

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
МКОУ «ЧЕРНОКУРЬИНСКАЯ СОШ»

День: понедельник

Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Количество (в граммах)			Пищевые вещества (г.)				Витамины мг.			Минеральные Вещества мг.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак												
182	1.Каша ячневая с маслом			200/250	3.28	4.4	30.74	215.45	0.13	0.043	-	17.6	0.9
	-крупа ячневая	43	43		3.36	0.47	29.76	139.75	0.13	0.043	-	17.6	0.9
	-сливочное масло в/с	5	5		0.02	3.93	0.025	36.7					
	-сахар-песок	10	10				0.955	39					
	2 хлеб с маслом			40/10	2.92	8.69	18.64	166.4	0.04	0.028		8	0.72
	-хлеб пшеничный	40	40		2.04	0.44	18.56	91.6	0.04	0.028		13	0.8
	-сливочное масло в/с	10	10		0.08	8.25	0.08	74.8		0.0005		1.1	
411	3.Чай с сахаром			180/200			14.33	58.5					
	-чай	3	3										
	-сахар-песок	15	15				14.33	58.5					
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый натуральный			150/180	0.4		9.7	50.0			15.0	27.0	0.45
	Всего за завтрак				10.5	17.57	79.99	577.15	0.24	0.337	16.4	220.6	2.21
	Обед												
87	1..Суп картофельный с горохом на м/костном бульоне с гренками			250	13.93	6.325	25.57	243.7	0.521	0.147	5.02	33.35	3.24
	-морковь	10	8		0.1		0.61	2.9	0.005	0.005	0.4	3.4	0.06
	-лук репчатый	10	8		0.02		1.0	4.2	0.002	0.003	0.84	3.2	0.07
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0004		1.76	0.016
	-горох	20	20		3.86	0.44	3.96	60.8	0.14	0.03	0.78	12.6	0.94
	-картофель	40	30		0.52		6.04	26.8	0.28	0.016	3.0	3.2	0.36
	-хлеб пшеничный (гренки)	30	15		2.13	0.33	13.92	68.7	0.03	0.021		6.0	0.54
	-мясо говядина в/с	75/60.5	55										
292	2.Картофель тушеный с мясом			150\170	9.11	6.24	12.805	145.75	0.063	0.12	0.84	15.2	1.755
	-мясо говядина в/с	70/60.5	55		7.26	1.43		42.3	0.0044	0.072		4.95	1.27
	-картофель	180	170		0.63	0.09	7.11	32.6		0.003		2.9	0.13
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4					
	-морковь	10	10		0.71	0.11	4.64	22.9	0.01	0.007		2	0.18
	-лук репчатый	10	8		0.02		1.0	4.2	0.002	0.003	0.84	3.2	0.07
394	4.Компот с сухофруктами			180/200	0.78		25.17	103.2	0.015				

	4.Сок фруктовый			/100	0.2		10.1	46.0	0.03	0.03	6.2	16.0	2.2
	Всего за завтрак				13.4 1	13.64	74.47	527.65	0.17	0.338	8.2	264	3.12
	Обед												
73	1.Щи на м/костном бульоне			250	9.63 6	4.048	14.854	96.24	0.101	0.113	15.472	39.505	2.197
	-капуста белокочанная	60	48		0.42		1.92	9.6			8.4	21.60	0.12
	-картофель	60	50		0.84		10.2	4.52	0.042	0.024	4.5	4.8	0.54
	-лук репчатый	8	6		0.01 6		0.8	3.36	0.0016	0.0024	0.672	2.56	0.056
	-морковь	15	12		0.15		0.915	4.35	0.0075	0.0075	0.6	5.1	0.09
	-томатная паста	5	5		0.2		0.995	4.8	0.0025	0.0015	1.3		
	-масло сливочное в/с	3	3		0.02 4	2.475	0.024	22.44					
	-мясо говядина в/с	60.5	50		7.98 6	1.573		47.19	0.0484	0.078		5.445	1.391
304	2.Тефтели из мяса говядины			70/80	10.9 82	22.244	1.022	145.3	0.213	0.347	0.84	15	1.85
	-мясо говядина в/с	75/60.5	50		9.9	1.95		58.5	0.006	0.0097		6.75	1.725
	-яйцо куриное	1/8	5		0.45	0.485	0.015	6.35	0.007	0.0345		2.15	0.105
	-лук репчатый	10	8		0.00 2		1	44.2	0.2	0.3	0.84	3.2	0.007
	-масло растительное	5	5			4.69		43.65					
	-рис	10	10		0.63	0.009	0.00711	32.6		0.003		2.9	0.013
366	3 . Соус томатный												
	-мука пшеничная 1 сорта	5	5		0.46 5	0.005	3.485	15.85	0.009	0.0065		1.45	0.1
	-томатная паста	5	5		0.2		0.995	4.8	0.0025	0.0015	1.3		
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4					
218	4.Макароны отварные			100/150	4.06 8	5.311	30.678	190.31					
	-макароны	43	43		4.02	0.361	30.63	145.43					
	-масло сливочное в/с	6	6		0.04 8	4.95	0.048	44.88					
394	5. К омпот из кураги + витам ин С			180/200	0.66		23.85	100.35					
	-курага	15	15		0.66		9.525	41.85					
	-сахар-песок	15	15				14.325	58.5					

