45	10	1,06
0000595	Соус молочный (для подачи к блюду)	85	2,21	5,61	6,8	87								
И090	Пудинг из моркови и яблок	210	5,46	10,51	32,62	247	0,08	7,91	0,04	0,94	124,7	108,02	60,25	1,36
НАП0389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3

Всего в Ужин		12,23	22,02	73,82	543	0,14	11,91	0,04	0,94	163,2	175,02	82,25	5,42	
0000413	Сосиски	50	5,55	11,95	0,8	100								
Д00116	Вареники ленивые	200	26,05	19,11	24,89	376	0,08	0,29	0,09	219,27	312,27	32,99	0,97	
ДУ0141	Чай с молоком	200	1,54	1,72	18,49	96	0,03	0,72	0,01	65,55	50,2	8,64	0,29	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1			16,5	97	28,5	2,25	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14			21,5	132	38,5	2,5	
Всего в Ужин			41,24	34,28	81,38	767	0,35	1,01	0,1	322,82	591,47	108,63	6,01	
второй ужин														
НАП0386	Кефир 3,2 % жирности	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69	0,1			15,05	92,4	26,95	1,75	
Всего в второй ужин			8,57	6,96	21,15	182	0,16	1,4	0,04	255,05	282,4	54,95	1,95	
Всего в 1 неделю среда			131,59	142,73	429,82	3 502	2,12	390,87	10,15	0,94	1 722,14	2 624,72	636,36	69,15

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом с сыром	80\10\20	12,59	14,91	29,7	303	0,23	0,62	0,1		267,2	332,6	61,64	4,01
Д00084	Каша "Дружба"	270	6,75	14,88	35,88	305	0,13	1,71	0,09		165,18	183,25	39,79	0,69
ДУ0145	Какао на молоке	200	3,77	3,91	19,54	128	0,04	1,31	0,03		122,47	116,2	21,64	0,7
Всего в Завтрак			23,11	33,7	85,12	736	0,4	3,64	0,22		554,85	632,05	123,07	5,4
второй завтрак														
0000001	конфеты	30	0,75	3,3	23,1	126	0,01				1,5	53,4	6	0,81
И089	фрукты свежие(яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,04	247,5			24	16,5	13,5	3,3
Всего в второй завтрак			1,35	3,9	37,8	192	0,06	247,5			25,5	69,9	19,5	4,11
Обед														
0000134	Суп крестьянский с крупой со сметаной	300	2,48	7,35	15,31	137	0,06	9,24	0,01		35,03	56,32	21,63	0,68
0000520	Пюре картофельное	200	4,31	7,1	29,35	199	0,22	34,59	0,04		54,36	128	43,56	1,57
ДУ0039	Рыба, запеченная с яйцом	150	31,96	17,42	11,9	333	0,2	1,75	0,11		82,35	429,85	56,09	2,23
ДУ0149	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,14	35,6	140	0,01	26,4			5,87	3,83	3,13	0,8
ОВЩ0140	Свекла, тушенная в соусе молочном	150	2,88	7,68	20,04	161								
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	65	5,52	1,04	24,05	128	0,18				27,95	171,6	50,05	3,25
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,4	193	0,2				33	194	57	4,5
Всего в Обед			55,16	42,13	173,65	1 290	0,87	71,98	0,16		238,56	983,6	231,46	13,03
Полдник														
Д00289	Ватрушка с повидлом	120	14,13	2	83,63	440	0,07	0,1			19,77	55,13	11,7	1,27
НАП0389	Сок мультифруктовый	250	1		28,25	117	0,03	5			30	27,5	15	3,75
Всего в Полдник			15,13	2	111,88	557	0,09	5,1			49,77	82,63	26,7	5,02

