

«Согласовано»  
 Начальник Ю  
 Управления Роспотребнадзора  
 РБ в Заиграевском районе



*О.А. Боева*  
 О.А. Боева

«Утверждаю»  
 Начальник управления образования  
 администрации муниципального образования  
 «Заиграевский район»  
 Е.В. Тулаева



Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд.

День 1 (понедельник)

1	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	К
	<b>Завтрак</b>													
	Каша гречневая молочная	150.00	6.44	4.10	52.16	192.14	0.21	1.64	28.44	0.29	181.48	247.75	99.23	2.8
	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.2
	Хлеб поджаренный	30.00	1.96	0.75	8.71	62.40	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.6
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.0
	Сыр российский (порциями)	15.00	5.48	4.43	0.00	53.75	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.1
	<b>Итого</b>	<b>405.00</b>	<b>14.51</b>	<b>16.48</b>	<b>50.47</b>	<b>434.29</b>	<b>0.22</b>	<b>1.78</b>	<b>116.64</b>	<b>1.08</b>	<b>333.88</b>	<b>348.75</b>	<b>115.78</b>	<b>3.9</b>
	<b>Обед</b>													
	Овурцы свежие в нарезке	60.00	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	3.94	12.00	0.06	10.20	18.00	8.40	0.2
	Суп гороховый	200.00	6.71	2.60	13.80	102.60	0.12	0.80	0.00	0.30	66.00	262.00	38.00	1.3

Биточки с соусом сметанным с томатом	80,00	6,58	11,63	8,60	194,00	0,19	2,54	23,00	1,82	13,32	18,89	84,39	1,10
Овощное рагу	150,00	2,63	9,70	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
<b>Итого</b>	<b>740,00</b>	<b>20,69</b>	<b>24,54</b>	<b>81,05</b>	<b>708,23</b>	<b>0,47</b>	<b>28,15</b>	<b>100,71</b>	<b>6,22</b>	<b>394,11</b>	<b>425,78</b>	<b>176,12</b>	<b>8,19</b>

**День 2 (вторник)**

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком	150,00	12,08	19,92	4,06	243,78	0,12	3,21	267,93	0,66	88,47	199,22	19,21	2,32
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Напиток из шиповника	200,00	0,38	0,14	18,21	75,61	0,01	102,80	0,00	0,00	9,25	2,54	3,24	0,39
	<b>Итого</b>	<b>390,00</b>	<b>14,65</b>	<b>27,59</b>	<b>36,20</b>	<b>457,09</b>	<b>0,13</b>	<b>106,01</b>	<b>312,93</b>	<b>1,37</b>	<b>107,02</b>	<b>229,96</b>	<b>32,35</b>	<b>3,33</b>
1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>													
	Салат из свежих помидор с луком репчатым с р/м	60,00	0,77	3,71	1,07	47,14	0,05	12,18	0,00	2,02	10,33	19,27	10,57	0,50
	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94



	Рыба припущенная	80,00	9,94	5,98	2,09	62,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50
	Картофель отварной	150,00	2,96	4,32	18,01	142,35	0,15	21,00	0,00	28,20	14,64	79,73	29,33	1,16
	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>Итого</b>	<b>740,00</b>	<b>20,04</b>	<b>20,78</b>	<b>99,85</b>	<b>643,36</b>	<b>0,34</b>	<b>42,65</b>	<b>14,70</b>	<b>33,27</b>	<b>84,59</b>	<b>339,18</b>	<b>132,46</b>	<b>5,39</b>

День 3 (среда)

1	2	3	Пищевые вещества			4	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Рыба припущенная	80,00	8,94	3,98	2,09	82,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50
	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	Чай с лимоном	207,00	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>477,00</b>	<b>14,34</b>	<b>13,86</b>	<b>50,88</b>	<b>403,60</b>	<b>0,06</b>	<b>7,11</b>	<b>92,85</b>	<b>1,13</b>	<b>76,97</b>	<b>212,86</b>	<b>63,58</b>	<b>2,35</b>
	<b>Обед</b>													
	Салат из свежих овощей с р/м	60,00	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	211,85	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40
	Суп рисовый с картофелем	200,00	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,79	18,22	0,70
	Бефстроганов	80,00	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47

	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>Итого</b>	<b>740,00</b>	<b>21,18</b>	<b>21,01</b>	<b>80,90</b>	<b>607,49</b>	<b>1,11</b>	<b>114,54</b>	<b>223,85</b>	<b>25,75</b>	<b>77,84</b>	<b>213,40</b>	<b>79,88</b>	<b>5,54</b>

