

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Новосибирского района  
Новосибирской области «Каменская средняя школа №44»**

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Каменская школа №44»



Новикова А.В.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ  
ДЕТИ 3-7 ЛЕТ**

**Понедельник (день 1)**

Завтрак																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249	0.12	0.17	41.52	0.13	0.57	342.22	211.484	169.453	32.903	221.887	0.841	49.9	16.754	62.24		
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25		
Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2		
Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4	0.02	0.01	2.8	0	0	35.6	19.2	3.2	2.4	16.8	0.24	0	0	0		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>16.9</b>	<b>25.7</b>	<b>95.7</b>	<b>681.2</b>	<b>0.29</b>	<b>0.41</b>	<b>73.57</b>	<b>0.13</b>	<b>91.25</b>	<b>569.068</b>	<b>817.016</b>	<b>400.028</b>	<b>103.225</b>	<b>448.469</b>	<b>3.79</b>	<b>65.92</b>	<b>21.442</b>	<b>133.19</b>		
Рекомендуемая величина	21	21	84.2	610.4																	
Процент от общей массы пищевых веществ		12.2%	18.6%	69.2%																	
Процент от суток	41.1%	31.6%	43%	46.1%	43.1%																

Обед																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5	0.02	0.04	30.51	0.11	17.29	88.922	145.018	22.824	9.323	26.586	0.479	10.424	1.645	9.96		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.44	0	6.61	115.31	395.162	14.957	21.047	55.569	0.885	19.7	0.231	33.4		
Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.715	71.729	141.107	9.593	54.271	0.979	27.687	0.08	15.894		
Тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.7	266.3	0.06	0.14	2.22	0	0.57	252.949	294.568	31.284	26.314	184.564	2.362	35.806	1.943	70.536		
Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.01	0.01	4.08	0	2.5	6.142	85.432	63.279	9.074	10.461	0.194	0.8	0.036	5.2		
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2		
<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>36.5</b>	<b>34.2</b>	<b>111.8</b>	<b>900.1</b>	<b>0.34</b>	<b>0.3</b>	<b>182.73</b>	<b>0.22</b>	<b>26.97</b>	<b>933.539</b>	<b>1090.308</b>	<b>288.152</b>	<b>93.651</b>	<b>395.95</b>	<b>6.399</b>	<b>96.697</b>	<b>7.385</b>	<b>146.54</b>		
Рекомендуемая величина	30.4	30.4	121.6	881.7																	
Процент от общей массы пищевых веществ		19.9%	18.7%	61.3%																	
Процент от суток	58.9%	68.4%	57%	53.9%	56.9%																

Итого за день																					
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества											
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг			
1510	53.4	59.9	207.5	1581.3	0.63	0.71	256.3	0.35	118.22	1502.607	1907.324	688.18	196.876	844.419	10.189	162.617	28.827	279.73			
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	112.5%	390.1%																		

Вторник (день 2)

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
						Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.629	180.083	109.501	16.75	202.665	2.089	41.653	26.053	62.628	
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76	20	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28.6</b>	<b>38.2</b>	<b>56.7</b>	<b>682.4</b>	<b>0.22</b>	<b>0.71</b>	<b>322.08</b>	<b>2.6</b>	<b>8.53</b>	<b>825.176</b>	<b>724.361</b>	<b>567.416</b>	<b>94.218</b>	<b>550.958</b>	<b>8.421</b>	<b>54.433</b>	<b>35.863</b>	<b>109.458</b>	
Рекомендуемая величина	21	21	84.2	610.4																
Процент от общей массы пищевых веществ		23.1%	30.9%	46%																
Процент от суток	36.6%	46.8%	53.4%	36.3%	45.3%															

