



МЕНЮ 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Н реценту ры	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K			
Неделя 1																	
День 1																	
Салат из свеклы и моркови	20	4,6	5,90	0	71,60	0,003			52,00	0,14	17,62	100,10	7,00	0,20			98
Молоко сгущенное стерилизованное	10	0,16	14,5	0,25	132,2	0,0002			5	0	0,48	0,6	0	0,004			97
Батон "Молочный" шоколадный	40	3	1,2	20,56	104,4	0,044					7,6	26	5,2	0,48			127
Компот из фруктов из сухофруктов с сахаром (200/7)	205	8,5	7,5	42,2	271	0,18	0,169	0,07	97,1	1,43	139,9	184,12	52,09	302,31	1,36	11,95	105
Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73
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	90
итого за завтрак	502	17,88	29,31	83,64	670	0,2672	0,1859	0,07	157,15	3,77	187,2	348,72	79,69	383,01	3,604	22,155	358
Салат из свежих помидоров со сметаной и перцем	60	0,66	3,6	3,36	48	0,024	0,03		79,8	24,18	12	11,4	15	123	0,42	0,978	99
Суп-лапша домашняя, с курицей (цельнобройлер) (200/35)	235	7,5	8,9	9,5	148	0,037	0,06	0,088	20,19	0,81	18,02	73,52	10,27	87,96	0,85	2,04	28
Рыба (лещ) запеченная	90	22,41	1,17		106,2	0,07	0,163	0,45	8		69,3	195	77,4	44,88	0,54	25,7	111
Пюре картофельное	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60
Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5				2,53	2	9	7	6	91	0,5	0,8	66
Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
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	90
итого за обед	815	39,81	18,4	85,73	673,5	0,357	0,402	0,643	142,62	37,19	166,02	450,42	157,77	1087,84	5,03	72,618	
Печенье нарезное	20	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	94
Кисломолочный напиток (Ряженка) в мелкодисперсной упаковке	300	8,7	9,6	12	169,5	0,06	0,39		66	0,9	372	276	42	438	0,3	27	78
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63
итого за полдник	420	10,44	11,7	36,18	294,7	0,098	0,416	0,025	71,26	4,9	391,88	303,57	53,83	690,74	2,63	29,81	

Всего за день		1737	68,13	59,41	205,55	1638,2	0,7222	1,0039	0,738	371,03	45,86	745,1	1102,71	291,29	2161,59	11,264	0,124583	N рецепт ры	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			88,48	75,20	61,36	69,71	60,18	71,71	7,38	53,00	76,43	67,74	100,25	116,52	196,51	93,87	124,58		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
Неделя 1																			100
День 2																			
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,25	0	0,75	4,3	0,009	0,012		3	3	6,8	12,6	4,2	42,3	0,2	0,9		
	Омлет натуральный, с маслом (150/5)	155	13,8	18,1	2,8	232	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	105,2	211,5	16,65	173	2,27	22,59	35	
	Каша с маслом	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76	
	Хлеб пшеничный "Подолий"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Подолий"	40	2,68	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	1,35	0,7	12,75	64,5	0,06	0,045		7,2	90	51	34,5	19,5	291,5	0,45	2,64	63	
	итого за завтрак	625	25,31	22,76	69,19	590,42	0,67	0,671	2,71	154,31	93,92	327,6	481,2	100,45	867,3	6,13	77,53		
	Винегрет овощной	60	0,8	4,3	5,2	63	0,018	0,012		72,9	2,26	12,12	21,42	9,66	127,8	0,42	7,86	13	
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,146	0,056		97,2	4,76	27	80,4	29	382,4	1,47	16,96	29	
	Биточки (из говядины), с маслом (90/5)	95	13,59	15,03	11,5	234	0,063	0,13	0,059	27,72	0,11	34,83	164,34	24,03	263,97	2,28	8,01	113	
обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3	55	
	Напиток брусничный	200	0,17		11,0	45,0	0,0018	0,004		1,25	1,5	5,67	3,48	1,52	18,91	0,107		80	
	Хлеб пшеничный "Подолий"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Подолий"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90	
	итого за обед	785	31,57	29,77	104,58	810,94	0,5388	0,356	0,111	226,57	8,63	111,42	518,64	202,01	1114,88	9,717	68,49		
	Булочка «Янтарная»	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,032	0,073	39,64	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	1,41	91	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71	
