



«Согласовано»:
 Начальник Ю
 Управления Роспотребнадзора
 РБ в Зайграевском районе
 О.А. Боева

День 1 (понедельник)

Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд.

«Утверждаю»:
 Начальник управления образования
 администрации муниципального образования
 «Зайграевский район»
 Ф.В. Тулаева

1	2	3	Пищевые вещества			7	Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг ретинол экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe			
Дробленки, наименования блюд		Масса порции, г				Энергетическая ценность (ккал)											
Завтрак																	
	Каша гречневая молочная	150,00	6,44	4,10	32,16	192,14	0,21	1,64	28,44	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88			
	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 подливочный	30,00	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60			
	Масло сливочное (порция)	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 (порция)	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			
	Итого	405,00	14,51	16,48	50,47	434,29	0,22	1,78	116,64	1,08	333,88	348,75	115,78	3,93			
Обед																	
	Огурцы свежие в нарезке	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30			
	Суп гороховый	200,00	6,71	2,60	13,80	102,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80			

Быточки 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
Итого	740,00	20,69	24,54	81,05	708,23	0,47	28,15	100,71	6,22	394,11	425,78	176,12	8,19

День 2 (вторник)

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	Мг	Fe			
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
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 пшопняка	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			
Итого	390,00	14,65	27,59	36,20	457,09	0,13	106,01	312,93	1,37	107,02	229,96	32,35	3,33			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
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
	Итого	740,00	20,04	20,78	99,85	643,36	0,34	42,65	14,70	33,27	84,59	339,18	132,46	5,39

День 3 (среда)

	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	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		
	Итого	477,00	14,34	13,86	50,88	403,60	0,06	7,11	92,85	1,13	76,97	212,86	63,58	2,35		
	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
	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		
	Бедстроганов	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
Итого	740,00	21,18	21,01	80,90	607,49	1,11	114,54	223,85	25,75	77,84	213,40	79,88	5,54

День 4 (четверг)

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг ретинол экв.	Е, мг	Са	Р	Мг	Fe			
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Запеканка творожно- морковная с соусом яблочным	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			
Итого	390,00	16,30	18,36	61,22	515,05	0,13	2,77	1916,44	2,74	276,44	304,07	55,02	2,21			
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг ретинол экв.	Е, мг	Са	Р	Мг	Fe			
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																
Салат из свежлы 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	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
Итого	710,00	24,12	20,22	96,11	658,47	0,35	28,08	28,00	5,19	124,52	315,71	106,18	5,00

День 5 (пятница)

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 рети. экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																	
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				
Итого	420,00	14,90	15,86	54,10	498,66	0,07	0,23	160,34	1,67	286,08	212,87	29,59	2,01				
Итого	843,00	33,80	36,72	114,20	1004,32	8,14	9,46	330,68	14,34	584,16	438,74	73,18	19,02				
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 рети. экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe				
Обед																	
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 (свиная)	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
Итого	740,00	21,86	21,34	92,68	657,05	0,36	40,63	7173,97	5,98	98,56	420,78	97,42	15,05

День 6 (понедельник)

Прем 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Каша пшениная 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			
Итого	405,0	13,5	15,2	56,9	435,7	0,1	1,0	103,1	0,9	249,5	235,6	50,6	1,9			
Прем 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																
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	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			
Терфтели 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
Итого	770,00	20,09	24,96	99,93	734,32	0,53	14,10	70,80	28,61	74,66	285,49	93,03	4,94

День 7 (вторник)

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 рети. экв.	Е, мг	Са	Р	Мг	Fe		
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
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		
Итого	390,00	12,15	15,98	58,14	449,22	0,09	2,76	87,13	1,75	215,74	236,22	54,21	2,03		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
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		
Рассолыник 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
Итого	710,00	24,24	21,50	91,95	688,58	0,22	11,04	111,25	8,68	253,08	583,02	119,23	4,63

День 8 (среда)

Присем 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	Мг	Fe		
Завтрак															
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		
Итого	405,00	13,73	15,95	54,91	435,74	0,16	0,98	102,34	1,23	358,43	268,36	59,88	2,28		
Присем 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	Мг	Fe		
Обед															
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
Итого	740,00	20,92	21,40	93,18	648,26	1,20	16,27	271,16	27,61	303,11	257,06	91,27	7,97

День 9 (четверг)

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 рети.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
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		
Итого	390,00	15,70	15,37	59,17	515,80	0,83	2,01	129,66	1,24	263,03	302,34	47,71	2,04		
Обед															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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		

День 10 (пятница)

		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
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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
Биточки 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		
Итого	467,00	13,60	16,87	48,67	500,07	1,14	5,15	65,13	26,01	40,52	86,45	107,34	3,02		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
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 запеченая 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	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						
	Итого	740,00	24,86	21,75	99,99	748,02	0,43	107,70	5125,80	28,03	135,60	483,42	219,69	31,21						