День 4 (четверг)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Запеканка творожно-морковная с соусом яблочным <i>вареники</i>	150,00	10,03	7,83	29,71	258,75	0,07	1,18	1844,78	2,03	114,92	151,31	23,78	1,11
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>390,00</b>	<b>16,30</b>	<b>18,36</b>	<b>61,22</b>	<b>515,05</b>	<b>0,13</b>	<b>2,77</b>	<b>1916,44</b>	<b>2,74</b>	<b>276,44</b>	<b>304,07</b>	<b>55,02</b>	<b>2,21</b>
1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg
	<b>Обед</b>													
	Салат из свеклы отварной с р/м	60,00	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
	Щи из свежей капусты	200,00	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	15,76	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
	Плов из мяса говядины <i>сардельки</i>	200,00	18,01	10,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28,00	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87



	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60	0,10	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>Итого</b>	<b>710,00</b>	<b>24,12</b>	<b>20,22</b>	<b>96,11</b>	<b>658,47</b>	<b>0,35</b>	<b>28,08</b>	<b>28,00</b>	<b>5,19</b>	<b>124,52</b>	<b>315,71</b>	<b>106,18</b>	<b>5,00</b>

День 5 (пятница)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Макаронные изделия отварные с сыром	180,00	12,18	8,33	30,70	300,96	0,07	0,20	115,34	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11
	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>420,00</b>	<b>14,90</b>	<b>15,86</b>	<b>54,10</b>	<b>498,66</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>	<b>160,34</b>	<b>1,67</b>	<b>286,08</b>	<b>212,87</b>	<b>29,59</b>	<b>2,01</b>
	<b>Итого</b>	<b>843,00</b>	<b>33,80</b>	<b>36,72</b>	<b>114,20</b>	<b>1004,32</b>	<b>8,14</b>	<b>9,46</b>	<b>330,68</b>	<b>14,34</b>	<b>584,16</b>	<b>438,74</b>	<b>73,18</b>	<b>19,02</b>
1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	2	3	Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Салат из моркови с яблоком с р/м	60,00	0,61	0,10	3,85	78,07	0,03	1,79	5077,62	1,52	13,67	25,38	17,32	0,61
	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,18	7,24	16,36	94,32	0,12	6,60	0,00	0,98	12,16	50,84	19,24	0,78
	Печень по-строгановски (свинья)	80,00	12,48	11,04	2,82	136,80	0,16	4,49	2063,20	2,46	14,78	210,01	15,66	11,33
	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86

Кисель из черной смородины	200,00	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
<b>Итого</b>	<b>740,00</b>	<b>21,86</b>	<b>21,34</b>	<b>92,68</b>	<b>657,05</b>	<b>0,36</b>	<b>40,63</b>	<b>7173,97</b>	<b>5,98</b>	<b>98,56</b>	<b>420,78</b>	<b>97,42</b>	<b>15,05</b>

День 6 (понедельник)

1	2	3	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Каша пшеничная молочная	150,00	5,31	3,19	33,50	184,29	0,08	0,84	14,91	0,08	97,14	129,55	34,00	0,89
	Чай фруктовый	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>Итого</b>	<b>405,0</b>	<b>13,5</b>	<b>15,2</b>	<b>56,9</b>	<b>435,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>103,1</b>	<b>0,9</b>	<b>249,5</b>	<b>235,6</b>	<b>50,6</b>	<b>1,9</b>

1	2	3	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Овощи свежие в нарезке	60,00	0,54	0,00	1,71	10,20	0,03	6,72	40,80	0,24	9,30	16,80	10,20	0,42
	Суп овощной <i>Барш</i>	200,00	3,44	3,92	10,44	86,80	0,16	4,66	0,00	1,94	23,42	69,58	28,80	1,62
	Тефтели мясные (2 вариант), соус сметанный с томатом	110,00	8,96	16,11	10,31	223,00	0,19	0,92	30,00	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88
	Рис припущенный	150,00	3,64	4,22	30,67	199,95	0,02	0,00	0,00	23,70	2,42	60,60	19,01	0,51
	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60	0,10	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18



	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>Итого</b>	<b>770,00</b>	<b>20,09</b>	<b>24,96</b>	<b>99,93</b>	<b>734,32</b>	<b>0,53</b>	<b>14,10</b>	<b>70,80</b>	<b>28,61</b>	<b>74,66</b>	<b>285,49</b>	<b>93,03</b>	<b>4,94</b>

День 7 (вторник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Запеканка рисовая с яблоками с соусом сметанным	150,00	5,88	5,45	26,63	192,92	0,03	1,17	15,47	1,04	54,22	83,46	22,97	0,93
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	<b>Итого</b>	<b>390,00</b>	<b>12,15</b>	<b>15,98</b>	<b>58,14</b>	<b>449,22</b>	<b>0,09</b>	<b>2,76</b>	<b>87,13</b>	<b>1,75</b>	<b>215,74</b>	<b>236,22</b>	<b>54,21</b>	<b>2,03</b>
1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	2	3	Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Салат из свежих огурцов с р/м	60,00	0,40	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	0,00	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
	Рассольник ленинградский	200,00	2,08	2,00	13,58	80,64	0,08	6,00	0,00	1,92	30,80	167,00	25,40	0,80
	Рыба запеченая с картофелем по-русски	200,00	17,25	15,00	7,00	256,00	0,07	0,25	111,25	4,25	195,25	304,25	38,75	1,25
	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40

