

МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

МЕНЮ 7-11 лет

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептур
			Белки	Жиры	Углевод. в		В1	В2	Д	А	С	Са	Р	Мг	К	Fe	И		
Неделя 1																			
День 1																			
завтрак	Бутерброд с сыром, маслом	40/20/5	7.4	10.4	20.9	207	0.06	0.09	0.67	88.5	0.14	186.3	127.8	12.6	56.7	0.65	1.28	3	
	Каша вязкая молочная пшеница с яблоками	150	5.7	6.1	29.3	195	0.125	0.11	0.06	29.5	1.1	113.3	145.8	38.7	203.4	1.2	4.7	24	
	Каша с молоком	200	3.3	3.1	9.2	78.0	0.0	0.2		15.6	0.7	143.0	130.0	34.0	220.0	1.0	5.2	61	
	Хлеб пшеничный	55	4.4	0.55	23.3	123.7	0.06	0.016				11	35.7	7.7	51.1	0.6	1.7	67	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Яловый"	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	68	
	итого за завтрак	500	22.8	20.51	100.57	678.4	0.336	0.41	0.73	133.6	1.92	462.3	484.3	107.1	601.7	4.62	28.18		
	обед	Салат рыбный	60	2.7	3.2	3.9	55.5	0.05	0.04		4.5	6.1	9.6	39.6	9.7	174.3	0.4	5.8	12
		Рисовый суп Ленинградский, со сметаной	200/10	1.95	5.6	13.6	113	0.06	0.05		45.1	5.54	18	47.5	19.6	302.4	0.67	3.8	17
		Бифштекс	90	13.6	12.1	4.7	182.2	0.05	0.05		22.8	0.5	59.2	134.2	19.2	228.7	1.7	6.1	35
		Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3.7	4	23.8	146	0.12	0.11	0.11	30	4	39	73.5	24	624	0.8	4.2	47
Компот из смеси сухофруктов		200	0.6	0.1	20.1	84	0.01				0.2	20.1	19.2	14.4		0.69		53	
Хлеб пшеничный		50	4.0	0.5	23.0	112.5	0.055	0.015				10	32.5	7.7	46.5	0.55	1.6	67	
Хлеб ржаной-пшеничный "Яловый"		30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	68	
итого за обед		790	28.55	23.86	104.97	767.9	0.396	0.289	0.11	102.4	16.34	164.6	391.5	108	1446.4	5.98	36.8		
Пирожки с рисом и яблоком		36	2.3	2.8	13.3	88	0.03	0.04		20.2	0.12	6.9	23.2	4.1	52.5	0.28	1.6	70	
Кисло-молочный напиток (Резанка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)		200	5.6	6.4	8.4	113.7	0.04	0.26		44	0.6	248	184	28		0.2	18	65	
итого за полдник	386	8.5	9.8	36.4	268.3	0.1	0.32	0	68.7	6.72	276	221.55	43.8	690.5	3.34	22.2			
Всего за день	1676	59.85	56.17	241.94	1714.6	0.832	1.019	0.84	304.7	24.98	902.9	1097.35	258.9	2738.6	13.94	0.08718			
Процент удовлетворения от суточной потребности, %																			
			77.73	71.10	72.22	72.96	69.33	72.79	8.40	43.53	41.63	82.08	99.76	103.56	248.96	116.17	87.18		

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептур
			Белки	Жиры	Углевод. в		В1	В2	Д	А	С	Са	Р	Мг	К	Fe	И		
Неделя 1																			
День 2																			
завтрак	Печенье овсяное	40	3.14	7.52	19.78	159.4	0.065	0.032	0.63	45		11.2	29	5.6	40.2	0.46	1.28	77	
	Завтрак из творога, с молоком ступенчатым	120/30	19.4	16.4	32.7	356	0.1	0.3	1.1	61	0.2	267.3	296.4	28.7	220.4	0.95	10.2	31	
	Най с молоком	200	2.5	2.2	10	70	0.01	0.06		6	0.3	110	45	9.5	81.3	0.8	4	59	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Яловый"	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	68	
	Фрукты свежие (груша)	120	0.48	0.36	12.4	54.7	0.024	0.036		2.4	6	22.8	19.2	14.4	186	2.76	1.2	50	
	итого за завтрак	550	27.52	26.84	90.75	714.8	0.25	0.452	1.73	114.4	6.5	420	434.6	72.3	598.4	6.14	31.98		
	обед	Салат из свежих с зеленым горошком	60	0.9	3.7	4.6	55.4	0.02	0.02		3.1		16.2	22.8	10.2	162.8	0.8	2.2	10
		Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.3	3.3	9.8	78.2	0.05	0.05		1.7	3	13.8	37.4	13.6	324.7	0.65	3.2	23
		Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	13.8	10.1	2.6	156.5	0.07	0.11	0.226	22.1		77.8	135.7	17.4	160.6	0.5	14.9	32
		Рис отварной	150	3.9	4.3	34.6	193	0.09	0.05	0.07	19.6		21	158	63	205	1.3	3.8	44
Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)		200	0.1	-	23.7	95	0.02					7	6	1	21			55	
Хлеб пшеничный		50	4.0	0.5	23.0	112.5	0.055	0.015				10	32.5	7.7	46.5	0.55	1.6	67	
Хлеб ржаной-пшеничный "Яловый"		20	1.33	0.24	10.6	49.8	0.034	0.016				5.8	30	9.4	47	0.78	10.2	68	
итого за обед		780	26.33	22.14	108.9	740.4	0.339	0.261	0.296	43.4	7.1	151.6	422.4	121.6	967.6	4.58	35.9		