	-витамин С	0.05	0.05										
	5.Хлеб пшеничный	50	50		3.55	0.55	0.464	114.5	0.05	0.035		10	0.9
	Всего за обед				26.051	35.731	74.924	590.25	0.325	0.471	17.612	55.925	4.247
	Полдник												
441	1.Ватрушка с творогом			60/70	4.78	9.242	39.83	146.3	0.199	0.121	0.15	40.35	0.92
	-мука пшеничная 1 сорт	40	40		3.72	0.4	27.88	126.8	0.072	0.052		11.6	0.8
	-яйцо куриное	1/8	5		0.45	0.485	0.015	6.35	0.007	0.034		10.75	0.105
	-молоко	15	15		0.42	0.48	0.705	9.3	0.0075	0.028	0.15	18	0.015
	-сахар-песок	5	5				4.975	19.5					
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4					
	-масло растительное	4	4			3.752		34.92					
	-дрожжи	1	1		0.005		0.005	0.25	0.1				
	-творог	40	40		0.13		6.21	25.9	0.013	0.007			
	2.Молоко пастеризованное			180/200	5.6	6.4	9.4	124	0.1	0.38	2.0	240.0	0.2
	Всего за полдник				10.38	15.642	49.23	270.3	0.299	0.501	2.15	280.35	1.12
	Всего за день				19.84	65.013	198.624	1388.2	0.794	1.31	27.962	600.305	8.487

День: среда
Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Количество (в граммах)			Пищевые вещества г.				Витамины мг.			Минеральные Вещества г.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак												
100	1.суп молочный с вермишель			180/200	10.23	9.194	33.182	261.23	0.007	0.284		80.75	0.105
	-макаронь	40	40		3.74	0.336	28.492	135.28					
	-сахар-песок	3	3				2.985	11.7					
	2.Какао на молоке			180/200	2.8	3.2	24.6	140	0.05	0.19	1.0	120	0.1
	-молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	62.0	0.05	0.19	1.0	120.0	0.1
	-сахар-песок	20	20				19.9	78					
	-какао-порошок	3	3										
	3.Хлеб пшеничный	40	40		2.84	0.44	18.56	91.6	0.04	0.028		8	0.72
	Второй завтрак												
	Йогурт			/100	1.5		22.4	91.0	0.04	0.05	10	8	0.6
	Всего за завтрак				17.37	12.834	98.742	583.83	0.137	0.552	11	216.75	1.525