Ужин														
0000451	Котлеты, биточки шницели	100	15,19	16,9	10,7	256	0,07			14,61	169,34	27,44	2,7	
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,33	5,62	42,67	225		0,03		1,13	1,64	0,03	0,01	
Д00260	Чай с лимоном	200\10	0,07	0,01	15,31	62		1,06		2,48	1,07	0,69	0,05	
И007	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,68	10,52	2,83	113	0,03	26,63		44,19	32,54	15,12	0,6	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,35	48	0,05			8,25	48,5	14,25	1,13	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07			10,75	66	19,25	1,25	
Всего в Ужин			27,32	33,79	90,11	753	0,22	27,69	0,03	81,41	319,08	76,77	5,73	
второй ужин														
И075	Сухарики из пшеничного хлеба	20	2,38	0,28	15,65	75	0,04		0,41	7,37	22,22	9,92	0,45	
НАП0386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110								
Всего в второй ужин			7,98	6,68	23,25	185	0,04		0,41	7,37	22,22	9,92	0,45	
Всего в 1 неделю четверг			130,05	122,2	521,82	3 713	1,67	355,91	0,41	0,41	957,46	2 109,49	487,43	33,74

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000366	Запеканка из творога	200	32,14	23,1	27,78	448	0,08	0,38	0,1		283,44	387,6	41,56	1,08
0000694	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	99	0,02	0,3			95,1	68,7	10,2	0,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,8	3,2	19,67	119	0,04	1,3	0,02		120,3	90	14	0,11
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,72	16,65	89	0,12				19,35	118,8	34,65	2,25
Всего в Завтрак			40,92	29,57	80,9	755	0,26	1,98	0,12		518,19	665,1	100,41	3,45
второй завтрак														
И089	Фрукты свежие(Бананы)	190	2,85	0,95	39,9	182	0,06	313,5			30,4	20,9	17,1	4,18
Всего в второй завтрак			2,85	0,95	39,9	182	0,06	313,5			30,4	20,9	17,1	4,18
Обед														
0000089	салат картофельный с сельдью	120	5,82	14,51	13,62	209	0,07	6,16			24,48	43	26,41	0,66
0000143	Суп с макаронными изделиями и картофелем со сметаной	300	3,32	4,78	20,73	140	0,08	7,06	0,02		30,77	62,63	21,37	0,93
И092	Рагу из овощей с томатным соусом	200	3,63	14,51	22,02	233	0,12	15,03	0,03	3,71	74,34	102,84	39,26	1,37
И282	Компот из яблок свежих	200	0,16		14,99	61	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	158	0,22				34,4	211,2	61,6	4
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,4	193	0,2				33	194	57	4,5
ПТИ0288	Курица отварная	120	26,68	21,44	1,33	305	0,1	2,3	0,04		27,37	215,27	28,09	1,8
Всего в Обед			54,11	57,92	139,7	1 298	0,82	34,16	0,23	3,91	245,87	851,39	246,33	13,91
Полдник														
Д00279	Коржик молочный	100	6,83	11,92	67,68	405	0,08	0,13	0,08		27,85	70,52	11,07	0,9
НАП0385	Молоко кипяченое	250	7,25	8,25	12,38	153								
Всего в Полдник			14,08	20,17	80,06	558	0,08	0,13	0,08		27,85	70,52	11,07	0,9

ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55	0,03	0,01		1,36	1,91	1,02	0,23	
И001	Винегрет овощной	90	1,06	8,03	6,16	101	0,04	3,38		19,32	31,8	14,45	0,61	
И132	Омлет натуральный	170	14,31	21,41	3,62	264	0,08	0,34	0,21	121,75	228,9	18,93	2,32	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08			13,2	77,6	22,8	1,8	
Всего в Ужин			31,78	46,51	51,89	748	0,31	3,74	0,21	191,42	533,37	94,23	8,03	
второй ужин														
ДУ0138	Кефир	200	5,33	6,1	15,24	133	0,07	1,35	0,04	232,39	183,87	27,1	0,22	
И089	Фрукты свежие (Груши)	125	0,5	0,5	12,25	55	0,04	206,25		20	13,75	11,25	2,75	
Всего в второй ужин			5,83	6,6	27,49	188	0,1	207,6	0,04	252,39	197,62	38,35	2,97	
Всего в 1 неделю суббота			125,52	135,56	494,47	3 714	2,12	585,48	0,58	1,43	1 259,99	2 428,34	583,6	41,55