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
						Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.643	205.43	22.497	25.953
Уха ростовская	250	7.8	3.9	12.4	116	0.12	0.09	45.32	0.03	9.62	131.608	492.276	112.652	28.482	103.343	0.943	34.965	12.524	172.32	
Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.9	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.798	633.104	52.65	37.042	112.63	1.376	37.047	1.039	57.054	
Котлеты Куриные	110	14	11	9.3	192.1	0.1	0.1	26.93	0	3.05	470.437	203.797	22.121	17.589	128.403	1.199	42.79	0.77	0	
Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.349	87.324	61.371	8.091	8.613	0.358	0.3	0.29	5.1	
Мандарин	120	1	0.2	9	42	0.07	0.04	12	0	45.6	14.4	186	42	13.2	20.4	0.12	0.36	0.12	180.36	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>32.4</b>	<b>33.1</b>	<b>99.3</b>	<b>824.2</b>	<b>0.58</b>	<b>0.46</b>	<b>1340.53</b>	<b>0.15</b>	<b>101.92</b>	<b>1260.646</b>	<b>2106.331</b>	<b>327.991</b>	<b>149.257</b>	<b>475.189</b>	<b>6.592</b>	<b>135.625</b>	<b>18.344</b>	<b>462.334</b>	
Рекомендуемая величина	30.4	30.4	121.6	881.7																
Процент от общей массы пищевых веществ		19.6%	20.1%	60.3%																
Процент от суток	63.4%	53.2%	46.6%	63.7%	54.7%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1640	61	71.3	156	1506.6	0.8	1.17	1662.61	2.75	110.45	2085.822	2830.692	895.407	243.475	1026.147	15.013	190.058	54.207	571.792	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	117%	256.5%																

## Среда (день 3)

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7.4	9.3	40.4	203.8	0.02	0.17	82.35	0.12	0.65	321.683	319.883	147.718	34.651	141.255	1.671	16.667	0.001	19.314
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7
Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9	0.06	0.03	19.12	0.14	0	240.682	50.54	17.626	6.522	40.927	0.565	33.36	3.155	11.03
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>22.8</b>	<b>29.8</b>	<b>107.7</b>	<b>787.6</b>	<b>0.27</b>	<b>0.38</b>	<b>236.85</b>	<b>0.69</b>	<b>92.02</b>	<b>949.347</b>	<b>796.051</b>	<b>558.477</b>	<b>89.831</b>	<b>423.199</b>	<b>4.945</b>	<b>84.353</b>	<b>19.911</b>	<b>64.024</b>
Рекомендуемая величина	21	21	84.2	610.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		14.2%	18.5%	67.3%															
Процент от суток	44.2%	42.6%	48.5%	51.4%	49.2%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4	0.04	0.05	107.3	0	19.1	134.473	219.66	27.997	16.733	30.65	0.772	15.523	0.357	23.95
Рассольник Ленинградский	250	5.3	7.2	17	156.9	0.09	0.06	129.92	0	6.93	245.992	418.692	26.353	24.636	64.239	0.009	26.745	0.339	35.35
Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3	0.09	0.14	327	0.13	0.9	345.846	334.2	145.726	54.758	241.495	2.759	48.334	9.19	102.16
Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.768	32.611	62.938	5.394	8.326	0.794	0.007	0.011	1.2
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>30.5</b>	<b>31.4</b>	<b>101.8</b>	<b>812.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>564.52</b>	<b>0.13</b>	<b>27.69</b>	<b>998.579</b>	<b>1103.562</b>	<b>277.713</b>	<b>119.821</b>	<b>409.209</b>	<b>6.714</b>	<b>86.89</b>	<b>13.947</b>	<b>174.21</b>
Рекомендуемая величина	30.4	30.4	121.6	881.7															
Процент от общей массы пищевых веществ		18.7%	19.2%	62.2%															
Процент от суток	55.8%	57.4%	51.5%	48.6%	50.8%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1540	53.3	61.2	209.5	1600.1	0.57	0.68	801.37	0.82	119.71	1947.926	1899.613	836.19	209.652	832.408	11.659	171.243	33.858	238.234	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	114.7%	393.5%																