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный (мг)											N рецептур №
			Белки	Жиры	Углевод. Б		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
	Пирожки с яблоками	36	2	1	18	89	0.02	0.02	0.09	6	0.2	6	18	3.5	48	0.5	0.8	69
<i>поздник</i>	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0.2	0.01	6.7	27.7		0.01		0.05	1	15.8	8	5	33	0.78		58
	<i>итого за поздник</i>	248	2.2	1.01	24.7	116.7	0.02	0.03	0.09	6.05	1.2	21.8	26	8.5	81	1.28	0.8	
	<i>Всего за день</i>	1578	56.05	49.99	224.35	1571.9	0.609	0.743	2.116	163.85	14.8	593.4	883	202.4	1647	12	0.06568	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		72.79	63.28	66.97	66.89	50.75	53.07	21.16	23.41	24.67	53.95	80.27	80.96	149.73	100.00	68.68	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный (мг)											N рецептур №	
			Белки	Жиры	Углевод. Б		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
	<i>Неделя 1</i>																		
	<i>День 3</i>																		
	Салат мясной с фасолью	60	4.3	5.2	4.8	83.4	0.05	0.05	0.05	23.7	3	25.5	66.5	21.1	154.6	1	1.1	13	
	Омлет с сыром	150	16.4	16.4	2.5	223.4	0.035	0.35	2.03	99.1	0.1	342.5	285	24.2	141.7	1.69	13.1	28	
<i>завтрак</i>	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3	14.3	95	0.03	0.11		12	0.5	126	107	30	184	1.1	4.8	60	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Коловчат"	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	67	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Коловчат"	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	68	
	<i>итого за завтрак</i>	500	29	25.36	55.87	566.5	0.21	0.546	2.08	134.8	3.6	510.7	529.5	95	588	5.4	35.58		
	Салат из овощей с кукурузой	60	1.4	4.3	8.7	79.3	0.056	0.037		86.7	2.1	12	54.8	22	171.9	0.7	2	6	
	Суп картофельный с мясом	200/25	4.4	5.3	24.2	162	0.05	0.04	0.06	25.8	3.14	14.4	36.8	12.4	250	0.54	4.4	21	
	Котлеты из говядины, с маслом	100/5	14.2	12.3	15	227.5	0.16	0.1	0.07	4		33	163.2	23	242.8	2.6	3.7	37	
	Овощи, тушенные в соусе (молоком)	150	3	3.1	12.8	91.1	0.075	0.09	0.84	6.1	3.2	63	67.2	25.3	169.5	0.7	2.8	49	
	Соус фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	1	0.2	20.2	87	0.02	0.04		20	5	14	14	8	190	1.4	1.4	66	
	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	23.0	112.5	0.055	0.015				10	32.5	7	46.5	0.55	1.6	67	
	<i>итого за обед</i>	820	30	26.06	119.77	834.1	0.467	0.346	0.97	142.6	13.44	175.1	413.5	111.8	1141.2	7.66	29.8	68	
	Напиток	75	3.4	3.9	20.3	130	0.04	0.07	0.15	30	0.11	43.8	57.9	10.2	79	0.45	2.2	74	
	Кисломолочный напиток (Яряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5.6	6.4	8.4	113.7	0.04	0.26		44	0.6	248	184	28	292	0.2	18	65	
	<i>поздник</i>	100	1.5	0.5	2.1	94.5	0.04	0.05		20	10	8	28	42	348	0.6	0.05	50	
	Фрукты свежие (бананы)	375	10.5	10.8	49.7	338.2	0.12	0.38	0.15	94	10.77	299.8	269.9	80.2	719	1.25	20.25		
	<i>итого за поздник</i>	1695	69.5	62.22	225.34	1738.8	0.797	1.272	3.2	371.4	27.75	985.6	1212.9	287	2448.2	1.85	0.0203		
	<i>Всего за день</i>		90.26	78.76	67.27	73.99	66.42	90.86	32.00	53.06	46.25	89.60	110.26	114.80	222.56	15.42	20.30		
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>																		