Меню на 1 неделю воскресенье

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	0,04		0,05		8,25	42,2	11,59	0,76
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,8	3,2	19,67	119	0,04	1,3	0,02		120,3	90	14	0,11
И109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	270	7,69	14,79	29,47	282	0,17	0,72	0,05		164,67	220,4	60,04	1,31
И363	Колбаса вареная (порциями)	30	3,84	6,66	0,45	77	0,07				8,7	53,4	6,6	0,51
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	158	0,22				34,4	211,2	61,6	4
Всего в Завтрак			22,48	33,97	84,84	736	0,54	2,02	0,12		336,32	617,2	153,83	6,69
второй завтрак														
Д00208	Морковь в молочном соусе	120	2,32	6,02	10,7	107	0,05	2,09	0,01		74,93	71,6	36,94	0,66
И075	Сухарики из пшеничного хлеба	20	2,38	0,28	15,65	75	0,04			0,41	7,37	22,22	9,92	0,45
Всего в второй завтрак			4,7	6,31	26,36	182	0,09	2,09	0,01	0,41	82,3	93,83	46,86	1,11
Обед														
0000131	Рассольник домашний со сметаной	300	2,97	7,21	17,78	148	0,14	30,32	0,05		44,13	82,96	32,97	1,23
Д00159	Кнели из говядины	120	20,18	24,18	7,41	328	0,06	0,24	0,05		64,59	218,16	29,94	2,7
Д00191	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300	0,04		0,02		6,5	96	31,36	0,62
И008	Салат из квашеной капусты с яблоками	120	1,27	12,19	6,14	139	0,05	3,96		5,44	53,93	58,08	40,13	0,76
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
ДУ0149	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,14	35,6	140	0,01	26,4			5,87	3,83	3,13	0,8
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,4	193	0,2				33	194	57	4,5
Всего в Обед			40,14	52,38	169,13	1 307	0,58	60,92	0,11	5,44	220,92	732,23	217,62	12,11
Полдник														
0000001	конфеты	25	1,35	8,82	13,15	138	0,01				1,25	44,5	5	0,68
И320	Слойка "Уральская"	85	6,82	7,96	54,11	315	0,1	0,03	0,05		25,58	73,43	11,13	0,96

Всего в Полдник			8,97	16,78	89,86	546	0,13	4,03	0,05	50,83	139,93	28,13	4,64	
Ужин														
0000518	Картофель отварной	210	4,25	6,57	34,3	213	0,25	42	0,03	22,32	123,71	48,33	1,9	
Д00137	Рыба, припущенная в молоке	120	18,58	10,05	3,97	181	0,13	3,97	0,03	79,76	273,5	40,88	0,91	
ДУ0141	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,29	0,01	57,68	43,67	7,52	0,25	
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	20	4,98	6,36		77	0,01	0,3	0,05	200	118	11	0,22	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14			21,5	132	38,5	2,5	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08			13,2	77,6	22,8	1,8	
САЛ0039	кукуруза консервированная	70	0,77	0,14	3,92	20	0,01	1,68		1,75	17,5		0,14	
Всего в Ужин			37,51	26,09	92,95	754	0,64	48,24	0,12	396,21	785,98	169,03	7,72	
второй ужин														
И089	Фрукты свежие(Бананы)	195	2,93	0,98	40,95	187	0,06	321,75		31,2	21,45	17,55	4,29	
Всего в второй ужин			2,93	0,98	40,95	187	0,06	321,75		31,2	21,45	17,55	4,29	
Всего в 1 неделю воскресенье			116,73	136,49	504,08	3 711	2,04	439,05	0,42	5,85	1 117,79	2 390,61	633,01	36,57

