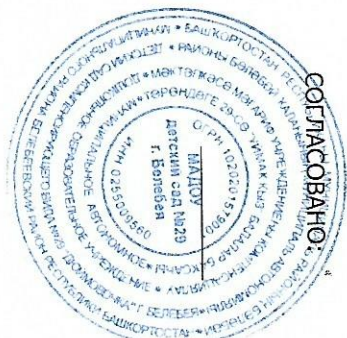


УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаудинов С.В. 

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

Сезон: **Весна-лето**Категория: **сад 12ч****День 1**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	КАЛ	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			
	Завтрак 1																				
ДП**073	Каша гречневая вязкая с маслом	160	7,02	7,02	28,88	208		0,17	0,39			95,5317	85,0732		2,6615						
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012						
ДП*0317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3						
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001						
	Всего в Завтрак 1	380	14,74	12,25	35,6	389	110	7,49	0,6			361,5	98,87		9,67						
	2 Второй завтрак																				
Део0157	Напиток "Валетек" витаминизированный	100		5,6	5,95	25			5,6			110	6,09		0,03						
	Всего в 2 Второй завтрак	100		5,6	5,95	25			5,6			110	6,09		0,03						
	Обед																				
ЯУ01029	Икра морковная	40	0,9	2,9	4,1	46		0,02	2,06			11,15	15		0,43						
ДЕ00288	Суп картофель.с макаронными изделиями	180	1,94	1,8	13,54	80		0,06	4,75			9,6336	15,0624		0,6192						
ДП00132	Котлеты (говядина)	50	7,8	8,8	8,3	163		0,04	0,05			20,85	15,79		0,74						
ДЕ02033	Рагу из овощей	140	2,87	6,65	24,78	137		0,07	6,93			31,171	29,757		1,001						
ДП**01	Компот из смеси сухофр.	180	0,99	0,05	31,5	113		0,01	0,12			22,617	14,301		0,468						
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012						
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64						
	Всего в Обед	650	21,2	23,5	121,8	756		0,26	14,3			107,2	99,93		3,91						
	Полдник																				
ШМ13002	Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9	111		0,06	1,09			222,46	25,66		0,18						
ЯУ12028	Булочка "Веснушка"	50	3,9	2,7	26,8	149		0,04				8,08	5,59		0,45						
	Всего в Полдник	250	9,6	8,6	35,8	260		0,1	1,09			230,5	31,25		0,63						

ДЕ00101	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/5	5,17	6,97	35,8	336	0,06	0,46	105,125	30,0325	0,4805		
ДП*0334	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	32			0,234		0,027		
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82			0,78	0,21	0,018		
Всего в Ужин		395	8,26	7,3	60,79	450	0,06	0,46	106,14	30,24	0,53		
Всего в День		53,8	57,25	259,9	1 880	110	7,91	22,05	915,4	266,3	14,77		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	И	Se	F		
1	Завтрак 1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
ДЕП0008	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	2,52	3,84	18,02	181		0,11	0,48			114,507	33,3961		0,7208					
ДП00*06	Какао с молоком	180	3,24	2,97	12,33	90		0,03	0,47			99,333	24,273		0,792					
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001					
	Всего в Завтрак 1	395	10,26	9,02	31,55	366	110	7,45	0,95			215,7	60,97		8,21					
	2 Второй завтрак																			
ДП14/19	Сок фруктовый	150	0,75	0,3	11,1	49		0,01	3			10,5	6		2,1					
	Всего в 2 Второй завтрак	150	0,75	0,3	11,1	49		0,01	3			10,5	6		2,1					
	Обед																			
ДП01019	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	0,9	1,5	22		0,01	0,75			13,76	7,47		0,48					
ДП02009	Суп картофельный с лапшой домашней	180	2,04	2,04	12,84	79		0,06	5,04			11,376	17,28		0,66					
ДП05011	Куры отварные (н/к)	50	11,2	7,8	0,2	164		0,05	0,77			17,32	17,92		1,69					
ДП09000	Каша перловая рассыпчатая	130	4,68	4,07	32,24	187		0,09	8,64			70,9453	54,9033		1,5947					
ДП01633	Напиток яблочный	180	0,18	0,09	15,48	61		0,05	11,23			67,815	46,242		0,972					
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012					
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64					
	Всего в Обед	640	25,3	18,2	101,8	730		0,32	26,82			193,0	153,8		6,05					
	Полдник																			
ДП00012	Кефир 6/с	180	3,49	3,8	14,51	135		0,05	1,22			211,68	24,696		0,18					
ДП00270	Вафли	36	0,22	2,45	0,54	12	320					0,432	0,324	2,268	0,0324					
	Всего в Полдник	216	3,71	6,25	15,05	147	320	0,05	1,22			212,1	25,02	2,27	0,21					
	Ужин																			
ДКП*019	Плов из курицы(филе курицы)	150	12,83	16,05	21,3	283		0,1	1,57			29,505	48,45		2,655					
ДП1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156	0,21		0,012					
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82						0,78			0,018					
	Всего в Ужин	360	15,95	16,37	43,62	387		0,1	1,57			30,44	48,66	2,27	2,68					
	Всего в День		55,97	50,14	203,1	1 679	430	7,93	33,56			661,8	294,4	2,27	19,26					