	Обед												
117	1.Бульон м/костный с гренками			250	11.79 4	4.588	14.264	148.58	0.06	0.097		6.75	1.725
	-мясо говядина в/с	75/60,5	50		9.9	1.95		58.5	0.06	0.097		6.75	1.725
	-масло сливочное в/с	3	3		0.024	2.47	0.024	22.44					
314	2.Голубцы с мясом говядины			70/180	10.61	1.91	10.75	104.6	0.286	0.715	15.24	35.4	2.34
	-мясо говядина в/с	70/60.5	40		9.24	1.82		54.6	0.056	0.091		6.3	1.61
	-рис	10	10		0.63	0.09	7.11	32.6		0.3		2.9	0.13
	-капуста белокочанная свежая	60	48		0.72		2.64	13.2	0.03	0.0024	14.4	22.8	0.54
	-лук репчатый	10	8		0.02		1	4.2	0.2	0.3	0.84	3.4	0.06
179	3. Каша перловая	43	43		0.54	4.175	3.52	65.05	0.014	0.0065		1.45	0.1
	-крупа перловая	43	43		0.3	1	0.4	11.8	0.005				
	-Сливочное масло в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4					
	-мука пшеничная	5	5		0.46	0.05	3.48	15.85	0.009	0.0065		1.45	0.1
233	4.Кисель из концентрата + витамин С.			180/200	0.024		32.03	127.42			30.0	54.0	0.9
	-концентрат киселя	24	24		0.024		22.08	88.42					
	-сахар-песок	10	10				9.95	39					
	-витамин С.	0.05	0.05										
	5. Хлеб пшеничный	20	20	40\20	1.42	0.22	9.28	45.8	0.02	0.14		4	0.36
	Всего за обед				26.468	11.593	87.564	577.05	0.44	1.0105	15.24	59.2	5.205
	Полдник												
413	1Чай с молоком			180/200	5.6	6.4	8.2	118	0.06	0.34	1.4	240	0.2
	2.Печенье домашнее			60/70	4.57	9.115	37.828	181.33	0.0854	0.0970		15.05	0.986
	-мука пшеничная 1 сорта	43	43		3.99	0.43	29.97	136.91	0.077	0.056		12.47	0.86
	-сахар-песок	2	2			3.98	7.8						
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4					
	-яйцо куриное	1/8	6		0.54	0.58	0.018	7.62	0.0084	0.0414		2.58	0.126
	Фрукты свежие:			75/100	0.3		9.5	40.0	0.02		20	20	0.3
	Всего за полдник				10.17	15.515	46.028	299.33	0.1454	0.437	1.4	255.05	1.186
	Всего за день				54.008	93.95	232.514	1460.21	0.94.54	2.266	31.88	357.85	12.181

День: четверг

Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Количество (в граммах)			Пищевые вещества г.				Витамины мг.			Минеральные вещества г.	
		брутто	нет то	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак												
182	1. каша гречневая вязкая на молоке			200/250	3.27	8.305	35.155	257.85	0.265	0.293	1.0	143.65	0.87
	-молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	62.0	0.05	0.19	1.0	120	0.1
	-сахар-песок	3	3				2.985	11.7					
	-сливочное масло в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4		0.0005			
	-крупа гречневая	43	43		0.43	0.98	27.43	139.75	0.215	0.103		23.65	0.77
125	2. Гренки с сыром			50\12	6.058	3.38	23.44	114.875	0.06	0.091		17.308	0.9
	-хлеб пшеничный	50	50		3.55	0.55	23.2	114.5	0.05	0.035		10	0.9
	-сыр	12	12		2.508	2.83	0.24	0.375	0.010	0.056		7.308	
411	3. Чай с сахаром			180\200			14.92	58.5					
	-чай	0.6	0.6										
	-сахар-песок	15	15				14.92	58.5					
	Второй завтрак												
	Фрукты свежие:			75/100	0.3		9.5	40.0	0.02		20	20	0.3
	Всего за завтрак				9.628	11.685	83.015	471.225	0.345	0.384	21	180.958	2.07
	Обед												
86	1. Суп крестьянский на м/костном бульоне			200/250	11.23	6.165	17.55	173.75	0.125	0.125	5.94	22.4	2.38
	-картофель	60	50		0.78		9.06	40.2	0.042	0.024	4.5	4.8	0.54
	-морковь	15	12		0.15		0.91	4.35	0.007	0.007	0.6	5.1	0.09
	-лук репчатый	10	8		0.02		1	4.2	0.002	0.003	0.84	3.2	0.07
	-мясо говядины в/с	70/60.5	40	250	9.24	1.82		54.6	0.056	0.091		6.3	1.61
	-пшено	10	10		1.0	0.22	6.54	33				3.0	0.07
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4					
299	2. Биточки мясные			70\80	12.12	6.878	7.82	144.47	0.087	0.252	1	32.29	2.18
	-мясо говядины в/с	81	60		10.70	2.1		63.18	0.064	0.105		7.29	1.86
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4					
	-лук репчатый	10	8		0.02		1	4.2	0.002	0.003	0.84	3.2	0.07
	-молоко	16	16		0.44	0.51	0.75	9.92	0.008	0.03	0.16	19.2	0.016
	-хлеб пшеничный	13	13		0.92	0.143	6.03	29.77	0.013	0.009		2.6	0.234