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	0,04		0,05		8,25	42,2	11,59	0,76
З	яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
Д00091	Каша пшеничная жидкая	270	9,03	13,04	40,85	316	0,15	0,67	0,05		137,92	220,36	15,7	2,07
ДУ0145	Какао на молоке	200	3,77	3,91	19,54	128	0,04	1,31	0,03		122,47	116,2	21,64	0,7
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	75	6,38	1,2	27,75	148	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего в Завтрак			25,3	30,24	94,04	749	0,46	1,98	0,19		320,25	643,58	110,86	8,15
второй завтрак														
0000001	вафли	50	3,76	5,9	11,8	116	0,04				14,5	45	10	1,06
И089	Фрукты свежие (Груши)	160	0,64	0,64	15,68	70	0,05	264			25,6	17,6	14,4	3,52
Всего в второй завтрак			4,4	6,54	27,48	186	0,09	264			40,1	62,6	24,4	4,58
Обед														
0000143	Суп с макаронными изделиями и картофелем со сметаной	300	3,32	4,78	20,73	140	0,08	7,06	0,02		30,77	62,63	21,37	0,93
0000450	Шницель натуральный рубленый	110	21,98	30,56	9	399	0,09		0,02		17,01	225,28	26,49	3,37
0000520	Пюре картофельное	200	4,31	7,1	29,35	199	0,22	34,59	0,04		54,36	128	43,56	1,57
ГАР0318	Пюре из моркови	150	2,18	3,93	13,34	128	0,1	8,18	0,03		84,63	91,68	62,16	1,16
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,4	193	0,2				33	194	57	4,5
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
СЛАД348	Компот из изюма	200	0,36		35	141								
Всего в Обед			44,1	48,56	163,32	1 299	0,83	49,83	0,12		241,27	833,59	249,08	14,03
Полдник														
Д000004	фрукты свежие(Яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,04	247,5			24	16,5	13,5	3,3

ИЮ000007	Шашлык с картофелем	110	15,09	7,99	72,4	418	0,11	5,01	0,02	52,29	104,74	23,14	1,12
НАП0389	Сок абрикосовый	200	-1,4		13,8	61	0,02	8		28	26	8	2
Всего в Полдник			15,09	8,59	100,9	545	0,17	260,5	0,02	104,29	147,24	44,64	6,42
Ужин													
0000043	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,55	5,09	9,42	90	0,03	36,05		43,12	29,99	16,44	0,56
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01		1,36	1,91	1,02	0,23
КАШ0171	Гарнир греча отварная	150	7,94	8,37	37,71	258	0,21		0,02	13,2	174,69	115,86	3,89
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08			13,2	77,6	22,8	1,8
ПТИ0290	Курица тушенная в соусе сметанном	110	14,87	17,83	3,65	234	0,04		0,03	11,62	118,43	12,93	1,14
Всего в Ужин			29,2	32,18	87,82	754	0,42	36,06	0,05	91,1	455,42	184,45	8,62
второй ужин													
Д000007	Йогурт питьевой	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
ИЮ75	Сухарики из пшеничного хлеба	15	1,78	0,21	11,74	56	0,03		0,31	5,53	16,67	7,44	0,34
Всего в второй ужин			11,79	3,21	28,74	191	0,09	1,2	0,02	0,31	253,53	206,67	37,44
Всего в 2 неделю понедельник			129,88	129,33	502,3	3 724	2,06	613,58	0,4	0,31	1 050,53	2 349,09	650,86

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,52	0,01		105,86	78,3	12,18	0,1
И107	Каша манная молочная жидкая	300	9,07	11,78	45,5	325	0,07	0,44	0,01	0,76	164,78	141,26	22,58	0,54
ПОРЦ001	Масло сливочное (порциями)	15	0,11	11,7	0,15	106			0,07		2,7	3,9	0,06	0,02
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	198	0,27				43	264	77	5
Всего в Завтрак			20,31	27,9	100,55	735	0,38	0,96	0,09	0,76	316,34	487,46	111,82	5,66
второй завтрак														
ИЮ89	Фрукты свежие(Бананы)	190	2,85	0,95	39,9	182	0,06	313,5			30,4	20,9	17,1	4,18
Всего в второй завтрак			2,85	0,95	39,9	182	0,06	313,5			30,4	20,9	17,1	4,18
Обед														
0000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2,59	8,27	16,2	150	0,07	28,97	0,02		60,24	70,09	29,02	1,45
ГАРО309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,03	6,24	47,41	274			0,03		1,26	1,82	0,03	0,01
ДУ0038	Рыба тушенная с овощами	150	30,65	16,14	14	400	0,22	10,28	0,02		86,96	437,99	81,48	2,06
ИЮ30	огурец соленый	90	0,72	0,09	1,44	9	0,02	4,5			20,7	21,6	12,6	0,54
И280	Компот из кураги	200	1,23		41,85	172	0,01	1,12			62,46	43,12	16,8	3,41
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный(батон)	40	2,72	0,96	19,28	99	0,04				6,88	42,24	12,32	0,8
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	100	6,6	1,1	47,4	206	0,2				33	194	57	4,5