	Сок фруктовый мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	20,2	87	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79	
	итого за полдник	440	4,86	2,3	49,04	236,4	0,066	0,122	0,073	139,94	12,085	29,08	67,61	33,8	299,02	2,53	1,41		
	Всего за день		1850	61,77	54,83	222,71	1637,76	1,2748	1,109	2,894	520,82	114,635	468,1	1067,45	336,26	2281,2	18,377	0,14743	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			80,22	69,41	66,48	69,69	106,23	79,21	28,94	74,40	191,06	42,55	97,04	134,50	207,38	153,14	147,43		

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																	
День 3																	
Перец сладкий	60	0,8	0,08	2,9	15,5	0,035	0,043		90	120	4,8	8,35	4,5	81,17	0,3	1,58	101
Плов с филе куриным	200	12,3	8,2	24,8	223	0,051	0,104	0,18	15		20	87	28	183,6	0,71	4,8	116
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75
Хлеб пшеничный "Иодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за завтрак	540	22,2	12,14	80,87	520,7	0,222	0,316	0,18	118,29	120,52	154,5	279,85	84,3	565,77	3,83	49,98	
Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	60	1,38	4,08	2,58	52,98	0,024	0,048		30,48	17,28	21,6	26,4	9,6	145,2	0,48	10,38	102
Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	134	0,079	0,063	3,54	124,22	2,39	57,81	96,45	30,91	315,1	0,42	15,3	30
Птица запеченная (цыпленок- бройлер)	90	21	14		234	0,17	0,13		223	2,92	37,7	141	18,62	326	1,41	8,7	107
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6		11	40	7	53	0,7	0,8	106
Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81				15		50	4	2		0,1		117
Хлеб пшеничный "Иодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед	780	40,88	30,04	102,75	869,18	0,439	0,31	3,614	419,3	22,59	196,81	385,35	89,23	956,3	4,83	69,78	
Пирожки печеные с яблоками	36	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	85
Кисломолочный напиток (Снежок) в мелкоштучной упаковке	300	8,7	9,6	12	177	0,09	0,51		66	2,1	360	285	42	438	0,3	27	78
Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20	10	8	28	42	348	0,6	0,05	63
итого за полдник	436	12,1	10,8	50,8	358	0,1515	0,578	0,094	92,5	12,34	374,08	331,79	87,55	834,68	1,37	27,94	
Всего за день	1756	75,18	52,98	234,42	1747,88	0,8125	1,204	3,888	630,09	155,45	725,39	996,99	261,08	2356,75	10,03	0,1477	
и удовлетворения от суточной рационности, %		97,64	67,06	69,98	74,38	67,71	86,00	38,88	90,01	259,08	65,94	90,64	104,43	214,25	83,58	147,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепт ры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																		
День 4																		
завтрак	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015		8	0	0,48	0,6	0		0,004	19,3	89
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002											97
	Пудинг из творога с молоком сгущенным (130/20)	150	12,07	9,53	17,5	204	0,041	0,249	0,333	26,66	0,108	143,27	165,09	21,55	268,46	0,67	10,03	114
	Чай с молоком и сахаром	200	2,5	2,2	10	70	0,01	0,07		6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	74
	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63
	итого за завтрак	560	19,33	27,18	66,3	589,2	0,1362	0,379	0,333	44,56	7,908	239,55	268,49	56,45	628,76	5,474	35,33	
обед	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор) (30/30)	60	0,5	0	1,9	10,6	0,027	0,024		42,99	10,5	7,8	20,4	10,2	129,3	0,5	2,31	103
	Борщ со свежей капустой, мясом, сметаной (200/25/10)	235	7,7	8,4	10,6	148	0,032	0,042	-	138	6,76	33,6	42,6	19,2	264	0,87	17,16	124
	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	90	9,93	6,66	3,51	114,75	0,091	0,067	0,192	144,9	0,418	69,88	145,77	31,87	219,55	0,581	23,97	110
	Пюре картофельное	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60
	Напиток витаминизированный	200	0,46	0,15	21,1	93	0,06	0,068	1,68	0,13	20	36						83
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
	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	90
	итого за обед	835	29,09	20,06	109,71	742,55	0,464	0,361	1,977	358,12	47,878	209,88	391,77	116,47	1386,65	5,171	95,5	
