

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 7-11

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	91	Бутерброды с сыром	25	3,69	5,569	5,361	86,976	37,080	0,015	0,076	111,024	7,452	72,900	0,202
	497	Какао с молоком	200	4,995	4,91	31,57	192,200	26,000	0,057	1,690	163,150	39,450	149,750	1,305
	267	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,186	30,866	26,382	408,855	166,800	0,164	1,092	121,640	36,880	157,500	1,004
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
		Итого:		21,331	42,025	105,133	887,781	229,880	0,330	2,858	412,814	95,682	435,400	3,446
2 Завтрак	112	Банан	100	1,5	0,5	21	96,000	0,100	0,040	10,000	8,000	42,000	28,000	0,600
	518	Виноградный сок	200	0,6	0,4	32,6	140,000		0,040	4,000	40,000	18,000	24,000	0,800
		Итого:		2,100	0,900	53,600	236,000	0,100	0,080	14,000	48,000	60,000	52,000	1,400
	423	Капуста тушеная	150	3,83	5,111	16,036	127,865	27,000	0,109	95,445	117,039	51,273	89,493	4,871
Обед	381	Котлета	80	15,613	15,981	13,705	260,512	26,080	0,066	0,239	36,880	28,816	188,704	2,758
	519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,650		0,014	200,000	12,450	3,400	3,400	0,645
	353.466	Сельдь с луком	50	4,53	10,457	2,339	121,860	5,000	0,015	2,000	27,435	12,873	79,514	0,447
	144	Суп картофельный с бобовыми	250	6,253	4,235	21,573	149,800	20,000	0,268	17,750	43,431	39,674	97,900	2,220
	109	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174,000		0,180		35,000	47,000	158,000	3,900
		Итого:		37,506	37,264	111,683	950,687	78,080	0,652	315,434	272,235	183,036	617,011	14,841
Полдник	540	Ватрушка с повидлом	60	4,999	3,912	43,708	226,371	12,200	0,112	0,150	15,986	12,128	71,713	1,145
	510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,2	26,14	111,100		0,025	27,000	19,000	7,900	12,500	0,840
	112	Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47,000		0,030	10,000	16,000	9,000	11,000	2,200
		Итого:		5,879	4,512	79,648	384,471	12,200	0,167	37,150	50,986	29,028	95,213	4,185
Ужин	345	Биточки рыбные	80	13,111	2,512	8,059	107,272	27,040	0,082	0,658	35,248	26,848	145,456	0,772
	201	Запеканка картофельная с овощами	200	5,38	11,678	36,167	272,027	5,320	0,251	59,871	56,912	59,969	154,798	3,330
	48	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,598	10,091	3,25	112,630		0,021	25,300	41,980	14,360	31,110	0,566
	453	Соус томатный	50	0,56	1,846	3,017	33,416	10,000	0,015	3,375	6,257	4,370	8,750	0,240
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
	493	Чай с сахаром	200	0,001		15,04	60,130				0,510	0,030	0,040	0,049
		Итого:		27,110	26,807	107,353	785,225	42,360	0,463	89,204	157,907	117,477	395,404	5,892
2 Ужин	516	Бифилайф	200	5,6	5	7,8	106,000							
	589	Пряник	25	1,475	1,175	18,75	91,500		0,020		2,750	2,250	12,500	0,200
		Итого:		7,075	6,175	26,550	197,500		0,020		2,750	2,250	12,500	0,200
Итого по меню:				101,001	117,683	483,967	3441,664	362,620	1,712	458,646	944,692	487,473	1607,528	29,964