Полдник														
0000001	конфеты	25	1,35	8,82	13,15	138	0,01				1,25	44,5	5	0,68
БУТ0007	Бутерброды горячие с сыром с колбасой	70	9,26	16,6	8,07	219	0,12	0,46	0,08		190,44	189,41	21,32	1,46
И275	Кисель из джема	250	0,19		48,39	194			0,13		8,6	13,94	3,6	0,45
Всего в Полдник			10,79	25,43	69,61	550	0,13	0,46	0,21		200,29	247,85	29,92	2,58
Ужин														
Д00260	Чай с лимоном	200\10	0,07	0,01	15,31	62		1,06			2,48	1,07	0,69	0,05
ДУ0051	Жаркое по-домашнему	300	20,22	21,88	31,86	405	0,22	17,31			30,9	263,59	60,02	3,94
И022	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	114	0,05	20,47		5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Ужин			28,54	33,39	85,27	756	0,48	38,84		5,07	79,82	490,92	138,21	9,06
второй ужин														
Д000004	фрукты свежие(Яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	48	0,03	181,5			17,6	12,1	9,9	2,42
И272	Ряженка	240	6,72	7,66	9,82	136	0,1	1,68	0,05		288	216	33,6	0,24
Всего в второй ужин			7,16	8,1	20,6	184	0,13	183,18	0,05		305,6	228,1	43,5	2,66
Всего в 2 неделю вторник			121,2	128,56	503,5	3 718	1,75	581,81	0,43	5,83	1 203,95	2 286,09	549,8	36,91

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом	100\10	8,57	9,4	37,1	267	0,27		0,05		44,8	266,6	77,04	5,01
З	яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
ДУ0145	Какао на молоке	200	3,77	3,91	19,54	128	0,04	1,31	0,03		122,47	116,2	21,64	0,7
И115	Каша ячневая молочная вязкая	240	7,71	11,37	40,12	294	0,13	0,58	0,04		154,95	239,16	35,39	0,87
Всего в Завтрак			24,83	28,73	97,01	746	0,46	1,89	0,18		341,58	688,78	138,25	7,45
второй завтрак														
0000001	печенье	40	3	4,72	9,44	92	0,03				11,6	36	8	0,84
НАП0389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в второй завтрак			3,8	4,72	32,04	186	0,05	4			35,6	58	20	3,84
Обед														
0000072	Винегрет с сельдью	100	5,61	11,87	7,12	158	0,06	8,45			33,35	91,43	24,88	1,02
0000443	Плов	280	22,5	24,91	57,74	545	0,13	3,99	0,02		29,71	304,39	66,26	3,53
И057	Суп-пюре из картофеля со сметаной	300	3,1	6,43	20,76	154	0,11	8,9	0,02		25,44	72,62	25,73	1,03
И075	Сухарики из пшеничного хлеба	30	3,57	0,42	23,48	112	0,06			0,61	11,05	33,33	14,88	0,68
И280	Компот из чернослива	200	0,8		33,29	136	0,01	0,44			281,58	32,83	25,75	26,76
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,4	193	0,2				33	194	57	4,5
Всего в Обед			43,28	45,03	179,79	1 298	0,57	21,78	0,05	0,61	414,14	728,61	214,5	37,52

Полдник														
Д00274	Булочка домашняя	95	6,92	11,19	58,27	361	0,06		0,03		12,19	45,71	7,62	0,63
И089	Фрукты свежие(Апельсины)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,04	247,5			24	16,5	13,5	3,3
НАПО385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122								
Всего в Полдник			13,32	18,39	82,87	549	0,11	247,5	0,03		36,19	62,21	21,12	3,93
Ужин														
0000413	Сосиски	70	7,77	16,73	1,12	140								
Д00116	Вареники ленивые	200	26,05	19,11	24,89	376	0,08	0,29	0,09		219,27	312,27	32,99	0,97
ДУ0140	Чай	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,06	0,01	14,68	55					14,85	87,3	25,65	2,03
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	45	3,47	0,63	16,83	87	0,09				21,5	132	38,5	2,5
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14							
Всего в Ужин			41,6	37,28	76,02	756	0,31	0,3	0,09		256,98	533,48	98,16	5,73
второй ужин														
И089	фрукты свежие(яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	53	0,04	198			19,2	13,2	10,8	2,64
И272	Ацидофилин	230	6,44	7,34	9,41	130	0,09	1,61	0,05		276	207	32,2	0,23
Всего в второй ужин			6,92	7,82	21,17	183	0,13	199,61	0,05		295,2	220,2	43	2,87
Всего в 2 неделю среда			133,74	141,98	488,89	3 717	1,63	475,08	0,4	0,61	1 379,69	2 291,28	535,02	61,34