№ реч.	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
	Завтрак 1																							
ШМО7011	Каша манная молочная жидкая с маслом	180/5	4,2	2,1	21,3	158		0,06	0,48			114,4	17,03		0,38									
СУ13*00	Кофейный напиток	180	2,52	1,98	13,32	78		0,03	0,47			95,274	10,962		0,099									
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95		7,31				1,9001	3,3		6,7001									
	Всего в Завтрак 1	395	11,22	6,29	35,82	331	110	7,4	0,95			211,57	31,29		7,18									
	2 Второй завтрак																							
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2									
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2									
	Обед																							
ШМО1008	Горошек зел. конц. (порц)	20	1,5	3,7	7,7	69		0,02	15,64			37,8	13,14		0,86									
ДЕПО*7А	Рассольник ленинградский со сметаной	185	9,96	10,55	23,48	137		0,06	4,77			11,0881	16,0214		0,6048									
ДП*****	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	80	11,79	18,21	14,61	271		0,03	0,51			12,8945	19,3309		0,8291									
СУ0600*	Картофельное пюре	140	5,79	1,4	23,89	128		0,11	9,71			33,2453	26,6933		0,9707									
ДПО*01*	Напиток апельсиновый	180	0,18		17,82	69		0,01	4,75			6,399	2,241		0,099									
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012									
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64									
	Всего в Обед	665	35,92	37,16	127,1	891		0,29	35,77			113,22	87,45		4,02									
	Полдник																							
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621									
ДП**016	Блины с маслом	70	4,94	8,33	21,74	183		0,06	0,25			59,4666	10,3934		0,4667									
	Всего в Полдник	277	5,15	8,36	31,37	222		0,06	1,41			62,29	11,15		0,53									
	Ужин																							
ДП00301	Суп молочный с крупой гречневой	180	3,96	3,72	14,76	108		0,06	0,47			100,32	18,48		0,672									
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012									
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,018									
	Всего в Ужин	390	7,08	4,04	37,08	212		0,06	0,47			101,26	18,69		0,7									
	Всего в День		59,57	55,85	235,5	1 672	110	7,84	48,6			504,3	157,5	11	14,63									