	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>Итого</b>	<b>710,00</b>	<b>24,24</b>	<b>21,50</b>	<b>91,95</b>	<b>688,58</b>	<b>0,22</b>	<b>11,04</b>	<b>111,25</b>	<b>8,68</b>	<b>253,08</b>	<b>583,02</b>	<b>119,23</b>	<b>4,63</b>

День 8 (среда)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Каша овсяная молочная	150,00	5,53	3,99	31,51	184,29	0,15	0,84	14,14	0,44	206,03	162,36	43,33	1,23
	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>Итого</b>	<b>405,00</b>	<b>13,73</b>	<b>15,95</b>	<b>54,91</b>	<b>435,74</b>	<b>0,16</b>	<b>0,98</b>	<b>102,34</b>	<b>1,23</b>	<b>358,43</b>	<b>268,36</b>	<b>59,88</b>	<b>2,28</b>
1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Салат витаминный с р/м	60,00	0,50	3,66	3,16	47,64	0,02	5,27	259,06	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200,00	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,79	18,22	0,70
	Котлета особая (мясная) с соусом сметанным с томатом	80,00	8,97	10,50	8,66	162,00	0,09	0,40	12,10	0,50	13,75	94,04	18,91	1,40
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40



Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
<b>Итого</b>	<b>740,00</b>	<b>20,92</b>	<b>21,40</b>	<b>93,18</b>	<b>648,26</b>	<b>1,20</b>	<b>16,27</b>	<b>271,16</b>	<b>27,61</b>	<b>303,11</b>	<b>257,06</b>	<b>91,27</b>	<b>7,97</b>

День 9 (четверг)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Пудинг творожный с изюмом с яблочной подливой	150,00	10,34	5,16	29,29	277,50	0,79	0,71	62,44	0,53	127,95	184,14	23,81	1,29
	Какао с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>390,00</b>	<b>15,70</b>	<b>15,37</b>	<b>59,17</b>	<b>515,80</b>	<b>0,83</b>	<b>2,01</b>	<b>129,66</b>	<b>1,24</b>	<b>263,03</b>	<b>302,34</b>	<b>47,71</b>	<b>2,04</b>
1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Помидор свежий в нарезке	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	0,02	10,50	480,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
	Жаркое по-домашнему	200,00	14,06	13,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
	Кисель из земляники	200,00	0,12	0,08	28,53	101,50	0,01	8,04	0,00	1,00	14,48	7,62	3,72	0,13
	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93

Итого	710,00	20,05	20,38	81,18	747,90	0,52	34,51	480,00	7,54	94,73	320,21	99,74	6,39
-------	--------	-------	-------	-------	--------	------	-------	--------	------	-------	--------	-------	------

День 10 (пятница)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Бигочки с соусом сметанным с томатом	70,00	5,76	6,80	7,53	169,75	0,17	2,22	20,13	1,59	11,66	16,53	73,84	0,96
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	2,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с лимоном без сахара	207,00	0,13	0,02	0,76	24,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,33
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>467,00</b>	<b>13,60</b>	<b>16,87</b>	<b>48,67</b>	<b>500,07</b>	<b>1,14</b>	<b>5,15</b>	<b>65,13</b>	<b>26,01</b>	<b>40,52</b>	<b>86,45</b>	<b>107,34</b>	<b>3,02</b>
1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Салат из моркови с яблоком с р/м	60,00	0,61	0,10	3,85	78,07	0,03	1,79	5077,62	1,52	13,67	25,38	17,32	0,61
	Суп рыбный	200,00	5,76	6,62	10,50	118,72	0,09	5,50	12,00	0,70	25,32	140,56	36,84	1,00
	Котлета рубленая из мяса говядины запеченная с соусом молочным, соус сметанный	80,00	7,14	10,11	7,78	129,80	0,06	0,41	36,18	0,09	62,56	62,82	12,93	23,18
	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,60	4,10	37,64	231,86	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40



Йодированный														
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
<b>Итого</b>	<b>740,00</b>	<b>24,86</b>	<b>21,75</b>	<b>99,99</b>	<b>748,02</b>	<b>0,43</b>	<b>107,70</b>	<b>5125,80</b>	<b>28,03</b>	<b>135,60</b>	<b>483,42</b>	<b>219,69</b>	<b>31,21</b>	