354	3.Капуста тушеная с яблоком			150/180	2.814	4.125	20.45	136.79	0.1395	0.1205	55.808	98.09	4.168
	-яблоки	100	80		0.2		10.1	46.0	0.03	0.03	6.2	16	2.2
	-капуста белокочанная свежая	200	170		2.4		8.2	44	0.1	0.08	4.8	76	1.8
	-лук репчатый	12	10		0.024		1.2	5.04	0.002	0.003	1.008	3.84	0.072
	-морковь	15	12		0.15		0.91	4.35	0.0075	0.0075	0.6	2.25	0.096
	-сливочное масло в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4					
394	4.Компот из сухофруктов + витамин С			180\200	0.783	0.003	28.17	112.2	0.015				
	-сухофрукты	15	15		0.78		9.88	40.8	0.015				
	-сахар-песок	16	16				15.92	62.4					
	-витамин С	0.05	0.05										
	4.Хлеб пшеничный			20/40	4.0	1.4	29.42	142.40	0.2	0.028		13.8	1.06
	5.Хлеб ржаной			20/40									
	Всего за обед				26.947	17.171	73.99	567.21	0.3665	0.4976	62.748	152.78	8.728
	Полдник												
436	1.пирог с отварным картофелем			150/180	16.828	16.464	33.354	349.27	0.086	0.627		155.31	0.952
	-картофель	100	100		12.0	8.5	3.3	141.0		0.5		140	
	-мука пшеничная в\с	35	35		3.25	0.35	24.40	110.95	0.063	0.045		10.15	0.7
	-яйцо куриное	12	10		1.08	1.164	0.036	15.24	0.016	0.082		5.16	0.252
	-сахар-песок	5	5				4.97	19.5					
	-масло сливочное в/с	6	6		0.048	4.95	0.048	44.88					
	-дрожжи	0.6	0.6										
	2.Кефир			180/200	5.6	6.4	18.15	157	0.06	0.034	1.4	240	0.2
	Всего за полдник				22.428	22.864	51.504	506.27	0.146	0.661	1.4	395.31	1.152
	Всего за день				59.003	51.72	208.50	1544.70	0.8575	1.5425	85.14	729.048	11.95

День: пятница
Неделя: первая

	Сок фруктовый			180/200	0.003	0.003	2.37	9					
	4.Хлеб пшеничный	40	40		2.84	0.44	0.464	91.6	0.04	0.028		8	0.72
	Всего за обед				27.939	10.027	99.974	643.58	0.399	0.357	147.6	171.56	6.287
	Полдник												
437	1.Растягаи с повидлом			70 80	5.4	3.564	38.666	204.64	0.098	0.0602		16.76	1.052
	-мука пшеничная 1 сорта	40	40		3.72	0.4	27.88	126.8	0.072	0.052		11.6	0.8
	-яйцо куриное	12	10		1.08	1.164	0.036	15.24	0.016	0.0082		5.16	0.252
	-масло растительное	3	3										
	-сахар-песок	10	10				9.95	39					
	-повидло	20	20		0.6	2	0.8	23.6	0.01				
	2.Молоко пастеризованное			180/200	5.6	4.8	29.4	184					
	Всего за полдник				11	8.364	68.066	388.64	0.098	0.0602		16.76	1.052
	Всего за день				47.18	34.44	223.9	1435.8	0.667	0.798	171.3	411.87	8.189

День: понедельник

Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Количество (в граммах)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные Вещества мг.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	завтрак												
182	1.каша пшеничная			200/250	5.98	12.35	70.53	461.1	0.019	0.025	0.48	23.75	0.901
	-крупа пшеничная	43	43		2.70 9	0.387	30.57	140.18		0.012	-	12.47	0.559
	-сливочное масло в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4	-		-		
411	2.чай с сахаром			180/200	2.8	3.2	4.7	124.4	0.05	0.028		8	0.72
	- чай	06	06			3	4.7	62.0		0.19			0.1
	-сахар-песок	16	16				15.92	62.4	-	-	-		
	3.Хлеб пшеничный	40	40	40/8	2.84	0.44	18.56	91.6	0.04	0.028		8	0.72
	Второй завтрак												
	1.Сок фруктовый натуральный			150/180	0.4	-	9.7	50			15.0	27.0	0.45
	Итого за завтрак				12	15.99	103.49	727.1	0.109	0.055	15.48	66.75	2.791
	Обед												
82	1.Рассольник на м/костном бульоне со сметаной			250	1.59	4.125	18.26	118.2	0.012	0.052	17.05	15.4	1.12