## Четверг (день 4)

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.726	212.562	298.568	43.249	387.569	1.141	38.421	52.151	66.174
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>49.2</b>	<b>19.1</b>	<b>95.3</b>	<b>749.8</b>	<b>0.25</b>	<b>0.71</b>	<b>125.41</b>	<b>0.21</b>	<b>21.06</b>	<b>475.473</b>	<b>1199.394</b>	<b>490.943</b>	<b>175.671</b>	<b>618.852</b>	<b>4.599</b>	<b>51.541</b>	<b>58.089</b>	<b>116.024</b>
Рекомендуемая величина	21	21	84.2	610.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		30.1%	11.7%	58.2%															
Процент от суток	38.2%	58%	46.6%	44.7%	48%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.766	136.268	19.207	10.948	21.506	0.699	11.99	0.351	11.4
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	46.844	16.415	38.717	0.601	19.063	0.425	18.45
Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7	0.1	0.12	61.86	0	42.53	352.153	798.272	109.654	92.581	184.913	2.328	51.846	15.8	125.643
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4
морс из клюквы	200	0.8	0.3	24.4	103.1	0	0	4	0	18.6	4	154	16	12	26	0.6	0	0.2	0
<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>35.7</b>	<b>21.9</b>	<b>117.8</b>	<b>810.8</b>	<b>0.3</b>	<b>0.31</b>	<b>237.73</b>	<b>0</b>	<b>96.87</b>	<b>891.569</b>	<b>2112.94</b>	<b>222.405</b>	<b>234.244</b>	<b>391.637</b>	<b>6.929</b>	<b>85.279</b>	<b>22.226</b>	<b>171.443</b>
Рекомендуемая величина	30.4	30.4	121.6	881.7															
Процент от общей массы пищевых веществ		20.4%	12.5%	67.2%															
Процент от суток	61.8%	42%	53.4%	55.3%	52%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1650	84.9	41	213.1	1560.6	0.55	1.02	363.14	0.21	117.93	1367.042	3312.334	713.348	409.915	1010.489	11.528	136.82	80.315	287.467	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	48.3%	250.9%																

Пятница (день 5)

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Каша жидкая молочная мянная	200	5.3	5.7	25.3	174.2	0.06	0.14	27.49	0.07	0.55	217.976	156.84	142.523	16.941	103.182	0.347	33.54	1.91	26.34
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.736	46.48	19.36	4.176	66.816	0.87	8	10.806	22
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Булочка с кунжутом	100	7.7	2.4	53.4	266	0.11	0.03	0	0	0	437	97	20	13	68	1.2	0	0	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>29.4</b>	<b>28.9</b>	<b>112.2</b>	<b>826.2</b>	<b>0.28</b>	<b>0.45</b>	<b>213.19</b>	<b>1.36</b>	<b>0.8</b>	<b>1212.388</b>	<b>448.878</b>	<b>529.062</b>	<b>66.745</b>	<b>462.676</b>	<b>4.968</b>	<b>43.82</b>	<b>20.616</b>	<b>60.17</b>
Рекомендуемая величина	21	21	84.2	610.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		17.2%	17%	65.8%															
Процент от суток	40.8%	41.4%	46.8%	50.1%	47.6%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9	0.04	0.04	153.54	0	7.65	129.494	285.653	30.841	20.667	42.978	0.955	20.325	0.414	25.975
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.262	292.475	62.154	160.208	241.321	5.395	29.703	4.695	21.414
Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8	0.25	2	5671.17	0.03	14.89	674.926	299.47	60.485	21.375	331.239	6.887	88.712	39.512	264.496
Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.01	0.01	4.08	0	2.5	6.142	85.432	63.279	9.074	10.461	0.194	0.8	0.036	5.2
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>41.5</b>	<b>32.9</b>	<b>111.9</b>	<b>909.5</b>	<b>0.7</b>	<b>2.26</b>	<b>5859.38</b>	<b>0.14</b>	<b>35.05</b>	<b>1307.324</b>	<b>1339.431</b>	<b>247.459</b>	<b>238.623</b>	<b>701.499</b>	<b>17.131</b>	<b>143.819</b>	<b>48.407</b>	<b>336.634</b>
Рекомендуемая величина	30.4	30.4	121.6	881.7															
Процент от общей массы пищевых веществ		22.2%	17.7%	60.1%															
Процент от суток	59.2%	58.6%	53.2%	49.9%	52.4%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1570	70.9	61.8	224.1	1735.7	0.98	2.71	6072.57	1.5	35.85	2519.712	1788.309	776.521	305.368	1164.175	22.099	187.639	69.023	396.804	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	87.4%	316.8%																