полдник	Булочка зерновая	50	4	1,8	23	124	0,041	0,02	0,058	3,58		7,46	38,39	9,09	43,192	0,457	0,9	92
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71
	Сок фруктовый мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79
	итого за полдник	450	5,1	2	55,5	260	0,081	0,11	0,058	103,88	12,04	21,96	75,59	36,89	303,992	2,657	0,9	
Всего за день		1845	53,52	49,24	231,51	1591,75	0,6812	0,85	2,368	506,56	67,826	471,39	735,85	209,81	2319,402	13,302	0,13173	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			69,51	62,33	69,11	67,73	56,77	60,71	23,68	72,37	113,04	42,85	66,90	83,92	210,85	110,85	131,73	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																	
День 5																	
Джем фруктовый порционно	20	0,084	0,022	12,2	49,34	0,0028				0,584	4,22	3	2,66		0,087		
Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		128
Каша манная молочная жидкая (200/5)	205	6,22	6,6	31,24	209	0,078	0,17	0,07	40,2	1,38	136,8	122,4	20,4	185,7	0,462	12,8	97
Чай с лимоном, с сахаром (200/5)	205	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	118
Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	73
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	89
итого за завтрак	520	12,664	21,992	92,47	618,74	0,188	0,2099	0,07	48,25	4,164	176	211,5	50,16	336,4	3,053	47,405	90
Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0,034	0,022		80,94	1,9	16,4	32,89	10,2	103,16	0,6	1,2	
Суп картофельный с вермишелью	200	5,2	2,8	18,48	119,6	0,064	0,05		107,2	6,88	13,84	51,4	20,8	334,4	0,88	16,6	104
Гуляш (45/45)	90	13,32	11,07	2,97	164,7	0,045	0,099		28,8	1,27	12,74	149,2	21	289,53	2,25	6,37	126
Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,03	0,07	26,6	1,44	6	72	24	46	0,5	0,8	112
Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		56
Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	82
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	89
итого за обед	760	27,38	22,79	109,92	754,8	0,267	0,284	0,07	341,58	91,49	74,68	372,99	97,3	879,49	6,23	51,85	90
Фрукты свежие (апельсин)	150	13,5	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045		7,2	90	51	34,5	19,5	291,5	0,45	2,64	
Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	63
Кисломолочный напиток (Йогурт) в мелкоштучной упаковке	300	12	7,5	21	199,5	0,72	0,6		66	2,1	324	282	48	387	0,3		93
итого за полдник	490	28,78	8,92	55,15	375,2	0,8125	0,665	0,027	75,63	92,46	386,45	347,93	75,4	754,6	1,29	4,33	78
Всего за день	1770	68,824	53,702	257,54	1748,74	1,2675	1,1589	0,167	465,46	188,114	637,13	932,42	222,86	1970,49	10,573	0,103585	
Полученное удовлетворения от суточной нормы, %		89,38	67,98	76,88	74,41	105,63	82,78	1,67	66,49	313,52	57,92	84,77	89,14	179,14	88,11	103,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецеп- ты	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
Неделя 2																			
	День 7																		
	Салат из зеленого горошка	60	2,58	3,66	2,77	54,4	0,025	0,064		19,85	1,11	21,6	38,22	6,25	69,1	0,41	2,85	14	
завтрак	Макароны запеченные с сыром	150	8,15	4,13	33,41	203,5	0,05	0,027	0,106	11,37	0,0075	62,9	63,92	8,35	49,35	0,68	0,61	34	
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89	
	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	90	
	Фрукты свежие (апельсин)	150	13,5	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045		7,2	90	51	34,5	19,5	291,5	0,45	2,64	63	
	Итого за завтрак	620	31,91	11,83	87,19	542,12	0,259	0,339	0,106	55,67	91,7975	293,2	331,14	86,7	728,35	4,14	44,68		
обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	60	0,96	3,7	5,7	60	0,022	0,022		31,75	11,82	14,7	14,14	6,09	74,37	0,258	1,17	11	
	Суп картофельный с рыбой (горбуша) (200/30)	230	8,3	5,9	14,8	146	0,09	0,041	0,896	68	1,37	9,08	66,79	15,46	213,54	0,25	13,22	26	
	Курица по-тайски	250	19,7	25	39,8	463	0,13	0,11	0,105	228,6	1,37	41,25	325	172,5	485	2,75	5,37	53	
	Напиток клюквенный	200	0,17		11	45	0,0025	0,0032			0,6	2,81	2,08	2,83	20,64	0,122	0,011	81	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89	