	-мясо говядина 1 категории	37	37						0.03	0.005	-	3.7	0.21
	-морковь	18	8		0.1		0.61	2.9	0.005	0.005	0.4	3.4	0.06
	-лук репчатый	10	8		0.02		1	4.2	0.002	0.003	8.4	3.2	0.07
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4					
	-картофель	110	88		1.43		16.61	73.7	0.0053	0.044	8.25	8.8	0.99
179	2.Каша рисовая с мясом			180/200	12.7 04	5.454	28.24	219.08	0.2	0.174	21.9	29.06	3.552
	-мясо говядины в/с	70\60.5	50		9.24	1.82		54.6	0.056	0.091		5.3	1.61
	-лук репчатый	10	8		0.02		1	4.2	0.002	0.003	8.4	3.2	0.07
	-морковь	12	10		1.08	1.164	0.036	15.24	0.016	0.082		5.16	0.252
	-сливочное масло	5	5		0.05	4.125	0.04	37.4					
394	4.Компот из сухофруктов + витамин С			180/200	0.78	-	25.8	103.2	0.015				
	-сухофрукты	15	15		0.78		9.88	40.8	0.015	-	-		-
	-сахар-песок	16	16				15.92	62.4	-	-	-	-	-
	-витамин С	0.05	0.05						-		0.05		
	5. хлеб пшеничный	40	40		2.84	0.44	18.56	91.6	0.04	0.028	-	8	0.72
	Итого за обед				17.9 14	10.019	90.86	532.08	0.267	0.254	38.95	52.46	5.392
	Полдник												
93	1.Булочка с изюмом			70/80	4.608	3.8	37.88	200.43	0.085	0.118		15.728	1.001
	-мука пшеничная 1 сорта	40	40		3.72	0.4	27.88	126.8	0.072	0.052	-	11.6	0.8
	-яйцо куриное	9.6	8.6		0.864	0.93	0.028	12.19	0.0134	0.066		4.128	0.201
	-масло сливочное в/с	3	3		0.024	2.47	0.024	22.44			-		
	-изюм	20	20										
	-сахар-песок	10	10				9.95	39	-	-	-		
	-дрожжи	1.2	1.2										
	-масло растительное	3	3										
	2.чай с сахаром	200	200	180/200			15.92	62.4					
	Фрукты свежие:			75/100	0.3		9.5	40.0	0.02		20	20	0.3
	Итого за полдник				4608	3.8	53.8	262.83	0.085	0.118	-	15.728	1.001
	Итого за день				34.54 2	29.809	248.15	1522.01	0.481	0.427	54.43	201.688	9.184