Понедельник (день 6)

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	40.99	0.13	0.55	342.099	226.54	151.571	39.202	206.321	2.187	49.545	33.062	21.48	
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76	20	
Пряник	40	2.4	1.9	30	146.4	0.03	0.01	0	0	0	0.8	28.4	4.4	3.6	20	0.32	0	0	0	
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>17.1</b>	<b>22.3</b>	<b>106.5</b>	<b>694.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.38</b>	<b>106.78</b>	<b>0.26</b>	<b>16.07</b>	<b>543.746</b>	<b>929.418</b>	<b>339.386</b>	<b>101.07</b>	<b>397.613</b>	<b>8.059</b>	<b>62.865</b>	<b>37.022</b>	<b>60.96</b>	
Рекомендуемая величина	21	21	84.2	610.4																
Процент от общей массы пищевых веществ		11.7%	15.2%	73.1%																
Процент от суток	38.3%	33.2%	49%	43.1%	43.3%															

Обед																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0.9	4.6	2.8	56.2	0.04	0.04	96.57	0	17.19	121.026	197.694	25.197	15.06	27.585	0.695	13.971	0.321	21.555	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.44	0	6.61	115.31	395.162	14.957	21.047	55.569	0.885	19.7	0.231	33.4	
Рис припущенный с томатом	200	5	5.9	48.4	266.8	0.04	0.03	14.4	0	1.25	203.427	124.882	50.471	35.38	99.197	0.835	27.647	9.376	35	
Рыба тушеная в томате с овощами (картофель)	115	15.9	8.5	7.2	169.4	0.1	0.11	363.48	0.2	3.14	133.246	490.597	60.541	64.425	240.376	1.208	165.143	14.163	726.214	
Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.725	8.474	81.523	2.958	2.958	0.54	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2	
<b>Итого за Обед</b>	<b>1015</b>	<b>34.2</b>	<b>23</b>	<b>140.6</b>	<b>907.4</b>	<b>0.41</b>	<b>0.36</b>	<b>713.93</b>	<b>0.2</b>	<b>118.19</b>	<b>877.234</b>	<b>1663.208</b>	<b>255.389</b>	<b>199.171</b>	<b>518.186</b>	<b>6.262</b>	<b>228.791</b>	<b>28.541</b>	<b>829.919</b>	
Рекомендуемая величина	30.4	30.4	121.6	881.7																
Процент от общей массы пищевых веществ		17.3%	11.7%	71%																
Процент от суток	61.7%	66.8%	51%	56.9%	56.7%															

Итого за день																				
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества										
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
1645	51.3	45.3	247.1	1601.5	0.71	0.74	820.71	0.46	134.26	1420.98	2592.626	594.775	300.241	915.799	14.321	291.656	65.563	890.879		
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	88.4%	482.5%																	

## Вторник (день 7)

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Омлет натуральный	140	11.8	16.8	3	210.5	0.06	0.38	170.6	2.04	0.28	232.987	168.077	102.201	15.633	189.154	1.95	38.876	24.316	58.453
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>28.5</b>	<b>37.7</b>	<b>57</b>	<b>680.1</b>	<b>0.24</b>	<b>0.71</b>	<b>318.35</b>	<b>2.45</b>	<b>16.17</b>	<b>837.934</b>	<b>933.209</b>	<b>574.976</b>	<b>92.255</b>	<b>553.437</b>	<b>8.158</b>	<b>55.856</b>	<b>34.954</b>	<b>120.533</b>
Рекомендуемая величина	21	21	84.2	610.4															
Процент от общей массы пищевых веществ	23.1%	30.6%	46.3%																
Процент от суток	41.3%	36.5%	61.3%	33.9%	44.3%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Уха ростовская	250	7.8	3.9	12.4	116	0.12	0.09	45.32	0.03	9.62	131.608	492.276	112.652	28.482	103.343	0.943	34.965	12.524	172.32
Жаркое домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282	0.19	0.16	40.9	0.11	12.83	358.77	990.147	31.626	126	269.75	2.866	54.58	25.835	208.625
Комлот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.349	87.324	61.371	8.091	8.613	0.358	0.3	0.29	5.1
Булочка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>49.5</b>	<b>23.7</b>	<b>111.4</b>	<b>856.5</b>	<b>0.41</b>	<b>0.3</b>	<b>89.27</b>	<b>0.13</b>	<b>46.45</b>	<b>741.327</b>	<b>1710.747</b>	<b>223.049</b>	<b>190.773</b>	<b>471.706</b>	<b>6.507</b>	<b>92.485</b>	<b>41.949</b>	<b>400.445</b>
Рекомендуемая величина	30.4	30.4	121.6	881.7															
Процент от общей массы пищевых веществ	26.8%	12.9%	60.3%																
Процент от суток	58.7%	63.5%	38.7%	66.1%	55.7%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1430	78	61.4	168.4	1536.6	0.65	1.01	407.62	2.58	62.62	1579.261	2643.956	798.025	283.028	1025.143	14.665	148.341	76.903	520.978	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	78.8%	216.2%																



Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша жидкая молочная рисовая (вариант 2)	200	4.6	5.8	24.3	167.2	0.05	0.14	27.56	0.07	0.55	278.7	151.186	141.024	24	117.842	0.347	41.935	5.24	33.94
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.398	11.874	64.183	2.182	4.091	0.421	0	0	0
Хлеб ржанопшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Булочка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>16.1</b>	<b>18.4</b>	<b>128.2</b>	<b>741.9</b>	<b>0.18</b>	<b>0.27</b>	<b>67.73</b>	<b>0.07</b>	<b>20.58</b>	<b>462.898</b>	<b>929.56</b>	<b>229.906</b>	<b>124.282</b>	<b>222.933</b>	<b>3.138</b>	<b>43.355</b>	<b>8.89</b>	<b>45.54</b>
Рекомендуемая величина	21	21	84.2	610.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		9.9%	11.3%	78.8%															
Процент от суток	46.4%	28.5%	25.4%	55%	41.1%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.992	418.692	26.353	24.636	64.239	0.889	20.745	0.939	35.35
Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3	0.11	0.24	128.92	0.16	36.11	382.708	928.397	105.425	60.537	291.215	4.565	56.096	0.849	111.706
Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.768	32.611	62.938	5.394	8.326	0.794	0.007	0.011	1.2
Хлеб ржанопшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Вафли с жиросодержащими начинками	60	2.3	18.4	37.5	324.6	0.03	0.01	4.2	0	0	53.4	28.8	4.8	3.6	25.2	0.36	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>40.2</b>	<b>53.8</b>	<b>104.7</b>	<b>1063.7</b>	<b>0.31</b>	<b>0.36</b>	<b>263.34</b>	<b>0.16</b>	<b>43.8</b>	<b>954.368</b>	<b>1506.899</b>	<b>214.216</b>	<b>112.467</b>	<b>453.48</b>	<b>8.109</b>	<b>79.128</b>	<b>5.249</b>	<b>159.806</b>
Рекомендуемая величина	30.4	30.4	121.6	881.7															
Процент от общей массы пищевых веществ		20.3%	27.1%	52.7%															
Процент от суток	53.6%	71.5%	74.6%	45%	58.9%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1530	56.3	72.2	232.9	1805.6	0.49	0.63	331.07	0.23	64.38	1417.266	2436.459	444.122	236.749	676.413	11.247	122.483	14.139	205.346	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	128.1%	413.4%																

Четверг (день 9)