	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	90	
	Итого за обед	790	32,86	35,14	95,7	831,3	0,3115	0,2012	1,001	328,35	15,16	79,64	457,51	210,48	868,45	4,49	41,551		
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,03	0,022		4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	63	
	Печенье нарезное	20	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	94	
	Кисломолочный напиток (Ряженка) в мелкоштучной упаковке	300	8,7	9,6	12	169,5	0,06	0,39		66	0,9	372	276	42	438	0,3	27	78	
	Итого за полдник	460	10,6	11,86	40,1	313,5	0,106	0,422	0,025	72,46	6,5	397,51	307,4	57	783,04	3,39	30,51		
Всего за день		1870	75,37	58,83	222,99	1686,92	0,6765	0,9622	1,132	456,48	113,4575	770,35	1096,05	354,18	2379,84	12,02	0,116741		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			97,88	74,47	66,56	71,78	56,38	68,73	11,32	65,21	189,10	70,03	99,64	141,67	216,35	100,17	116,74		

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																	
День 8																	
Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20		98
Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
Батон "Молочный" йодовый	40	3	1,2	20,56	104,4	0,044					7,6	26	5,2		0,48		127
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	-	80	14,4	8,4	15,6	12	174	0,54	1,02	16
Омлет с морковью, маслом (150/5)	155	11,1	15	5,2	201	0,388	0,315	2,375	526,7	0,6	91,7	195,85	29,18	214,38	2,18	20,26	36
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75
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	90
итого за завтрак	505	23,99	39,92	53,2	667,2	0,5402	0,485	2,375	679,99	15,66	242,6	475,05	93,48	619,38	5,284	40,48	
Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	60	0,66	3,72	3,42	49,98	0,018	0,022	-	97,22	5,75	13,91	20,17	10,51	110,03	0,36	1,638	131
Свекольник со сметаной (200/10)	210	3,1	3,5	8,4	77,5	0,075	0,031		66,23	1,88	16,88	34,34	14,57	216,81	0,41	3,31	20
Мясо духовое	250	16,5	15,4	28,4	318	0,197	0,175		218,75	4,91	27,1	242,67	53,38	820,46	2,83	12,36	45
Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81				15		50	4	2		0,1		117
Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
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	90
итого за обед	820	28,22	23,70	108,82	761,08	0,42	0,28	0,00	397,20	12,54	131,49	400,18	107,66	1297,10	5,92	60,87	
Средиземноморская пища с курицей и сыром	80	8,45	7,53	16,92	170	0,064	0,07	0,182	27,56	0,7	98,56	106,46	14,28	112	0,78	2,39	88
Мармелад желевый	20	0,02		15	60						0,8	0,2	0,4	0,8	0,08		95
Чай без сахара	200	0,1	0	0,075	0,75		0,01		0,3	0,04	4,4	7,2	3,8	20,6	0,7		70
итого за полдник	300	8,57	7,53	32,0	230,75	0,064	0,08	0,182	27,86	0,74	103,76	113,86	18,48	133,4	1,56	2,39	
Всего за день	1625	60,78	71,15	194,015	1659,03	1,0282	0,843	2,557	1105,1	28,94	477,85	989,09	219,62	2049,88	12,764	0,103738	
и удовлетворения от суточной нормы, %		78,94	90,06	57,91	70,60	85,68	60,21	25,57	157,86	48,23	43,44	89,92	87,85	186,35	106,37	103,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепт ры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
Неделя 2																			
завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97	
	Запеканка рисовая с творогом, с молоком сгущенным (150/20)	170	11,49	5,2	44,69	270,98	0,08	0,223	0,363	44,64	0,11	72,86	155,89	33,42	113,03	0,66	9,38	129	
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73	
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	63	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	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	90	
	итого за завтрак	577	19,31	20,89	106,55	694,28	0,2642	0,3009	0,363	62,69	40,31	145,74	273,99	76,22	442,23	3,654	49,345		
	обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024		6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15
Рассольник Ленинградский со сметаной (200/10)		210	1,95	5,6	13,6	113	0,064	0,05	-	107	5,54	21	51,4	19,6	334,4	0,71	16,6	24	