День: вторник
Неделя: вторая

№ рец	Прием пищи Наименование блюд	Количество (в граммах)			Пищевые вещества г.				Витамины мг.			Минеральные вещества г.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак												
182	1. каша геркулесовая			200/250	8.029	10.223	42.42	390.13	0.075	0.285	1.5	180	0.15
	-крупка геркулесовая	43	43		5.461	0.473	30.35	139.75					
	-сахар-песок	5	5				4.975	19.5					
	-масло сливочное в\с	5	5							0.0005			
41	2. чай с сахаром			180/200			19.62	120.5		0			
	-чай	0.6	0.6										
	-сахар-песок	15	15				14.92	58.5					
	3. Гренки с маслом			50\10	3.63	8.8	23.28	189.3	0.05	0.035		10	0.9
	-хлеб пшеничный	50	50		3.55	0.55	23.2	114.5	0.05	0.035		10	0.9
	-сливочное масло в\с	10	10		0.08	8.25	0.08	74.8					
	Второй завтрак												
	Сок фруктовый			75/100	0.2		10.1	46	0.03	0.03	6.2	16	2.2
	Всего за завтрак				14.65	22.223	95.42	745.93	0.205	0.54	8.7	326	17.15
	Обед												
93	1. Суп фасолевый та м/костном бульоне			250	24.4	2.93	29.674	200.04	4.361	0.16	18.9	22.9	3.37
	-мясо говядины в\с	70	50		9.24	1.82		54.6	0.056	0.091		6.3	1.61
	-лук репчатый	10	8		0.02		1	4.2	0.002	0.003	8.4	3.2	0.07
	-фасоль	10	10		0.46		0.214	3.14				4.4	0.22
	-масло сливочное в\с	3	3							0.0003			
	-картофель	140	110		1.82		21.14	93.8	0.098	0.056	10.5	11.2	1.26
	-сметана	10	10		0.3	1	0.4	11.8	0.005				
299	2. Котлета мясная			70/80	11.44	2.833	17.424	145.69	0.111	0.203	18.12	55.48	2.34
	-мясо говядины в\с	70	50		9.24	1.82		54.6	0.056	0.091		6.3	1.61
	-лук репчатый	10	8		0, 02	0.	1	4.2	0.002	0.003	8.4	2.6	0.07

100	1.Суп вермишелевый молочный			200/250	5.92	9.07	22.89	323.6	0.075	0.285	1.5	180	0.15
	-вермишель	40	40		1.683	0.151	12.82	60.87		0.005		4.35	0.195
	-молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	0.3	0.075	0.285	1.5	180	0.15
	-сахар-песок	3	3				2.98	11.7					
	-сливочное масло в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4					
416	2.Какао на молоке			180/200	2.8	3.2	19.62	120.5	0.05	0.19	1.0	120	0.1
	-сахар-песок	15	15										
	-какао	0.6	0.6				14.92	58.5					
	-молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	6.2	0.05	0.19	1.0	120.0	0.1
	3.Хлеб пшеничный			50/18	3.55	0.55	23.2	114.5	0.05	0.035		10	9
	Второй завтрак												
	Фрукты свежие:			75/100	1.5		22.4	91.0	0.04	0.05	10.0	8.0	0.6
	Всего за завтрак				13.77	12.82	88.11	649.6	0.215	0.56	12.5	318	9.85
	Обед												
68	1.Борщ на м/костном бульоне со сметаной			200/250	12.43	6.94	26.95	225.52	0.196	0.686	33.64	46.42	3.59
	-мясо говядина в/с	70/60.5	50		9.24	1.82		54.6	0.056	0.091		6.3	1.61
	-картофель	140	100		1.82		21.14	93.8	0.098	0.056	10.5	11.2	1.26
	-лук репчатый	10	8		0.02		1	4.2	0.002	0.003	8.4	3.2	0.07
	-морковь	12	10		0.12		0.73	3.48	0.006	0.006	0.48	4.08	0.072
	-свекла	12	10		0.096		0.996	4.44	0.0024	0.0048	0.96	2.64	0.132
	-капуста белокочанная свежая	50	35		0.6		2.05	11	0.025	0.02	12	19	0.45
	-сметана	10	10		0.3	1	0.4	11.8	0.005		1.3		
	-томатная паста	5	5		0.2		0.995	4.8	0.0025	0.0015			
293	2.Гуляш мясной			70/80	11.24	5.34	5.50	142.69	0.079	0.106	10.1	14.35	1.84
	-мясо говядина в/с	70/60.5	50		9.24	1.82		54.6	0.056	0.091		6.3	1.61
	-лук репчатый	10	8		0.02		1.	4.2	0.002	0.003	8.4	3.2	0.07
	-морковь	10	8		1		0.61	29	0.005	0.005	0.4	3.4	0.06
366	3.Соус -томатный												
	-				0		0.		0.				
	-томатная паста	5	5		0.2		0.995	4.8	0.005	0.0015	1.3		
	-мука пшеничная 1 категории	5	5		0.46	0.05	3.48	15.85	0.009	0.006		1.45	0.1
179	4.Каша гречневая			150/180	0.47	5.10	22.47	177.15	0.215	0.103		23.65	0.72
	-крупа гречневая	43	43		0.43	0.98	27.43	139.75	0.215	0.103		23.65	0.77
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4					
394	5.Компот из сухофруктов +			180/200	0.245		43.15	171.05			102.9	12.25	0.315