№ п/п, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак 1																									
ДП00097	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	180	6,55	7,71	30,86	219		0,15	0,47		113,259	39,3896		1,0286											
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	86		0,01	0,23		47,754	5,481		0,063											
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	110	7,31			1,9001	3,3		6,7001											
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21																			
Всего в Завтрак 1		400	13,25	10,82	50,36	421	110	7,47	0,7		162,9	48,17		7,79											
2 Второй завтрак																									
ЯУ14/19	Сок фруктовый	150	0,75	0,3	11,1	49		0,01	3		10,5	6		2,1											
Всего в 2 Второй завтрак		150	0,75	0,3	11,1	49		0,01	3		10,5	6		2,1											
Обед																									
ПУ02200	Свекольник со сметаной	185	1,42	3,68	9,72	149		0,04	3,46		20,516	17,7529		0,8657											
ОВ30***	Капуста тушеная с говядиной	40/110	1,35	3,75	15,6	101	13 500	0,03			5,25	2,25	9,45	0,18											
ДЕ0*015	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,27	24,3	59		0,01	72		9,981	2,664		0,513											
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55					0,52	0,14		0,012											
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39		11,27	9,88		0,64											
Всего в Обед		575	10,01	11	89,22	526	13 500	0,14	75,85		47,54	32,69	9,45	2,21											
Полдник																									
ДП*0005	Пряники	35																							
ДП*0152	Молоко кипяченое	180	4,92	5,04	7,68	95		0,05	0,94		190,08	21,924		0,156											
Всего в Полдник		215	4,92	5,04	7,68	95		0,05	0,94		190,0	21,92		0,16											
Ужин																									
ДП0*037	Сырники из творога со сметаной	110	16,31	12,16	19,8	256		0,52	0,22		130,576	19,8906		0,5435											
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22					0,156			0,012											
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82					0,78	0,21		0,018											
Всего в Ужин		320	19,43	12,48	42,12	360		0,52	0,22		131,5	20,1		0,57											
Всего в День			48,36	39,64	200,4	1 451	13 610	8,19	80,71		542,5	128,8	9,45	12,83											

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		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	
	Завтрак 1																		
ДП0030*	Сул молочный с крупной гречневой	180	3,96	3,72	14,76	108		0,06	0,47			100,32	18,48		0,672				
ДП00*06	Какао с молоком	180	3,24	2,97	12,33	90		0,03	0,47			99,333	24,273		0,792				
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3				
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012				
	Всего в Завтрак 1	390	12,3	9,89	38,29	317		0,1	1,15			464,17	53,39		1,78				
	2 Второй завтрак																		
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2				
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2				
	Обед																		
ЯУ01014	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14		0,01	0,81			13,54	8,05		0,51				
ДЕ*276*	Сул из овощей со сметаной	180	1,88	4,25	10,75	90		0,07	8,52			21,925	20,5		0,7625				
ЯУ03006	Кнели рыбные припущенные	50/3	8,5	7,2	2,8	110		0,06	0,56			20,65	10,66		0,3				
СУ0600*	Картофельное пюре	140	5,79	1,4	23,89	128		0,11	9,71			33,2453	26,6933		0,9707				
ДЕ00*16	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66			2,1			3,087	0,99		0,072				
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012				
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64				
	Всего в Обед	653	23,56	16,17	96,95	625		0,31	22,09			104,24	76,91		3,27				
	Полдник																		
ДП017**	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	16	16 800	0,14				7,04	4,8	21,6	3,68				
ЯУ140**	ряженка	180	4,96	5,04	14,76	86		0,04	0,5			190,314	21,96	0,18					
	Всего в Полдник	204	10,08	8,88	17,32	102	16 800	0,18	0,5			197,35	26,76	21,78	3,68				
	Ужин																		
ДЕ*9009	Омлет натуральный	100	5,67	6,25	6,17	153		0,04	0,14			66,6833	11,2		1,6667				
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012				
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,018				
	Всего в Ужин	310	8,79	6,57	28,49	257		0,04	0,14			67,62	11,41		1,7				
	Всего в день		54,93	41,51	185,2	1 317	16 800	0,66	33,88			849,3	177,4	32,78	12,62				