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом с сыром	100\10 120	14,29	15,23	37,1	343	0,28	0,62	0,1		275,8	385,4	77,04	5,01
И109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	270	7,51	14,45	34,48	298	0,16	0,7	0,05		160,95	215,26	58,66	1,3
И286	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,8	3,2	19,67	119	0,04	1,3	0,02		120,3	90	14	0,11
Всего в Завтрак			24,6	32,88	91,25	760	0,48	2,62	0,17		557,05	690,66	149,7	6,42
второй завтрак														
И089	Фрукты свежие (Груши)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,04	247,5			24	16,5	13,5	3,3
НАПО389	Сок яблочный	250	1		28,25	117	0,03	5			30	27,5	15	3,75
Всего в второй завтрак			1,6	0,6	42,95	183	0,07	252,5			54	44	28,5	7,05
Обед														
Д00200	Капуста тушеная	230	6,03	7,43	30,93	200	0,05	48,88	0,02		125,26	95,91	42,16	1,86
И275	Кисель из джема	200	0,15		38,71	155			0,1		6,88	11,15	2,88	0,36
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный(батон)	60	4,08	1,44	28,92	149	0,07				10,32	63,36	18,48	1,2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,4	193	0,2				33	194	57	4,5
ПТИ0288	Курица отварная	130	28,9	23,23	1,44	330	0,1	2,5	0,04		29,65	233,21	30,43	1,95
САЛО039	Салат картофельный с кукурузой и морковью	125	1,81	6,86	10,46	111	0,06	4,72			23,21	53,45	19,62	0,69
СУПО101	Суп картофельный с перловой крупой со сметаной	300	3,46	5,68	24,1	162	0,14	19,94	0,02		40,21	107,98	32,32	1,25

Всего в Обед			52,12	46,04	171,97	1 300	0,62	76,04	0,19		268,54	759,05	202,89	11,81	
	Полдник														
2	крем творожный в стаканчиках		200	18	30	40	500	0,14	2,4	0,48		648	960	110,4	1,92
Всего в Полдник				18	30	40	500	0,14	2,4	0,48		648	960	110,4	1,92
	Ужин														
0000520	Пюре картофельное		200	4,05	6,25	26,71	179	0,16	13,84	0,02		47,84	111,36	37,9	1,36
ДУ0140	Чай с сахаром		200	0,06	0,01	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23
И028	Салат из свеклы с чесноком с маслом		100	1,34	8,87	7,73	116	0,01	3,74			30,54	35,23	17,93	1,14
И204	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе		130	14,15	13,87	7,91	213	0,06	0,04	0,01	0,05	46,07	168,37	26,26	2,24
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный		60	5,1	0,96	22,2	119	0,17				25,8	158,4	46,2	3
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Ужин				28,55	30,66	97,93	778	0,49	17,63	0,03	0,05	168,11	572,27	157,81	10,22
	второй ужин														
ДУ0138	Кефир		200	5,33	6,1	15,24	133	0,07	1,35	0,04		232,39	183,87	27,1	0,22
И075	Сухарики из пшеничного хлеба		15	1,78	0,21	11,74	56	0,03			0,31	5,53	16,67	7,44	0,34
Всего в второй ужин				7,12	6,31	26,98	189	0,1	1,35	0,04	0,31	237,92	200,53	34,54	0,56
Всего в 2 неделю четверг				131,99	146,48	471,08	3 711	1,9	352,54	0,91	0,36	1 933,61	3 226,51	683,83	37,98