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	91	Бутерброды с сыром	25	3,69	5,569	5,361	86,976	37,080	0,015	0,076	111,024	7,452	72,900	0,202
	262	Каша манная молочная жидкая	150	4,715	5,494	23,838	164,374	30,900	0,064	1,034	104,713	15,508	93,060	0,359
	6.29.Л.	Кофейный напиток на цельном молоке	200	6,202	6,475	26,293	189,810	40,000	0,080	2,600	240,450	28,000	180,000	0,245
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
		Итого:		21,067	18,218	97,312	640,910	107,980	0,253	3,710	473,187	62,860	401,210	1,741
2 Завтрак	112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,000		0,020	5,000	19,000	12,000	16,000	2,300
	518	Персиковый сок	200	0,6		33	136,000		0,040	12,000	10,000	24,000	30,000	0,400
		Итого:		1,000	0,300	43,300	183,000		0,060	17,000	29,000	36,000	46,000	2,700
Обед	512	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,924	0,111	33,84	145,690		0,037	1,480	59,650	38,850	54,020	1,229
	291	Макаронные изделия отварные	200	7,552	7,409	48,057	289,330	36,000	0,117		15,080	10,880	61,860	0,875
	15	Салат из редиса	100	1,092	10,081	3,094	108,100		0,009	22,750	35,490	11,830	40,240	0,910
	108	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174,000		0,180		35,000	47,000	158,000	3,900
	381	Шницель	80	15,613	15,981	13,705	260,512	26,080	0,066	0,239	40,560	29,036	189,454	2,787
	142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,958	5,573	9,308	96,225	2,500	0,080	35,785	50,321	27,292	55,703	1,941
		Итого:		34,739	40,355	141,404	1073,857	64,580	0,489	60,254	236,101	164,888	559,277	11,642
	112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,000		0,040	60,000	34,000	13,000	23,000	0,300
	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,263	0,207	25,07	105,680		0,018	7,800	11,400	5,340	7,040	1,202
	301	Омлет натуральный	150	13,484	20,816	3,506	255,695	288,354	0,089	0,750	122,725	19,148	232,540	2,388
Ужин		Итого:		14,647	21,223	36,676	404,375	288,354	0,147	68,550	168,125	37,488	262,580	3,890
	106	Овощи натуральные помидоры	100	1,1	0,2	3,8	24,000		0,060	25,000	14,000	20,000	26,000	0,900
	340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	17,816	6,017	23,76	220,229	36,100	0,225	24,080	36,196	60,580	237,770	1,979
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
	494	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	15,25	62,510		0,003	2,800	3,310	0,870	1,580	0,091
		Итого:		25,440	6,904	84,630	506,489	36,100	0,382	51,880	70,506	93,350	320,600	3,905
2 Ужин	588	Вафли	25	0,7	0,825	19,325	138,500	1,550	0,008		4,000	2,500	14,000	0,375
	516	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,4	5	21,6	158,000	40,000	0,060	1,800	242,000	30,000	188,000	0,200
		Итого:		6,100	5,825	40,925	296,500	41,550	0,068	1,800	246,000	32,500	202,000	0,575
Итого по меню:				102,993	92,825	444,247	3105,131	538,564	1,399	203,194	1222,919	427,086	1791,667	24,453