Филе минтая запеченное в сметанном соусе		90	16,99	22,6	5,04	290,61	0,227	0,087	0,232	4,17	0,31	136,25	232,47	56,25	394,88	1	45,6	122	
Пюре картофельное		150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60	
Компот из свежих яблок		200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005		0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	64	
Хлеб пшеничный "Йодовый"		50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
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	90	
итого за обед		790	28,63	33,07	92,74	781,91	0,54	0,315	0,337	149,99	22,69	233,8	473,9	136,07	1631,55	5,44	107,71		
полдник	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63	
	Пирожки печеные с яблоками	40	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	85	
	Кисломолочный напиток (Снежок) в мелкодисперсной упаковке	300	8,7	9,6	12	177	0,09	0,51		66	2,1	360	285	42	438	0,3	27	78	
	итого за полдник	490	11,2	10,75	45,34	332,5	0,1415	0,573	0,094	75,5	9,84	394,58	327,79	63,55	719,18	4,22	29,39		
Всего за день		1823	59,14	64,71	244,63	1808,69	0,9457	1,1889	0,794	288,18	72,84	774,12	1075,68	275,84	2792,96	13,314	0,186445		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			76,81	81,91	73,02	76,97	78,81	84,92	7,94	41,17	121,40	70,37	97,79	110,34	253,91	110,95	186,45		

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецензу ры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																	
День 10																	
Джем фруктовый порционно	20	0,084	0,022	12,2	49,34	0,0028				0,584	4,22	3	2,66		0,087		128
Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом (150/5)	155	6,2	11,4	24,8	227	0,123	0,121	0,169	44,85	0,55	115,8	156,89	41,6	188,87	1,18	7,95	32
Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8	77
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63
итого за завтрак	535	16,844	33,122	83,56	703,04	0,264	0,392	0,169	83,25	6,214	366,91	375,95	92,48	743,28	4,321	47,81	
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	-	80	14,4	8,4	15,6	12	174	0,54	1,02	16
Щи из свежей капусты со сметаной (200/10)	210	1,53	5,38	9,52	93	0,022	0,032		108,2	10,76	37,2	31	13	183,4	0,47	15,26	21
Котлеты рубленые из птицы, с маслом (90/5)	95	13,6	13,7	9,3	214,9	0,063	0,072	0,07	5,67	0,55	26,37	129,6	57,6	206,4	1,26	5,76	54
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3	55
Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		82
Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
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	90
итого за обед	775	24,45	25,12	90,97	688,5	0,425	0,331	0,122	319,41	105,71	111,67	423,7	223,9	889,2	8,27	51,22	
Блинчики с молоком сгущенным (75/20)	95	7,7	6,4	35,0	228,5	0,059	0,158	0,154	39,2	0,53	158,65	140,59	21,38	205,4	0,49	10,58	84
Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0,02	1,5	7	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,75	8	6	33,6	0,77	0,005	72
итого за полдник	300	7,9	6,42	36,5	235,5	0,06	0,1589	0,154	39,25	2,73	174,4	148,59	27,38	239	1,26	10,585	
Всего за день	1610	49,19	64,7	211,0	1627,0	0,7	0,9	0,4	441,9	114,7	653,0	948,2	343,8	1871,5	13,9	0,1	
и удовлетворения от суточной пищи, %		63,89	81,85	62,99	69,24	62,42	62,99	4,45	63,13	191,09	59,36	86,20	137,50	170,13	115,43	109,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецеп- ты
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
завтрак	Неделя 2 День 11																	
	Перец сладкий в нарезке	30	0,4	0,04	1,45	7,75	0,035	0,04		90	60	2,4	8,35	2,25	81,2	0,15	1,58	119
	Филе кур тушеное с морковью	90	12,71	5,63	3,94	118,12	0,189	1,06	0,014	2265,2	1,13	19,8	191,9	48,6	173,38	0,9	4,67	120
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6		11	40	7	53	0,7	0,8	106
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	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	90
итого за завтрак		550	27,49	14,01	83,45	570,59	0,43	1,339	0,088	2399,1	61,81	194,9	447,75	113,25	644,58	4,57	53,35	
обед	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60	0,84	2,76	6,2	52,98	0,03	0,03		121,5	23,1	26,76	19,2	17,3	163,2	0,59	16,3	109