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный (мг)											N рецептур №	
			Белки	Жиры	Углевод. Б		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
	<i>Неделя 1</i>																		
	<i>День 4</i>																		
	Овощи натуральные консервированные порциями (отпуска)	75	0.6	0.2	1.35	9.1	0.015	0.015		3.75	1.8	17.5	18	7.8	99	0.45		7	
<i>завтрак</i>	Макароник с мясом, с маслом	150/5	15.2	12.3	33.5	305.5	0.14	0.17	0.17	38	0.4	28.7	185.7	33.2	311.8	2.2	4.8	27	
	Бразильский горячий шоколад	200	6	6.3	13.5	135	0.06	0.24		27.4	1	232	148	33	240	0.5	1.2	62	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	67	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Коловчат"	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	68	
	<i>итого за завтрак</i>	500	27	19.51	82.62	614.3	0.31	0.51	0.17	69.15	3.2	294.9	422.7	93.7	758.5	4.76	3.35		
	<i>Витнер</i>	60	4.4	3.8	6.5	78	0.07	0.04		1.65	3.4	12.6	64	22	207.4	0.5	18.8	5	

Присев линии	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)									N рецептур №		
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K		Fe	I
День 1																		
	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/5	3.1	4.2	35.5	192.5	0.06	0.03	0.73	46.5	0.48	12.7	31.4	7.4	69.5	0.53	1.92	2
	Каша "Дружба", с маслом	150/5	5.7	8.6	24	196.4	0.075	0.11	0.07	24.9	0.4	94.8	123	27	201.2	0.5	4.4	26
	Чай с молоком	200	2.5	2.2	10	70	0.01	0.06		6	0.3	110	45	9.5	81.3	0.8	4	59
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1.33	0.24	10.6	49.8	0.034	0.016				5.8	30	9.4	47	0.78	10.2	67
	Фрукты свежие (блоки)	140	0.56	0.56	13.72	62.1	0.03	0.022		4.2	5.6	19.71	13.4	11	33.04	2.67	2.46	68
	итого за завтрак	575	13.19	15.8	93.82	570.8	0.209	0.022	0.8	81.6	6.78	242.8	242.8	64.3	722.04	5.28	22.98	11
	Салат из свежих с сыром	60	1.8	5	4.2	69	0.02	0.012	0.05	40.7	2.9	60	44.6	12.6	112.4	0.7	3.2	11
	Суп из овощей, со сметаной	200/10	2.1	5.7	8.7	94.5	0.05	0.04	0.1	32.8	4.7	24.8	46	16.6	242.1	0.53	2.89	22
	Птица в соусе с томатом	90	8.6	10	2	132.5	0.03	0.05	0.14	55.4	0.36	22	48.3	12.4	170	1	3	39
	Салатки отварные с маслом	150	5.1	4.4	30	180	0.06	0.03	0.074	28		12	42	7	53	1.05	3.1	45
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.5	67	0.01	0.03		65	0.3	28	25	18	265	0.6		52
	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	23.0	112.5	0.055	0.015				10	32.5	7	46.5	0.55	1.6	67
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	68
	итого за обед	790	25.26	26.18	104.6	755.1	0.293	0.209	0.364	221.9	8.26	168.4	298.4	92.4	983	5.99	34.19	71
	Пирожки с мясом и рисом	36	4.3	4.1	12.2	102.9	0.21	0.2	0.002	0.75	0.18	14.7	33.6	4.3	41.2	0.76	1.4	71
	Чай с сахаром	200/5	0.1	0	6.4	26						4.5	7	3.8	21	0.7		57
	итого за полдник	241	4.4	4.1	18.6	128.9	0.21	0.2	0.002	0.75	0.18	19.2	40.6	8.1	62.2	1.46	1.4	
	Всего за день	1606	42.85	46.08	217.02	1454.8	0.712	0.647	1.166	304.25	15.22	430.61	581.8	164.8	1767.24	12.73	0.05857	
	Процент удовлетворенности от суточной потребности, %		55.65	58.33	64.78	61.91	59.33	46.21	11.66	43.46	25.37	39.15	52.89	65.92	160.66	106.08	58.57	