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 7-11

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	91	Бутерброды с сыром	25	3,69	5,569	5,361	86,976	37,080	0,015	0,076	111,024	7,452	72,900	0,202
	510.ПС.	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,716	3,83	24,492	148,170	15,960	0,027	0,380	121,870	29,920	109,420	0,965
	164	Суп молочный с крупой	200	4,916	6,05	17,083	143,564	36,000	0,066	1,820	176,848	26,040	146,100	0,327
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
	300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,800	100,000	0,028		22,000	4,800	76,800	1,000
		Итого:		23,862	20,729	89,036	641,260	189,040	0,230	2,276	448,742	80,112	460,470	3,429
2 Завтрак	112	Банан	100	1,5	0,5	21	96,000	0,100	0,040	10,000	8,000	42,000	28,000	0,600
	518	Яблочно-виноградный сок	200	0,6		24,6	104,000			4,000	20,000	12,000	20,000	1,200
		Итого:		2,100	0,500	45,600	200,000	0,100	0,040	14,000	28,000	54,000	48,000	1,800
Обед	372	Голубцы ленивые	200	17,956	17,394	14,102	285,880	24,000	0,135	67,200	93,640	54,500	225,310	5,757
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,671	0,031	32,965	137,015		0,006	0,610	34,305	9,150	23,485	1,997
	134	Рассольник ленинградский	250	2,235	5,755	17,37	130,900	2,500	0,107	16,760	25,160	27,015	66,125	0,988
	28	Салат из свеклы с яблоками	80	0,88	4,176	9,055	77,436		0,006	7,400	23,072	13,600	25,280	1,247
	109	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174,000		0,180		35,000	47,000	158,000	3,900
		Итого:		28,342	28,556	106,892	805,231	26,500	0,434	91,970	211,177	151,265	498,200	13,889
Полдник	565	Булочка дорожная	60	5,481	8,295	35,427	238,080	41,600	0,122		13,700	10,982	73,304	0,815
	507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	18,89	78,650		0,012	4,000	6,850	3,600	4,400	0,925
	112	Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47,000		0,030	10,000	16,000	9,000	11,000	2,200
		Итого:		6,041	8,855	64,117	363,730	41,600	0,164	14,000	36,550	23,582	88,704	3,940
Ужин	115	Икра кабачковая для детского питания (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119,000		0,020	7,000	41,000	15,000	37,000	0,700
	426	Картофель отварной	150	3,024	5,488	24,294	158,963	27,000	0,179	29,700	16,470	34,155	88,155	1,351
	343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,826	8,345	6,734	162,430	8,700	0,120	11,425	61,245	67,070	241,670	1,276
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
	495	Чай с молоком	200	1,451	1,6	17,39	90,130	10,000	0,020	0,650	60,510	7,030	45,040	0,099
		Итого:		27,661	25,013	97,938	730,273	45,700	0,433	48,775	196,225	135,155	467,115	4,361
2 Ужин	590	Печенье	25	1,875	2,45	18,6	4,250	2,500	0,020		7,250	5,000	22,500	0,525
	516	Ряженка	200	5,8	5,12	8,4	108,000	40,000	0,040	0,600	248,000	28,000	184,000	0,200
		Итого:		7,675	7,570	27,000	112,250	42,500	0,060	0,600	255,250	33,000	206,500	0,725
Итого по меню:				95,681	91,223	430,583	2852,744	345,440	1,361	171,621	1175,944	477,114	1768,989	28,144

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 7-11

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	91	Бутерброды с сыром	25	3,69	5,569	5,361	86,976	37,080	0,015	0,076	111,024	7,452	72,900	0,202
	497	Какао с молоком	200	4,995	4,91	31,57	192,200	26,000	0,057	1,690	163,150	39,450	149,750	1,305
	260	Каша "Дружба"	150	4,016	8,271	21,248	176,116	45,300	0,076	0,995	100,521	23,403	107,948	0,468
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
		Итого:		19,161	19,430	99,999	655,042	108,380	0,242	2,761	391,695	82,205	385,848	2,910
2 Завтрак	112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,000		0,040	60,000	34,000	13,000	23,000	0,300
	518	Яблочный сок	200	1	0,2	20,2	92,000		0,020	4,000	14,000	8,000	14,000	2,800
		Итого:		1,900	0,400	28,300	135,000		0,060	64,000	48,000	21,000	37,000	3,100
Обед	369	Жаркое по-домашнему	200	21,099	20,989	18,656	348,120	25,200	0,191	23,508	26,208	50,364	261,450	3,867
	503	Кисель из концентрата, плодового или ягодного	200			13,1	52,620			0,216	1,740	0,240	0,720	0,054
	22	Салат из свежих помидоров	100	1,001	10,172	3,458	111,740		0,055	22,750	12,740	18,200	23,860	0,819
	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,958	20,785	121,625		0,118	16,500	22,560	24,490	65,050	1,009
	109	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174,000		0,180		35,000	47,000	158,000	3,900
		Итого:		31,570	35,319	89,399	808,105	25,200	0,544	62,974	98,248	140,294	509,080	9,649
Полдник	112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,000		0,020	5,000	19,000	12,000	16,000	2,300
	313	Запеканка из творога 9% жирности	200	38,053	25,318	34,415	525,309	152,250	0,118	1,582	380,001	60,240	505,819	1,692
	510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,2	26,14	111,100		0,025	27,000	19,000	7,900	12,500	0,840
		Итого:		38,933	25,818	70,855	683,409	152,250	0,163	33,582	418,001	80,140	534,319	4,832
Ужин	429	Картофельное пюре	150	3,227	6,118	21,684	155,138	31,500	0,161	25,493	41,220	32,130	95,355	1,171
	345	Котлеты рыбные	80	12,282	3,058	8,064	109,276	28,640	0,094	0,466	48,880	39,692	184,126	0,843
	106	Овощи натуральные огурцы	100	0,7	0,1	1,9	11,000		0,030	7,000	17,000	14,000	30,000	0,500
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
	493	Чай с сахаром	200	0,001		15,04	60,130				0,510	0,030	0,040	0,049
		Итого:		22,670	9,956	88,508	535,294	60,140	0,379	32,959	124,610	97,752	364,771	3,498
2 Ужин	516	Бифилайф	200	5,6	5	7,8	106,000							
	589	Пряник	25	1,475	1,175	18,75	91,500		0,020		2,750	2,250	12,500	0,200
		Итого:		7,075	6,175	26,550	197,500		0,020		2,750	2,250	12,500	0,200
Итого по меню:				121,309	97,098	403,611	3014,350	345,970	1,408	196,276	1083,304	423,641	1843,518	24,189