	Суп крестьянский с крупой, мясом (200/25)	225	8,4	9,6	8,8	155	0,091	0,096		107,4	5,2	35,24	96,4	20,74	424,8	0,8	18,41	125
	Рыба (горбуша), припущенная в молоке	90	13,23	9,27	2,29	164,52	0,083	0,055	1,47	28,52	1	43	118,12	21,99	192,47	0,49	20,97	123
	Пюре картофельное	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60
	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46	0,004	0,004		0,56	1,2	4,64	2,99	2	42,51	0,28	0,38	67
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	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	90
итого за обед		805	31,65	26,33	91,06	747,3	0,434	0,334	1,575	290,08	40,7	167,34	398,21	111,13	1563,98	4,88	99,16	
полдник	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	93
	Кисломолочный напиток (Йогурт) в мелкоштучной упаковке	300	12	7,5	21	199,5	0,72	0,6		66	2,1	324	282	48	387	0,3		78
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20	10	8	28	42	348	0,6	0,05	63
	итого за полдник	440	16,78	9,12	64	406,7	0,7925	0,67	0,027	88,43	12,46	343,45	341,43	97,9	811,1	1,44	1,74	
Всего за день		1795	75,92	49,46	238,51	1724,59	1,6565	2,343	1,69	2777,6	114,97	705,69	1187,39	322,28	3019,66	10,89	0,15425	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			98,60	62,61	71,20	73,39	138,04	167,36	16,90	396,79	191,62	64,15	107,94	128,91	274,51	90,75	154,25	

Среднеесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение 2)

Средние показатели белков, жиров, углеводов, энергетической ценности по дням	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
	белки	жиры	углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
день 1	68,13	59,41	205,55	1638,2	0,7222	1,0039	0,738	371,03	45,86	745,1	1102,71	291,29	2161,59	11,264	0,124583
день 2	61,77	54,83	222,71	1637,76	1,2748	1,109	2,894	520,82	114,635	468,1	1067,45	336,26	2281,2	18,377	0,14743
день 3	75,18	52,98	234,42	1747,88	0,8125	1,204	3,888	630,09	155,45	725,385	996,99	261,08	2356,75	10,03	0,1477
день 4	53,52	49,24	231,51	1591,75	0,6812	0,85	2,368	506,56	67,826	471,39	735,85	209,81	2319,402	13,302	0,13173
день 5	68,824	53,702	257,54	1748,74	1,2675	1,1589	0,167	465,46	188,114	637,13	932,42	222,86	1970,49	10,573	0,103585
Всего за 5 дней	327,42	270,16	1151,73	8364,33	4,76	5,33	10,06	2493,96	571,89	3047,11	4835,42	1321,30	11089,43	63,55	0,66
ИТОГО среднее значение за 5 дней	65,48	54,03	230,35	1672,87	0,95	1,07	2,01	498,79	114,38	609,42	967,08	264,26	2217,89	12,71	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	85,05	68,40	68,76	71,19	79,30	76,08	20,11	71,26	190,63	55,40	87,92	105,70	201,63	105,91	131,01
день 7	75,37	58,83	222,99	1686,92	0,6765	0,9622	1,132	456,48	113,458	770,35	1096,05	354,18	2379,84	12,02	0,116741
день 8	60,78	71,15	194,0	1659,03	1,0282	0,843	2,557	1105,05	28,94	477,85	989,09	219,62	2049,88	12,764	0,103738
день 9	59,14	64,71	244,63	1808,69	0,9457	1,1889	0,794	288,18	72,84	774,115	1075,68	275,84	2792,96	13,314	0,186445
день 10	49,19	64,66	211,03	1627,04	0,75	0,88	0,45	441,91	114,65	652,98	948,24	343,76	1871,48	13,85	0,11
день 11	75,92	49,46	238,51	1724,59	1,6565	2,343	1,69	2777,56	114,97	705,69	1187,39	322,28	3019,66	10,89	0,15425
Всего за 5 дней	320,404	308,812	1111,175	8506,27	5,0559	6,219	6,618	5069,18	444,862	3380,985	5296,45	1515,68	12113,82	62,839	0,670789
ИТОГО среднее значение за 5 дней	64,08	61,76	222,24	1701,25	1,01	1,24	1,32	1013,84	88,97	676,20	1059,29	303,14	2422,76	12,57	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	83,22	78,18	66,34	72,39	84,27	88,84	13,24	144,83	148,29	61,47	96,30	121,25	220,25	104,73	134,16
Всего за 10 дней	647,83	578,97	2262,91	16870,60	9,81	11,54	16,67	7563,14	1016,75	6428,09	10131,87	2836,98	23203,25	126,39	1,33
ИТОГО среднее значение за 10 дней	64,78	57,90	226,29	1687,06	0,98	1,15	1,67	756,31	101,67	642,81	1013,19	283,70	2320,33	12,64	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	84,13	73,29	67,55	71,79	81,78	82,46	16,67	108,04	169,46	58,44	92,11	113,48	210,94	105,32	132,58

