



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выхода блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
112	ЗАВТРАК	Флоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
267	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	0,18	0	1,314	1,08	130,14	0,054	38,7	0	0	173,7	0	0	0
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0	1,3	0,1	126	0,02	14	0	0	90	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
		Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	156	21	0	0	0
139	ОБЕД	Шш из квашеной капусты с картофелем	200	1,24	3,96	4,70	59,40	0,04	0	9,74	0,58	26,2	0	16	0	0	34,6	0	0	0
367	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	90	15,45	16,50	3,15	222,75	0,054	0	0,972	2,403	12,753	0,027	22,5	0	0	161,253	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0	0	35,7	0	0	0
507	ОБЕД	Комлот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,34	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
		Хлеб пшеничный (Валетек 8)	730	26,96	21,89	79,64	624,25	0,298	0,048	20,897	6,823	94,153	0,027	82,3	0	156	314,353	0	0	0
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260	41,06	34,44	157,86	1110,09	0,624	0,048	33,511	11,613	380,593	0,101	160,7	0	156	649,453	0	0	0
День 2																				
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0	0	1,9	0	0	0
517	ЗАВТРАК	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	100,05	0,034	0	0,69	0,115	136,85	0,023	16,1	0	0	104,65	0	0	0
268	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,60	5,60	21,06	149,11	0,039	0	1,001	0,286	93,21	0,039	20,54	0	0	98,67	0	0	0
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0	1,3	0,4	127	0	15	0	0	127	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
		Икра кабачковая	505	14,38	19,77	67,12	509,56	0,189	0	2,991	2,231	372,56	0,121	68,34	0	0	392,62	0	0	0
114	ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,018	0	4,68	0,42	15,6	0	9	0	0	17,4	0	0	0
132	ОБЕД	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85,00	0,08	0	9,98	0,82	21	0	22,2	0	0	51,8	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	90	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	0	5,1	1,05	39	0,045	28,5	0	0	85,5	0	0	0
405	ОБЕД	Курочка в соусе томатном	90	10,20	10,12	3,08	144,00	0,018	0	1,728	0,747	25,497	0,018	11,997	0	0	142,497	0	0	0
619	ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,34	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
		Хлеб пшеничный (Валетек 8)	730	19,29	24,34	69,99	574,7	0,635	0,036	39,488	4,627	124,797	0,171	85,797	0	0	344,597	0	0	0
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1235	33,67	44,11	137,11	1084,26	0,824	0,036	42,479	6,858	497,357	0,292	154,137	0	0	737,217	0	0	0

№ рецептуры	Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 3																				
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0	0	1,9	0	0	0
100	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0	0,07	0,09	90	0,023	5	0	0	59	0	0	0
165	ЗАВТРАК	Сул молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,50	0,1	0	1,15	0,45	205,5	0,05	26,25	0	0	171	0	0	0
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
112	ОБЕД	Проды свежие (блюда)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
128	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	0	8,24	0,96	27,6	0	21	0	0	42,4	0	0	0
412	ОБЕД	Котлеты, биточки, шинцели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0	0,774	1,026	33,426	0,036	16,713	0	0	84,861	0	0	0
255	ОБЕД	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,40	0,09	0	1,065	6,9	125,25	0,06	27,9	0	0	187,95	0	0	0
509	ОБЕД	Комлот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	22,59	92,70	0	0	2,97	1,08	9,9	0	4,5	0	0	6,3	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
1290 37,24 41,67 155,25 1144,81 0,543 0,036 27,069 16,126 561,076 0,228 143,163 0 0 0 0 0 676,211 0 0 0 0																				
День 4																				
1/1	ЗАВТРАК	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,20	0,066	0,03	5,88	0,42	12,468	0	0	0	0	0	0	0	0
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	190	16,38	25,42	4,39	309,85	0,114	0	0,589	2,926	154,926	0,38	23,389	0	0	292,315	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0	1,3	0,8	124	0,02	27	0	0	110	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
107	ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	500	25,32	31,88	53,53	601,65	0,296	0,03	7,769	5,556	305,694	0,4	67,089	0	0	462,715	0	0	0
119	ОБЕД	Сул с бобовыми	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,012	0	3	0,36	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0	0
		Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами	250	7,15	48,15	15,62	549,25	0,175	0,075	1	2,3	74,375	0	42,275	0	0	431,375	184,325	0	0
38/8	ОБЕД		250	17,60	13,40	35,60	337,00	0,25	0,25	18,2	3,8	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0
493	ОБЕД	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
1290 54,14 94,01 139,13 1648,5 0,847 0,391 29,969 13,676 464,969 0,4 132,764 0 0 0 0 0 431,375 248,825 0 0 0 0																				