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 7-11

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	91	Бутерброды с сыром	25	3,69	5,569	5,361	86,976	37,080	0,015	0,076	111,024	7,452	72,900	0,202
	267	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,186	30,866	26,382	408,855	166,800	0,164	1,092	121,640	36,880	157,500	1,004
	6.29.Л.	Кофейный напиток на цельном молоке	200	6,202	6,475	26,293	189,810	40,000	0,080	2,600	240,450	28,000	180,000	0,245
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
		Итого:		22,538	43,590	99,856	885,391	243,880	0,353	3,768	490,114	84,232	465,650	2,386
2 Завтрак	518	Персиковый сок	200	0,6		33	136,000		0,040	12,000	10,000	24,000	30,000	0,400
	112	Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47,000		0,030	10,000	16,000	9,000	11,000	2,200
		Итого:		1,000	0,400	42,800	183,000		0,070	22,000	26,000	33,000	41,000	2,600
Обед	201	Запеканка картофельная с овощами	200	5,395	11,713	36,255	272,738	5,330	0,252	60,021	57,048	60,117	155,172	3,337
	405	Курица в соусе с томатом	120	35,412	36,768	4,124	491,915	114,600	0,182	7,333	44,172	44,382	318,419	2,785
	519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,650		0,014	200,000	12,450	3,400	3,400	0,645
	26	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов.	100	0,853	6,215	4,892	81,195		0,045	17,050	15,380	15,265	22,435	1,096
	154	Суп крестьянский с крупой	250	2,305	5,64	13,775	115,750	2,500	0,072	23,010	39,388	23,027	73,525	1,446
	109	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174,000		0,180		35,000	47,000	158,000	3,900
		Итого:		51,245	61,816	117,076	1252,248	122,430	0,745	307,414	203,438	193,191	730,951	13,209
Полдник	112	Банан	100	1,5	0,5	21	96,000	0,100	0,040	10,000	8,000	42,000	28,000	0,600
	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,263	0,207	25,07	105,680		0,018	7,800	11,400	5,340	7,040	1,202
	317	Пудинг из творога паровой	200	31,257	19,617	48,065	500,679	139,650	0,123	0,751	276,748	47,654	403,603	1,849
		Соус сметанный	40	0,636	3,738	1,432	42,350	24,000	0,008	0,080	18,020	1,960	13,360	0,054
Ужин		Итого:		33,656	24,062	95,567	744,709	163,750	0,189	18,631	314,168	96,954	452,003	3,705
	381	Биточки	80	15,613	15,981	13,705	260,512	26,080	0,066	0,239	40,560	29,036	189,454	2,787
	195	Рагу из овощей	150	3,324	11,92	16,189	187,005	36,000	0,126	34,020	69,150	38,280	93,540	1,929
	53	Салат из свеклы с соевым соусом	100	1,26	10,11	6,84	123,600		0,004	8,400	32,000	19,100	36,800	1,120
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
	494	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	15,25	62,510		0,003	2,800	3,310	0,870	1,580	0,091
2 Ужин		Итого:		26,721	38,698	93,804	833,377	62,080	0,293	45,459	162,020	99,186	376,624	6,862
	589	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	166,200	1,860	0,009		4,800	3,000	16,800	0,450
	516	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,4	5	21,6	158,000	40,000	0,060	1,800	242,000	30,000	188,000	0,200
		Итого:		6,240	5,990	44,790	324,200	41,860	0,069	1,800	246,800	33,000	204,800	0,650
Итого по меню:				141,400	174,556	493,893	4222,925	634,000	1,719	399,072	1442,540	539,563	2271,028	29,412