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом		100\10	8,57	9,4	37,1	267	0,27		0,05		44,8	266,6	77,04	5,01
ДУ0145	Какао на молоке		200	3,77	3,91	19,54	128	0,04	1,31	0,03		122,47	116,2	21,64	0,7
И136	Омлет с морковью		200	14,74	21,17	6,95	277	0,09	1,37	0,2		143,3	250,56	35,74	2,61
И363	Колбаса вареная (порциями)		30	3,84	6,66	0,45	77	0,07				8,7	53,4	6,6	0,51
Всего в Завтрак				30,92	41,14	64,04	749	0,47	2,68	0,28		319,27	686,76	141,02	8,83
	второй завтрак														
0000001	конфеты		20	1,08	7,06	10,52	110	0,01				1	35,6	4	0,54
Д000004	фрукты свежие(Яблоки)		140	0,56	0,56	13,72	62	0,04	231			22,4	15,4	12,6	3,08
Всего в второй завтрак				1,64	7,62	24,24	172	0,05	231			23,4	51	16,6	3,62
	Обед														
0000132	Рассольник ленинградский со сметаной		300	2,48	5,47	17,83	131	0,1	7,73			19,8	71,93	25,96	0,97
0000451	Котлеты, биточки шницели		110	16,71	18,59	11,77	282	0,08				16,07	186,27	30,18	2,97
0000587	Соус томатный		50	1,3	2,4	4,2	44								
Д00015	Салат из свежих огурцов		120	0,86	12,12	2,83	125	0,02	10,92			25,13	45,86	15,29	0,65
И094	Рулет или запеканка картофельная с овощами		230	5,98	14,25	41,34	317	0,28	64,41	0,01		56,53	156,25	59,54	2,47
И280	Компот из кураги		200	1,23		41,85	172	0,01	1,12			62,46	43,12	16,8	3,41
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный		20	1,7	0,32	7,4	40	0,06				8,6	52,8	15,4	1

ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,4	193	0,2				33	194	57	4,5
Всего в Обед			37,97	54,55	164,63	1 303	0,74	84,18	0,01		221,59	750,24	220,16	15,97
Полдник														
И089	Фрукты свежие(Бананы)	155	2,33	0,78	32,55	149	0,05	255,75			24,8	17,05	13,95	3,41
ИЗ30	Ватрушки	95	6,35	4,75	46,69	317	0,14	4,02	0,93		29,78	79,21	30,67	1,44
НАПО389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			9,47	5,53	101,84	559	0,21	263,77		0,93	78,58	118,26	56,62	7,85
Ужин														
ГАРО309	Макаронные изделия отварные с маслом.	200	7,03	6,24	47,41	250			0,03		1,26	1,82	0,03	0,01
Д00260	Чай с лимоном	200\10	0,07	0,01	15,31	62		1,06			2,48	1,07	0,69	0,05
ДУ0046	Кнели рыбные припущенные	100	11,83	5,02	3,65	107	0,06	0,4	0,03		46,72	166,71	25,93	0,83
И007	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,68	10,52	2,83	113	0,03	26,63			44,19	32,54	15,12	0,6
ИЗ66	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54		44		0,19	0,03	0,05	120	64,8	6	0,13
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Ужин			29,8	26,51	99	731	0,28	28,28	0,09	0,05	244,05	443,14	99,37	5,37
второй ужин														
2	йогурт в стаканчиках	250	7,8	8	31	230	0,14	2,88	0,04		595,2	456	72	0,48
Всего в второй ужин			7,8	8	31	230	0,14	2,88	0,04		595,2	456	72	0,48
Всего в 2 неделю пятница			117,6	143,34	484,75	3 743	1,89	612,8	0,42	0,98	1 482,09	2 505,4	605,77	42,12