№ рецептуры	Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 5																				
52	ЗАВТРАК	Салат из свежеты отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	161,88	24,378	0	0	0
		Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с измельченным смеси сухой с витаминами и магнием для напитка																		
625	ЗАВТРАК	"Валетек" для детей	190	5,89	9,12	25,65	209,00	0,228	0	11,4	0,57	258,4	0,114	38	0	0	165,3	0	0	0
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0	1,3	0,4	127	0	15	0	0	127	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	11,72	14,97	66,81	450,28	0,356	0,024	16,69	3,172	420,976	0,114	82,12	0	161,88	377,078	0	0	0
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	156	21	0	0	0
149	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200/25	1,76	2,36	11,76	75,40	0,1	0	8,86	0,88	13	0	29,4	0	0	56,8	0	0	0
412	ОБЕД	Котлеты, биточки, шинцели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0	0,774	1,026	33,426	0,036	16,713	0	0	84,861	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	0	4,545	14,25	0,045	135,3	0	0	202,65	0	0	0
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	28,43	20,61	99,95	695,36	0,544	0,048	19,804	9,511	110,176	0,081	211,113	0	156	427,111	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	40,15	35,58	166,76	1145,64	0,9	0,072	36,494	12,683	531,152	0,195	293,233	0	317,88	804,189	0	0	0
День 6																				
100	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0	0,07	0,09	90	0,023	5	0	0	59	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
247	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	140	5,99	9,88	22,06	201,18	0,126	0	0,994	1,19	108,22	0,056	49,7	0	0	169,12	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	12,53	13,83	67,16	447,08	0,235	0	11,064	5,19	239,52	0,079	81,4	0	0	302,52	0	0	0
47	ОБЕД	Салат из кашеистой капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	0,012	0,018	11,886	0,402	31,344	0	9,606	0	169,92	20,37	0	0	0
161	ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,64	88,20	0,06	0	7,54	0,6	57,6	0,04	22,4	0	0	65,6	0	0	0
260	ОБЕД	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,1	0,92	3,06	21,81	0	22,03	0	311,5	154,15	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0	0	35,7	0	0	0
619	ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	27,07	25	84,97	671,82	0,546	0,154	36,361	6,432	140,154	0,148	76,236	0	481,42	323,22	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	39,6	38,83	152,13	1118,9	0,781	0,154	49,425	11,622	379,674	0,227	157,636	0	481,42	625,74	0	0	0