№ реч.	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			
Завтрак 1																					
ДП00144	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,5	1,1	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74						
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621						
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21															
ДП*0371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	105	7,31				1,9001	3,3		6,7001						
Всего в Завтрак 1		402	8,61	3,34	36,03	320	105	7,37	1,16			14,04	11,37		7,5						
2 Второй завтрак																					
ЯУ14/19	Сок фруктовый	150	0,75	0,3	11,1	49		0,01	3			10,5	6		2,1						
Всего в 2 Второй завтрак		150	0,75	0,3	11,1	49		0,01	3			10,5	6		2,1						
Обед																					
СУ01028	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34		0,02	2,28			15,9	6,96		0,4						
ДЕ*0027	Суп картофель.с бобов	180	2,64	1,56	13,44	101		0,16	3,31			22,392	27		1,596						
ДП**004	Жаркое по-домашнему с филе кур	140	3,97	3,5	1,4	229		0,05	1,36			17,5156	18,8067		1,6722						
ДП00929	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61		0,01	1,44			5,427	2,817		0,72						
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012						
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64						
Всего в Обед		590	13,89	11,15	72,02	642		0,3	8,78			73,02	65,6		5,04						
Полдник																					
ДП*0152	Молоко кипяченое	180	4,92	5,04	7,68	95		0,05	0,94			190,08	21,924		0,156						
ДЕ01977	Плюшка"Новомосковская"	50	1,6	1,05	25,5	146		0,05	0,02			11,845	5,55		0,42						
Всего в Полдник		230	6,52	6,09	33,18	241		0,1	0,96			201,93	27,47		0,58						
Ужин																					
ДП00999	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	185	6,7	8,9	28,3	221		0,18	0,46			126,1	50,7		1,44						
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012						
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,018						
Всего в Ужин		395	9,82	9,22	50,62	325		0,18	0,46			127,04	50,91		1,47						
Всего в день			39,59	30,1	202,9	1577	105	7,95	14,36			426,5	161,3		16,69						

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	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			
	Завтрак 1																				
ШМО7011	Каша манная молочная жидкая с маслом	180/5	4,2	2,1	21,3	158		0,06	0,48			114,4	17,03		0,38						
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	86		0,01	0,23			47,754	5,481		0,063						
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001						
	Всего в Завтрак 1	395	10,5	5,21	39,6	339	110	7,38	0,71			164,05	25,81		7,14						
	2 Второй завтрак																				
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2						
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2						
	Обед																				
ЯУ01013	Морковь отварная	40	0,5	0,04	2,2	11		0,02	0,4			9,8	13,79		0,25						
ДП00994	Сул картофеля с крупной гречневой	180	1,44	1,35	14,85	148		0,05	3,78			8,532	12,96		0,495						
СУ04024	Голубцы ленивые	120/30	10,8	8,7	9,7	163		0,04	2,21			38,41	23,42		1,06						
ДЕ00*16	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66			2,1			3,087	0,99		0,072						
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55			0,39			0,52	0,14		0,012						
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06				11,27	9,88		0,64						
	Всего в Обед	610	19,53	13,41	83,36	605		0,17	8,88			71,62	61,18		2,53						
	Полдник																				
ДП0**03	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23						0,234			0,027						
ДП017**	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	16	16 800	0,14				7,04	4,8	21,6	3,68						
	Всего в Полдник	204	5,21	3,87	10,75	39	16 800	0,14				7,27	4,8	21,6	3,71						
	Ужин																				
ДП****5	Запеканка из творога со стужённым молоком	110/10	25,49	9,6	23	327		0,05	0,43			204,905	29,3782		0,5891						
ДП0**03	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23						0,234			0,027						
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,018						
	Всего в Ужин	330	28,58	9,93	47,99	432		0,05	0,43			205,92	29,59		0,63						
	Всего в День	64,02	32,42	185,9	1 431	16 910	7,77	20,02				464,8	130,3	32,6	16,21						