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом с сыром	60/10/ 20	11,74	14,75	26	284	0,2	0,62	0,1		262,9	306,2	53,94	3,51
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,8	3,2	19,67	119	0,04	1,3	0,02		120,3	90	14	0,11
КАШ0177	Каша рисовая с изюмом с маслом	250	6,7	11,96	51,33	339	0,07	0,62	0,05		139,63	174,52	40,64	0,83
Всего в Завтрак			21,24	29,91	97	742	0,31	2,54	0,17		522,83	570,72	108,58	4,45
второй завтрак														
Д00075	Пудинг из моркови и яблок	110	2,86	5,51	17,08	129	0,05	30,01	0,03		60,44	64,12	27,48	1,39
НАПО389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
Всего в второй завтрак			4,26	5,51	30,88	190	0,07	38,01	0,03		88,44	90,12	35,48	3,39
Обед														
0000411	Мясо отварное в суп	15	18,78	3,54		106								
ДУ0085	Свекла тушеная	130	2,33	3,67	13,21	95	0,01	4,99	0,01		41,85	49,46	24,13	1,56
И044	Суп из овощей со сметаной	300	2,45	6,75	12,24	120	0,08	9,83	0,02		36,51	60,18	22,59	0,81
ИЗ78	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31
КАШ0171	Гарнир греча отварная	180	9,53	10,04	45,25	310	0,25		0,02		15,84	209,63	139,03	4,67

МЯС0261	Печень говяжья, тушенная в соусе	140	19,25	14,39	7,25	235	0,31	32,8	0,15	3,7	515,75	10,50	4,70	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119	0,17			25,8	158,4	46,2	3	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,4	193	0,2			33	194	57	4,5	
Всего в Обед			65,61	41	164,36	1 288	1,04	54,82	8,23	0,14	178,3	997,16	313,44	21,76
Полдник														
ИЗ05	Бантики с корицей	100	6,82	11,7	67,67	403	0,12	0,12	0,05	32,88	78,1	38,2	1,42	
НАП0385	Молоко кипяченое	250	7,25	8,25	12,38	153								
Всего в Полдник			14,07	19,95	80,04	556	0,12	0,12	0,05	32,88	78,1	38,2	1,42	
Ужин														
0000089	помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	20		11,2	20,8	16	0,72	
0000413	Сардельки	100	10,72	16,02	1,36	192	0,02			22,88	113,98	13,92	1,56	
КРТ0148	Котлеты картофельные с маслом	220	3,15	13,83	21,79	224								
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1			16,5	97	28,5	2,25	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14			21,5	132	38,5	2,5	
СЛАД352	Кисель из яблок	200	0,12		30,12	121								
Всего в Ужин			22,97	31,51	93,51	749	0,31	20		72,08	363,78	96,92	7,03	
второй ужин														
И089	Фрукты свежие (Груши)	160	0,64	0,64	15,68	70	0,05	264		25,6	17,6	14,4	3,52	
И272	Ацидофилин	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2	
Всего в второй ужин			6,24	7,02	23,86	183	0,13	265,4	0,04	265,6	197,6	42,4	3,72	
Всего в 2 неделю суббота			134,39	134,9	489,67	3 709	1,97	380,89	8,51	0,14	1 160,13	2 297,48	635,02	41,77

Меню на 2 неделю воскресенье

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом	100	7,63	10,09	33	253	0,24		0,06		40,22	237,56	68,49	4,46
З	яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
Д00084	Каша "Дружба"	270	6,75	14,88	35,88	305	0,13	1,71	0,09		165,18	183,25	39,79	0,69
ДУ0145	Какао на молоке	200	3,77	3,91	19,54	128	0,04	1,31	0,03		122,47	116,2	21,64	0,7
Всего в Завтрак			22,93	32,92	88,67	743	0,43	3,02	0,24		347,23	603,83	134,1	6,72
второй завтрак														
И089	фрукты свежие(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
НАП0389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в второй завтрак			1,6	0,8	42,2	182	0,08	334			56	44	30	7,4
Обед														
ГАР0318	Пюре из моркови	130	1,88	3,41	11,56	111	0,08	7,08	0,03		73,35	79,46	53,87	1
Д00041	Суп картофельный с рыбой	300	13,34	6,95	23,97	212	0,23	29,45			39,47	227,31	56,64	1,81
ДУ0056	Голубцы ленивые	300	30,35	34,2	31,49	555	0,13	84,34	0,13		114,77	336,13	69,25	4,97
ДУ0149	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,14	35,6	140	0,01	26,4			5,87	3,83	3,13	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5