Присев линии	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)									N рецептур №		
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K		Fe	I
	День 2																	
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0.8	3.1	5.4	53.1	0.04	0.04		52.8	1.2	14.6	31.8	13.3	199.4	0.5	2.1	8
	Пудинг из творога с яблоками, с маслом	150/5	19.3	17.2	24.5	330	0.08	0.3	0.87	58	0.5	168.4	220.6	23.2	170.3	1.3	9.4	30
	Каша с молоком	200	3.3	3.1	9.2	78.0	0.0	0.2		15.6	0.7	143.0	130.0	34.0	220.0	1.0	5.2	61
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.2	45	0.022	0.006				4	13	2.8	18.6	0.22	0.64	67
	Фрукты свежие (мандарины)	125	1	0.25	9.4	44	0.07	0.04		12.5	47.5	44	21.2	13.7	193.7	0.125	0.32	68
	итого за завтрак	560	26	23.85	57.7	550.1	0.252	0.556	0.87	138.9	49.88	374	416.6	87	802	3.145	17.66	9
	Салат из овощей с капустой морской	60	1.2	2	4.8	42	0.03	0.05		6.6	3.8	29.4	24.6	167.8	0.5	22.7	15	
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	3.2	5.7	9.1	100.5	0.05	0.06		46.5	3.4	44	80	26.1	299.1	1.32	4.7	15
	Рагу из птицы	230	17.8	20.2	18.6	327.5	0.18	0.19		75.9	9.5	41.4	263.3	54	323.4	2.9	4.1	40
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	1	0.2	20.2	87	0.02	0.04		20	5	14	14	8	190	1.4		66
	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	23.0	112.5	0.055	0.015				10	32.5	7	46.5	0.55	1.6	67
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	68
	итого за обед	580.00	29.86	29.08	96.90	769.10	0.40	0.39	0.00	142.40	24.50	134.80	479.20	138.50	1120.80	8.23	53.50	73
	Пшенижка наплавая	40	2.5	2.4	17.1	100	0.03	0.024	0.05	13.2		13.8	23.5	4	33.3	0.4	1.6	73
	Кисломолочный напиток (Жаженка)	200	5.6	6.4	8.4	113.7	0.04	0.26		44	0.6	248	184	28	292	0.2	18	65
	(в т.ч. в мелкодисперсной упаковке)																	
	итого за полдник	240	8.1	8.8	25.5	213.7	0.07	0.284	0.05	57.2	0.6	261.8	207.5	32	325.3	0.6	19.6	
	Всего за день	1380	63.96	61.73	180.1	1532.9	0.725	1.227	0.92	338.5	74.98	770.6	1103.3	257.5	2248.1	11.975	0.09076	
	Процент удовлетворенности от суточной потребности, %		83.06	78.14	53.76	65.23	60.42	87.64	9.20	48.36	124.97	70.05	100.30	103.00	204.37	99.79	90.76	

Присев линии	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)									N рецептур №
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	
	Присев линии															
	Наименование блюда															
	Вес блюда (г)															
	Пищевые вещества (г)															
	Энергетическая ценность															
	Витаминный состав (мг)															
	Минеральные вещества (мг)															
	N рецептур №															