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У															
День 7																					
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0	0	1,9	0	0	0	
517	ЗАВТРАК	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	100,05	0,034	0	0,69	0,115	136,85	0,023	16,1	0	0	104,65	0	0	0	
14/4	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	3,90	3,45	19,96	126,75	0,065	0,078	0,273	0,468	75,517	0	0	0	0	0	0	0	0	
501	ЗАВТРАК	Копейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0	1,3	0,1	126	0,02	14	0	0	90	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
107	ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,012	0	3	0,36	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0	0	
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	6,80	0,04	0	14,78	0,64	27,2	0	17,8	0	0	38	0	0	0	
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45	0,168	0	8,28	3,72	38,184	0,048	61,08	0	0	290,184	0	0	0	
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Вагетек Б)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1235	50,58	49,08	132,03	1098,25	0,567	0,114	32,193	9,413	476,551	0,15	160,78	0	0	661,334	0	0	0	
День 8																					
73	ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,024	0,024	2,808	0,444	54,558	0	10,866	0	0	219,12	33,48	0	0	
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0	0	1,9	0	0	0	
267	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	0,18	0	1,314	1,08	130,14	0,054	36,7	0	0	173,7	0	0	0	
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоник (3)	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
112	ОБЕД	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0	
128	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	0	8,24	0,36	27,6	0	21	0	0	42,4	0	0	0	
404	ОБЕД	Птица отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57	0,054	0	4,239	1,413	32,139	0,027	20,574	0	0	142,713	0	0	0	
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0	40,575	60,945	0	0	
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	5,4	0	0	0	
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Вагетек Б)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1270	30,49	24,95	93,47	722,97	0,268	0,051	23,199	7,228	109,804	0,027	83,709	0	0	40,575	309,858	0	0	0
			42,78	46,96	169,99	1298,89	0,548	0,075	30,121	10,582	324,202	0,14	151,975	0	0	259,695	583,338	0	0	0	

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 9																				
175	ЗАВТРАК	Кухуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	0,114	0	0	1,818	15,87	0,012	38,322	0	0	117,678	0	0	0
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	190	16,38	25,42	4,39	309,85	0,114	0	0,589	2,926	154,926	0,38	23,389	0	0	292,315	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	0	1,7	1,3	163	0,04	39	0	0	150	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
52	ОБЕД	Салат из свежих отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	161,88	24,378	0	0	0
317	ОБЕД	Пудинг из творога паровой	220	30,65	23,91	48,40	530,93	0,132	0	0,44	2,046	266,4	0,154	46,926	0	0	416,526	0	0	0
481	ОБЕД	Молоко стуженное	25	1,80	2,12	13,88	82,00	0,015	0	0,25	0,05	76,75	0,01	8,5	0	0	54,75	0	0	0
619	ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классиче Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
143	ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	200	2,94	3,52	12,22	92,40	0,06	0	12,56	1,16	39,8	0,04	26,8	0	0	80,2	0	0	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек В)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,022	0	0,42	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
1235			1235	69,94	67,81	210,18	1727,5	0,987	0,06	37,529	13,092	778,022	0,744	226,157	0	161,88	623,254	0	0	0
День 10																				
74	ЗАВТРАК	Икра овощная	60	1,31	1,67	7,37	49,74	0,024	0,024	4,212	0,438	32,88	0	12,306	0	195,66	30,702	0	0	0
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0	0,02	1,2	0,059	0	0	0	1,9	0	0	0
183	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	7,43	10,62	36,95	274,09	0,18	0,234	1,35	2,376	150,444	0,054	81,18	0	291,636	201,06	0	0	0
494	ЗАВТРАК	Чай с лимонном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	0,012	0,018	11,886	0,402	31,344	0	9,606	0	169,92	20,37	0	0	0
155	ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,28	4,06	13,64	96,20	0,02	0	0,6	0,28	6	0	12,2	0	0	33,2	0	0	0
235	ОБЕД	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	90	12,74	12,82	7,48	196,36	0,054	0,081	3,924	2,52	65,016	0,045	28,422	0	260,523	193,725	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	0	5,1	1,05	39	0,045	28,5	0	0	85,5	0	0	0
342	ОБЕД	Комлот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	180	0,40	0,14	25,38	104,94	0	0	2,43	0,72	18,504	0	9,954	0	84,96	10,08	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек В)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
1230			1230	34,47	48,62	167,69	1249,95	0,615	0,353	32,302	11,206	396,588	0,203	214,968	0	1002,691	688,337	0	0	0