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	КАЛ	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
	Завтрак 1																	
ДЕП0008	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	2,52	3,84	18,02	181		0,11	0,48			114,507 ⁸	33,3961		0,7208			
СУ13*00	Кофейный напиток	180	2,52	1,98	13,32	78		0,03	0,47			95,274	10,962		0,099			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001			
	Всего в Завтрак 1	405	12,64	11,03	32,54	418	110	7,46	1,16			475,6 ⁸	58,16		7,82			
	2 Второй завтрак																	
ДЕ00157	Напиток "Валетек" витаминизированный	100		5,6	5,95	25			5,6			110	6,09		0,03			
	Всего в 2 Второй завтрак	100		5,6	5,95	25			5,6			110	6,09		0,03			
	Обед																	
ДЕ*0028	Винегрет овощной	50	0,67	1,17	3,58	27		0,02	2,59			11,6167	8,0833		0,3417			
ЯУ*2001	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	185	1,31	1,79	2,98	54		0,04	8,58			23,2265	13,6303		0,5013			
ДЕ0144А	Макаронные изделия отварные	130	4,51	3,56	27,99	165		0,05				7,8	6,1331		0,6185			
ДП*0129	Котлеты рублен. из филе кур	50	5,38	6,13	9,69	198		0,04	0,44			15,16	15,68		1,48			
ДП00929	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61		0,01	1,44			5,427	2,817		0,72			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	655	18,75	16,04	99,32	722		0,22	13,44			75,02	56,36		4,31			
	Полдник																	
ДП00012	Кефир б/с	180	3,49	3,8	14,51	135		0,05	1,22			211,68	24,696		0,18			
ДП*0005	Праники	35																
	Всего в Полдник	215	3,49	3,8	14,51	135		0,05	1,22			211,6 ⁸	24,7		0,18			
	Ужин																	
Д*П00**	Уха с крупной (конс)пшено	180	1,73	1,78	13,15	76			6,94			19,1088	19,9224		0,7848			
ДП*0334	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	32						0,234	0,21		0,027			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Ужин	390	4,82	2,11	38,14	190			6,94			20,12	20,13		0,83			
	Всего в День		39,7	38,58	190,4	1 490	110	7,73	28,36			892,5	165,4		13,17			

№ п/п	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	
	Завтрак 1																		
ДЕ00093	Каша пшеничная молочная с маслом	185	6,73	7,21	32,92	217		0,12	0,48			120,958	32,6873		1,6458				
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012				
СУ01002	Бутерброд с маслом	30/8	2,4	8,6	14,6	146		0,05				8,1	9,9		0,61				
	Всего в Завтрак 1	403	9,25	15,83	53,04	385		0,17	0,48			129,2	42,59		2,27				
	2 Второй завтрак																		
ЯУ14/19	Сок фруктовый	150	0,75	0,3	11,1	49		0,01	3			10,5	6		2,1				
	Всего в 2 Второй завтрак	150	0,75	0,3	11,1	49		0,01	3			10,5	6		2,1				
	Обед																		
ЯУ01014	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14		0,01	0,81			13,54	8,05		0,51				
ДП00038*	Суп картофельный с клецками	180	1,17	1,8	7,92	53		0,04	3,31			7,767	10,872		0,423				
ДП00036	Гуляш из мяса говядины	50	9,33	7,67	2,67	196		0,04	0,78			10,125	19,0833		2,1667				
ДЕ000201	Пюре гороховое	120	11,3	3,95	25,63	186		0,31				60,5419	55,8968		3,5613				
ДЕ0*015	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,27	24,3	59		0,01	72			9,981	2,664		0,513				
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012				
П000024	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64				
	Всего в Обед	630	29,64	16,99	103,0	725		0,47	77,29			113,7	106,5		7,83				
	Полдник																		
ДП*0152	Молоко кипяченое	180	4,92	5,04	7,68	95		0,05	0,94			190,08	21,924		0,156				
ЯУ12023	Шанежка наливная	60	4	3,7	24,1	147		0,04				8,33	5,25		0,44				
	Всего в Полдник	240	8,92	8,74	31,78	242		0,09	0,94			198,4	27,17		0,6				
	Ужин																		
ДКП0020	Рагу из овощей	170	3,49	8,08	30,09	166		0,09	8,42			37,8505	36,1335		1,2155				
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621				
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	82						0,78	0,21		0,018				
	Всего в Ужин	407	6,7	8,41	56,52	287		0,09	9,58			41,46	37,1		1,3				
	Всего в День		55,26	50,27	255,4	1 688		0,83	91,29			493,3	219,4		14,09				