Начала 2		Дни 3		Дни 4		Дни 5		Дни 6		Дни 7		Дни 8		Дни 9		Дни 10		Дни 11		Дни 12		
завтрак	Печенье сахарное	40	3.14	7.52	19.78	159.4	0.065	0.032	0.63	45	11.2	29	5.6	40.2	0.46	1.28	78					
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	100/5	13.8	12.9	10.3	212.5	0.88	0.099	0.07	9.5	0.55	64.5	152.6	24.4	229.2	1.4	4.2	42				
	Крефельные пире (или каргофеля отпарной с маслом)	150	3.8	4.2	15	113	0.09	0.1	0.06	185	3.3	37.5	71.3	28	248.4	1.8	2.1	47				
	Кобейный напиток с молоком	200	3.1	3	14.3	95	0.03	0.11		12	0.5	126	107	30	184	1.1	4.8	60				
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024			8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	68					
	итого за завтрак	535	25.84	27.98	75.25	654.6	1.116	0.365	0.76	251.5	4.35	247.9	404.9	102.1	772.3	5.93	27.68	7				
	Овощи натуральные консервированные порциями (супруца)	75	0.6	0.15	1.35	9.1	0.015	0.015		3.75	1.8	17.5	18	7.8	99	0.45		7				
	Суп карповый с фрикадельками (масляни)	200/95	6.2	4.9	14.5	127	0.126	0.11		4.2	10.5	28.9	94.3	25.4	414.3	1.3	4.4	20				
	Мако тушеное	90	14.4	12.9	4.3	191	0.05	0.1		14.5	1.1	16.2	155.7	16.8	275	2.3	3.7	36				
	Гречневая каша рассыпчатая	150	3.6	4.5	37	203	0.03	0.03	0.07	26.6	0.3	14.3	72	24	46	0.1	0.8	43				
	Кисель из сока плодового или яблочного с сахаром	200	0.4	0.2	11.1	47.8		0.004		0.4	0.4	9.5	10	1.8	32	0.7	0.12	54				
	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	23.0	112.5	0.055	0.015			10	32.5		7	46.5	0.55	1.6	67				
полдник	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024			8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	68					
	итого за обед	815	31.2	23.51	107.12	765.1	0.327	0.298	0.07	49.05	14.1	105.1	427.5	96.9	983.3	6.57	25.92	72				
	Ватрушка с творогом	36	3.7	1.5	14.6	87	0.02	0.04	0.101	7	0.01	24	32	5.3	33.5	0.3	1.6	72				
	Чай фруктовый с вишней и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6		0.01		2.28	1.24	9.4	11.3	6.8	58.3	0.9	0.2	64				
	Фрукты свежие (груша)	150	0.6	0.45	15.54	68.6	0.03	0.045		3	7.5	28.5	24	18	232.5	3.45	1.5	50				
	итого за полдник	386	4.6	2.05	31.74	164.2	0.05	0.095	0.101	12.28	8.75	61.9	67.3	30.1	324.3	4.65	3.3	50				
	Всего за день	1736	61.64	53.54	214.11	1583.9	1.493	0.758	0.931	312.83	27.2	414.9	899.7	229.1	2079.9	17.15	0.0569					
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		80.05	67.77	63.91	67.40	124.42	54.14	9.31	44.69	45.33	37.72	81.79	91.64	189.08	142.92	56.90					

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										N					
			Белки	Жиры	Углевод м		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I				
завтрак	Салат мясной с фасолью	60	4.3	5.2	4.8	83.4	0.05	0.05	0.05	23.7	3	25.5	66.5	21.1	154.6	1	1.1	13				
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой, с маслом	150/5	5.90	10.1	33.4	248.3	0.1	0.12	0.07	54		108.6	153.6	17.2	226.7	2.2	4.9	25				
	Чай с сахаром	200/5	0.1	0	6.4	26						4.5	7	3.8	21	0.7	57					
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024		3	4	8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	50				
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.022	0.016				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	50				
	итого за завтрак	550	12.7	16.06	70.27	479.4	0.223	0.21	0.12	80.7	7	161.38	281.67	64.03	703.54	6.98	23.06	5				
	Винегрет	100	4.4	3.8	6.5	78	0.07	0.04		1.65	3.4	12.6	64	22	207.4	0.5	1.8	22				
	Щи из консервированной капусты с картофелем, со сметаной	200/10	1.6	5.58	8.5	90.6	0.03	0.04		9.6	13	35	36.8	15.3	234	0.55	4.9	38				
	Терфиги с соусом сметанным с томатом	110	8.4	12	9	178	0.03	0.05		7.4	1	32.4	84.5	13.6	176.8	1.1	3.6	38				
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.1	4.4	30	180	0.06	0.03	0.074	28		12	42	7	53	1.05	3.1	46				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01				0.2	20.1	19.2	14.4		0.69		53				
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	45	5.6	37.2	0.44	1.28	67			
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024		46.65	17.6	128.8	317.5	92	778.9	5.5	46.98	68					
полдник	Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастича)	30	0.03		20	80.1												76				
	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9		0.01		0.9	2.6	9.4	10	4.8	33.2	0.7	0.3	63				
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	125	5	3.1	8.8	83.1	0.3	0.25		27.5	0.8	35	117.5	20	161.2	0.12	0.3	65				
	итого за полдник	355	5.3	3.2	30.5	172.2	0.3	0.3	0.0	28.4	3.4	145.6	127.8	25.4	195.6	0.9	0.3					
	Всего за день	1715.0	43.3	45.9	209.1	1426.9	0.8	0.7	0.2	155.8	28.0	435.8	727.0	181.4	1678.0	13.4	0.1					

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 3 г в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-

суточной потребности, %
20,50
18,43
18,49
18,81
17,67
18,49
3,14
10,50
8,12
19,01
25,01
26,08
55,22
27,47
10328,82