	витамин С.												
	-сухофрукты	35	35		0.245		38.18	151.55			102.9	12.25	0.315
	-сахар-песок	10	10				4.975	19.5					
	-витамин С	0.05	0.05										
	6.Хлеб пшеничный			40	3.8	0.68	9.32	134.4	0.07	0.054		13.8	1.06
	Хлеб ржаной			20		0.24	8.86	42.8	0.03	0.026		5.8	0.34
	Всего за обед				28.26	18.06	112.39	850.81	0.56	0.94	146.64	96.12	7.52
	Полдник												
413	1.Чай с молоком			180/200	2.8	3.2	19.05	120.5	0.05	0.14	1	120	0.1
	чай	0.6	0.6										
	-сахар-песок	15	15				14.33	58.5					
	-молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	62.0	0.05	0.14	1	120	0.1
424	2.Вареники с картофелем			150/180	11.4	7.57	30.54	262.34	16.02	0.42	0.2	110.76	1.07
	-картофель	50	50		6	4.25	1.65	70.5		0.25		70	
	-яйцо куриное	12	10		1.08	1.164	0.036	15.24	0.016	0.082		5.16	0.252
	-мука пшеничная 1 сорта	40	40		3.72	0.4	27.88	126.8	16	0.052		11.6	0.8
	-молоко	20	20		0.56	0.64	0.94	12.4	0.01	0.038	0.2	24	0.02
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	4.125	0.04	37.4			
	Всего за полдник				14.2	10.77	49.59	382.84	16.07	0.56	1.2	230.76	1.27
	Всего за день				56.23	41.65	250.06	1883.25	16.84	2.06	159.74	644.88	18.64

День: четверг
Неделя: вторая

№ рец	Прием пищи	Количество (в граммах)			Пищевые вещества г.				Витамины мг.			Минеральные вещества г.	
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак												
199	1Каша «Дружба»			200/250	15.20	7.74	44.46	289.38	0.095	0.305	1.5	192.7	0.575
	-молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	93	0.075	0.285	1.5	180	0.15
	-крупа рисовая	28	28		2.66	0.19	19.62	93.24	0.02	0.02		8.2	0.32
	-крупа пшеничная	15	15		1.5	0.33	9.84	49.5					
	-сахар-песок	8	8				7.96	31.2					
	-масло сливочное в/с	3	3		0.024	2.47	0.024	22.44					
125	2.Гренки с маслом, сыром			40/5/12	5.38	7.40	18.84	166.56	0.05	0.084		15.30	0.72
	-хлеб пшеничный	40	40		2.84	0.44	18.56	91.6	0.04	0.028		8	0.72

	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4					
	-сыр в/с	12	12		2.50	2.83	0.24	37.56	0.01	0.056		7.30	
413	3.Чай с молоком			180/200	0.06		20.95	81.2				0.3	0.18
	-чай	0.6	0.6										
	-сахар-песок	10	10				9.95	33					
	-молоко	15	15		0.06		11	42.2					
	Второй завтрак												
	Фрукты свежие:			75/100	0.3		9.5	40.0	0.02	0.04	3.6	17	2.1
	Всего за завтрак				13.8	15.14	88.15	577.14	0.165	0.43	5.1	225	3.4
	Обед												
89	1.Суп картофельный с мясными фрикадельками			200/250	3.43	3.7	27.29	140.5	0.136	0.081	27.7	27.61	1.81
	-картофель	140	100		1.82		21.14	93.8	0.098	0.056	10.5	11.2	1.26
	-лук репчатый	10	8		0.02		1	4.2	0.002	0.003	8.4	3.2	0.07
	-морковь	10	8		0.01		0.61	2.9	0.005	0.005	0.4	3.4	0.06
	-масло сливочное в/с	3	3		0.024	2.475	0.024	22.44					
	Фрикадельки			60/70	11.0	5.96	17.331	170.81	0.064	0.161	1.3	12.97	1.93
	-мясной фарш	70/60.5	50										
	-лук репчатый	10	8		0.02		1	4.2	0.002	0.003	8.4	3.2	0.07
	-яйцо куриное	12	10		1.08	1.164	0.036	15.24	0.016	0.0082		5.16	0.252
	-мука пшеничная 1 сорта	5	5		0.46	0.05	3.48	15.85	0.009	0.006		1.45	0.01
143	2.Капуста тушеная			150/180	3.184	3.065	60.68	182.84	0.15	0.012	15.2	40	1.82
	-капуста белокочанная	200	160		2.6		30.2	134	0.14	0.08	15	16	1.8
	-масло сливочное в/с	3	3		0.024	2.475	0.024	22.44					
292	3.Биочки мясные			70/80	10.35	5.23	7.30	120.31	0.08	0.152	8.66	88.02	17.52
	-фарш мясной.	63	45	7.30	7.30	0.18		31.5	0.037	0.05		8.82	0.31
	-хлеб пшеничный	9.3	9.3		0.66	0.10	4.31	21.29	0.009	0.006		37.2	16.74
	-яйцо куриное	4.8	4		1.08	1.164	0.036	15.24	0.016	0.0082		5.16	0.252
	-лук репчатый	10	8		0.02		1	4.2	0.002	0.003	8.4	3.2	0.07
	-масло растительное	5	5										
366	4.Соус томатный												
	-томатная паста	5	5		0.	0.		1	0.0	0.0	0.		0.0
	-мука пшеничная 1 сорта	1	1		0.093	0.01	0.7	3.17	0.002	0.001		0.29	0.02
	-масло сливочное в/с	3	3		0.024	2.47	0.024	22.44					
394	5.Компот из кураги + витамин С.			180/200	0.66		24.44	100.35					
	-курага	15	15		0.66		9.52	41.85					
	-сахар-песок	15	15				14.92	58.5					