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	91	Бутерброды с сыром	25	3,69	5,569	5,361	86,976	37,080	0,015	0,076	111,024	7,452	72,900	0,202
	510.ПС.	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,716	3,83	24,492	148,170	15,960	0,027	0,380	121,870	29,920	109,420	0,965
	248	Каша гречневая вязкая	200	9,28	12,1	33,38	280,100	60,000	0,256	1,300	136,080	114,220	242,750	3,499
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
	300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,800	100,000	0,028		22,000	4,800	76,800	1,000
		Итого:		28,226	26,779	105,333	777,796	213,040	0,420	1,756	407,974	168,292	557,120	6,601
2 Завтрак	112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,000		0,020	5,000	19,000	12,000	16,000	2,300
	518	Яблочно-виноградный сок	200	0,6		24,6	104,000			4,000	20,000	12,000	20,000	1,200
		Итого:		1,000	0,300	34,900	151,000		0,020	9,000	39,000	24,000	36,000	3,500
Обед	2.12Б	Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом	185	17,526	20,076	22,236	339,980	64,600	0,204	23,714	104,440	52,170	263,230	3,536
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,671	0,031	32,965	137,015		0,006	0,610	34,305	9,150	23,485	1,997
	25.СТН.	Салат из свежих помидоров и яблок.	100	1,895	5,409	7,284	87,840		0,065	28,150	74,700	45,310	44,330	1,779
	131	Свекольник	250	2,37	4,305	17,256	117,343	22,500	0,066	17,480	38,313	31,085	69,765	1,535
	109	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174,000		0,180		35,000	47,000	158,000	3,900
		Итого:		29,062	31,021	113,141	856,178	87,100	0,521	69,954	286,758	184,715	558,810	12,747
Полдник	112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,000		0,040	60,000	34,000	13,000	23,000	0,300
	540	Ватрушка с повидлом	60	4,999	3,912	43,708	226,371	12,200	0,112	0,150	15,986	12,128	71,713	1,145
	507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	18,89	78,650		0,012	4,000	6,850	3,600	4,400	0,925
		Итого:		6,059	4,272	70,698	348,021	12,200	0,164	64,150	56,836	28,728	99,113	2,370
Ужин	76	Винегрет овощной (капуста квашеная)	100	1,52	10,148	7,706	129,690		0,046	16,900	29,550	19,060	42,960	0,768
	426	Картофель отварной	150	3,024	5,488	24,294	158,963	27,000	0,179	29,700	16,470	34,155	88,155	1,351
	395	Сосиски	97	10,088	19,497	0,776	219,220		0,029		24,250	14,550	134,830	1,746
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
	495	Чай с молоком	200	1,451	1,6	17,39	90,130	10,000	0,020	0,650	60,510	7,030	45,040	0,099
		Итого:		22,543	37,413	91,986	797,753	37,000	0,368	47,250	147,780	86,695	366,235	4,899
2 Ужин	590	Печенье	35	2,625	3,43	26,04	5,950	3,500	0,028		10,150	7,000	31,500	0,735
	516	Ряженка	200	5,8	5,12	8,4	108,000	40,000	0,040	0,600	248,000	28,000	184,000	0,200
		Итого:		8,425	8,550	34,440	113,950	43,500	0,068	0,600	258,150	35,000	215,500	0,935