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Сырники	220	43.2	12.6	36.1	430.7	0.1	0.46	63.27	0.2	0.41	201.966	232.957	302.395	45.612	419.007	1.202	37.767	55.079	74.955
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Вафли с жиросодержащими начинками	60	2.3	18.4	37.5	324.6	0.03	0.01	4.2	0	0	53.4	28.8	4.8	3.6	25.2	0.36	0	0	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>54.8</b>	<b>47.7</b>	<b>92.2</b>	<b>1015.5</b>	<b>0.19</b>	<b>0.6</b>	<b>190.86</b>	<b>0.62</b>	<b>1.78</b>	<b>622.928</b>	<b>391.886</b>	<b>649.299</b>	<b>78.371</b>	<b>650.724</b>	<b>3.82</b>	<b>39.094</b>	<b>61.204</b>	<b>83.135</b>
Рекомендуемая величина	21	21	84.2	610.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		28.2%	24.4%	47.4%															
Процент от суток	34%	60.4%	64.4%	43.3%	54%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5	0.03	0.03	64.38	0	11.46	80.684	131.796	16.798	10.04	18.39	0.463	9.314	0.214	14.37
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	46.844	16.415	38.717	0.601	19.063	0.425	18.45
Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.731	62.067	142.199	31.448	96.761	0.659	27.675	9.647	36.254
Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.975	228.849	32.975	64.047	143.723	1.368	17.091	18.393	102.305
Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5	0.01	0.02	19.43	0.02	0.04	12.184	25.648	28.341	2.134	14.321	0.059	2.869	0.165	3.81
Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.205	19.928	65.111	2.61	1.914	0.123	0.012	0.018	2
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
<b>Итого за Обед</b>	<b>1070</b>	<b>36</b>	<b>26.1</b>	<b>120.9</b>	<b>863.7</b>	<b>0.31</b>	<b>0.26</b>	<b>253.27</b>	<b>0.13</b>	<b>41.78</b>	<b>941.428</b>	<b>1213.688</b>	<b>370.968</b>	<b>158.494</b>	<b>394.827</b>	<b>8.072</b>	<b>81.304</b>	<b>32.761</b>	<b>200.739</b>
Рекомендуемая величина	30.4	30.4	121.6	881.7															
Процент от общей массы пищевых веществ		19.6%	14.3%	66%															
Процент от суток	66%	39.6%	35.6%	56.7%	46%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1620	90.8	73.8	213.1	1879.2	0.5	0.86	444.13	0.75	43.56	1564.356	1605.574	1020.267	236.865	1045.551	11.892	120.398	93.965	283.874	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	81.1%	234.8%																

Пятница (день 10)

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	0.05	0.14	27.56	0.07	0.55	278.7	151.186	141.024	24	117.842	0.347	41.935	5.24	33.94
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19</b>	<b>26.4</b>	<b>64.3</b>	<b>568.2</b>	<b>0.18</b>	<b>0.48</b>	<b>170.81</b>	<b>0.48</b>	<b>8.94</b>	<b>715.947</b>	<b>703.918</b>	<b>612.299</b>	<b>100.921</b>	<b>470.124</b>	<b>6.375</b>	<b>56.455</b>	<b>13.778</b>	<b>94.67</b>
Рекомендуемая величина		21	21	84.2	610.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.3%	24%	58.8%															
Процент от суток		36.9%	34.1%	43.8%	39.9%	40.5%													

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.643	205.43	22.497	25.953	37.3	1.097	16.983	0.151	35.95
Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9	0.04	0.04	153.54	0	7.65	129.494	285.653	30.841	20.667	42.978	0.955	20.325	0.414	25.975
Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.708	833.104	52.65	37.642	112.63	1.376	37.947	1.039	57.054
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9	0.14	0.15	474.1	0.26	4.1	173.8	639.909	78.966	84.033	313.534	1.575	215.404	18.473	947.235
Компот из яблок и груш	200	0.2	0.1	10.1	42.5	0.01	0.01	2.53	0	2	7.334	91.491	64.662	5.873	6.899	0.537	0.82	0.077	4.18
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>36.5</b>	<b>33.6</b>	<b>96.5</b>	<b>834.9</b>	<b>0.53</b>	<b>0.45</b>	<b>1893.4</b>	<b>0.38</b>	<b>71.41</b>	<b>959.479</b>	<b>2308.987</b>	<b>299.316</b>	<b>203.467</b>	<b>594.841</b>	<b>7.139</b>	<b>294.059</b>	<b>23.704</b>	<b>1232.244</b>
Рекомендуемая величина		30.4	30.4	121.6	881.7														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.9%	20.2%	58%															
Процент от суток		63.1%	65.9%	56.2%	60.1%	59.5%													

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1680	55.5	60	160.8	1403.1	0.71	0.93	2064.21	0.86	80.35	1675.426	3012.905	911.615	304.388	1064.965	13.514	350.514	37.482	1326.914	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	108%	290.6%																