	-сахар-песок	15	15				14.925	58.5					
	Второй завтрак												
	фрукты			100	1.4		29.15	125			32,3	38.5	0.99
	Всего за завтрак				10.43	5.53	79.2	578.5	0.13	0.32	325.3	227.7	2.36
	Обед												
95	1.Суп рыбный с «Сайрой»			200/250	15.92	5.80	14.76	150.02	0.072	0.09	6.72	13.24	1.25
	-консерва «Сайра»	52	41.6		6.86	1.35		40.56	0.041	0.067		4.68	1.196
	-картофель	30	30		2.13	0.33	13.92	68.7	0.03	0.021		6	0.54
	-лук репчатый	8	6		0.016		0.8	3.36	0.0016	0.0024	6.72	2.56	0.056
	-масло сливочное в/с	5	5		0.04	4.125	0.04	37.4					
261	2.Рыба св/морож.тушеная			70/80	11.71	3.023	7.56	106.76	0.095	0.176	12.6	18.27	2.45
	-рыба св.\мороженная	100	60		9.9	1.95		58.5	0.06	0.097		6.75	1.725
	-лук репчатый	15	13		0.03		1.5	6.3	0.003	0.0045	12.6	4.8	0.105
331	3 -Гороховое пюре			160\170	0.42		1.62	8.4	0.018	0.024	2.82	13.2	0.54
	-горох.	43	43		0.25	0.003	50.50	199.55			10.29	12.25	0.315
	-сливочное масло	3	3										
	-Сок натуральный			180/200	0.4		9.7	50.0			15.0	27.0	0.45
	5.Хлеб пшеничный	40		40	2.84	0.44	18.56	91.6	0.04	0.028		8	0.72
	Всего за обед				31.14	9.27	93	556.33	0.225	0.318	32.43	64.96	5.27
	Полдник												
	1.М/к «Снежок»			180/200	5.6	6.4	29.4	184					
	2.Печенье			70/80	10.75	11.99	30.5	273.41	0.152	0.374	0.2	107.75	0.93
	-сметана	40	40		6	4.25	1.65	70.5		0.25		70	
	-яйцо куриное	12	10		0.45	0.48	0.015	6.35	0.007	0.034		2.15	0.105
	-мука пшеничная 1 сорта	40	40		3.72	0.4	27.88	126.8	0.072	0.052		11.6	0.8
	-растительное масло	4	4				3.75		34.92				
	-сливочное масло в/с	3	3		0.024	2.47	0.024	22.44					
	Всего за полдник				16.35	18.39	59.9	457.41	0.152	0.374	0.2	107.75	0.93
	Всего за день				52.32	26.79	202.7	1592.24	0.507	1.012	357.93	400.41	8.56