Итого по меню:	95,315	108,335	450,498	3044,698	392,840	1,561	192,710	1196,498	527,430	1832,778	31,052
----------------	--------	---------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------	----------	--------

День: воскресенье
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	91	Бутерброды с сыром	25	3,69	5,569	5,361	86,976	37,080	0,015	0,076	111,024	7,452	72,900	0,202
	497	Какао с молоком	200	4,995	4,91	31,57	192,200	26,000	0,057	1,690	163,150	39,450	149,750	1,305
	268	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,214	5,782	25,046	169,774	32,700	0,053	1,151	112,741	24,160	116,175	0,368
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
		Итого:		19,359	16,941	103,797	648,700	95,780	0,219	2,917	403,915	82,962	394,075	2,810
2 Завтрак	112	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144,000	0,150	0,060	15,000	12,000	63,000	42,000	0,900
	518	Виноградный сок	200	0,6	0,4	32,6	140,000		0,040	4,000	40,000	18,000	24,000	0,800
		Итого:		2,850	1,150	64,100	284,000	0,150	0,100	19,000	52,000	81,000	66,000	1,700
Обед	512	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,924	0,111	33,84	145,690		0,037	1,480	59,650	38,850	54,020	1,229
	381	Котлета	80	15,613	15,981	13,705	260,512	26,080	0,066	0,239	40,560	29,036	189,454	2,787
	106	Овощи натуральные помидоры	100	1,1	0,2	3,8	24,000		0,060	25,000	14,000	20,000	26,000	0,900
	418	Пюре из гороха с маслом	150/5	17,29	4,825	36,14	257,300	20,000	0,676		67,950	66,000	171,000	5,260
	149.169	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,822	7,638	18,119	172,905	5,000	0,149	22,150	38,320	36,850	131,330	2,051
	109	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174,000		0,180		35,000	47,000	158,000	3,900
		Итого:		50,349	29,955	139,004	1034,407	51,080	1,168	48,869	255,480	237,736	729,804	16,127
Полдник	566	Булочка молочная	100	4,961	2,472	28,941	157,810	4,000	0,079	0,260	35,010	9,665	55,096	0,544
	510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,2	26,14	111,100		0,025	27,000	19,000	7,900	12,500	0,840
	112	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,500		0,045	15,000	24,000	13,500	16,500	3,300
		Итого:		6,041	3,272	69,781	339,410	4,000	0,149	42,260	78,010	31,065	84,096	4,684
Ужин	368	Гуляш из говядины	150	23,861	26,719	6,625	362,670	40,000	0,100	7,790	30,260	41,800	260,750	3,800
	430	Картофельное пюре с морковью	150	2,944	6,178	18,423	142,373	32,250	0,145	19,121	45,000	50,002	100,815	1,272
	59	Салат из свеклы и чесноком	100	1,433	10,093	8,05	128,445			9,050	34,200	19,950	39,400	1,308
	108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,750		0,094		17,000	11,900	55,250	0,935
	493	Чай с сахаром	200	0,001		15,04	60,130				0,510	0,030	0,040	0,049
		Итого:		34,699	43,670	89,958	893,368	72,250	0,339	35,961	126,970	123,682	456,255	7,364
2 Ужин	516	Бифилайф	200	5,6	5	7,8	106,000							
		Итого:		5,600	5,000	7,800	106,000							
Итого по меню:				118,898	99,988	474,440	3305,885	223,260	1,975	149,007	916,375	556,445	1730,230	32,685