



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ст. школьники (ОВЗ)

№ рецептуры	Приним 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.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
112	ЗАВТРАК	Фрукты 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
267	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,2	0	1,46	1,2	144,6	0,06	43	0	0	193	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	52,20	0,022	0	0,24	3,8	0	2,6	0	0	0	13	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	0	47,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	260	35	0	0	0
139	ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,55	4,95	5,87	74,25	0,05	0	12,175	0,725	0	20	0	0	43,25	0	0	0	0
367	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	100	17,17	18,33	3,50	247,50	0,06	0	1,08	2,67	14,17	0,03	25	0	0	179,17	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0	0,018	0,936	6,84	0	9,72	0	0	42,84	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 В)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
1420			1420	46,22	38,47	175,09	1238,33	0,71	0,074	40,403	12,831	414,76	0,11	179,12	0	260	716,46	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	180	4,99	7,76	29,16	206,46	0,054	0	1,386	0,396	129,06	0,054	28,44	0	0	136,62	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	0,24	3,8	0	2,6	0	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
114	ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,30	4,90	5,00	566,91	0,204	0	3,376	2,341	408,41	0,136	76,24	0	0	430,57	0	0	0
132	ОБЕД	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	0,1	0	12,475	1,025	26,25	0	27,75	0	0	64,75	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,162	0	6,12	1,26	46,8	0,054	34,2	0	0	102,6	0	0	0
405	ОБЕД	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	0	1,92	0,83	28,33	0,02	13,33	0	0	158,33	0	0	0
619	ОБЕД	Напиток с витаминными "Вагетек Классные Витамины"	180	0,00	0,00	17,46	67,50	0,227	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 (Вагетек В)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
1425			1425	38,51	51,8	158,3	1257,36	0,93	0,054	49,691	7,956	566,09	0,318	180,62	0	0	832,65	0	0	0

№ рецептуры	Примем 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 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	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,004	0	0,105	0,135	135	0,035	7,5	0	0	88,5	0	0	0
165	ЗАВТРАК	Сул молочный с макаронными изделиями	280	7,98	7,36	26,57	204,40	0,112	0	1,288	0,504	230,16	0,056	29,4	0	0	191,52	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	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	250	1,83	5,00	10,65	96,00	0,05	0	10,3	1,2	34,5	0	26,25	0	0	53	0	0	0
412	ОБЕД	Котлеты, биточки, шинцели припущенные	100	15,00	10,71	9,29	188,57	0,1	0	0,86	1,14	37,14	0,04	18,57	0	0	94,29	0	0	0
255	ОБЕД	Каша ржаная вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	0,108	0	1,278	8,28	150,3	0,072	33,48	0	0	228,54	0	0	0
509	ОБЕД	Компот 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 (Вагетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1425	42,97	47,62	171,44	1285,7	0,624	0,054	29,601	18,169	673	0,262	161,5	0	0	783,85	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	240	20,69	32,11	5,54	391,39	0,144	0	0,744	3,696	195,696	0,48	29,544	0	0	369,24	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 (супы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0	5	0,6	23	0	14	0	0	24	0	0	0
119	ОБЕД	Сул с бобовыми	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	Запеканка картофельная, фаршированная	280	19,71	15,01	39,87	377,44	0,28	0,28	20,384	4,256	42	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 (Вагетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	32,01	63,86	95,47	1115,79	0,619	0,409	26,384	9,226	179,575	0	71,275	0	431,375	258,425	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	61,64	102,43	150,15	1798,98	0,945	0,439	34,308	15,552	526,039	0,5	144,519	0	431,375	798,065	0	0	0

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Мg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 5																				
52	ЗАВТРАК	Салат из свежети отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	0,04	6,65	1,32	35,46	0	20,7	0	259,8	40,63	0	0	0
		Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухих с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220,00	0,24	0	12	0,6	272	0,12	40	0	0	174	0	0	0
625	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
495	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	0,36	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:																				
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	260	35	0	0	0
149	ОБЕД	Сул картофельный с фрикедельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	0,125	0	11,075	1,1	16,25	0	29,25	0	0	71	0	0	0
412	ОБЕД	Котлеты, биточки, шинцели припущенные	100	15,00	10,71	9,29	188,57	0,1	0	0,86	1,14	37,14	0,04	18,57	0	0	94,29	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0,252	0	0	5,454	17,1	0,054	162,36	0	0	243,18	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)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
			870	33,29	23,95	117,56	814,98	0,659	0,074	26,305	11,284	130,59	0,094	251,88	0	260	505,27	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
			1420	45,88	41,8	189,02	1313,38	1,035	0,114	46,255	15,014	579,35	0,214	344,28	0	529,8	907,3	0	0	0
День 6																				
100	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,004	0	0,105	0,135	135	0,035	7,5	0	0	88,5	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Флоды 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"	200	8,56	14,12	31,52	287,40	0,18	0	1,42	1,7	154,6	0,08	71	0	0	241,6	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0,3	11	0	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	0,36	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	565	16,38	19,38	76,62	550,45	0,29	0	11,525	5,745	330,9	0,115	105,2	0	0	404,5	0	0	0
161	ОБЕД	Сул- пюре из разных овощей	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	0,03	19,81	0,67	52,24	0	16,01	0	283,2	33,95	0	0	0
260	ОБЕД	Улыш	250	2,92	5,02	13,30	110,25	0,075	0	9,425	0,75	7,2	0,05	28	0	0	82	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	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
		Напиток с витаминами "Валетек Красные Витамины"	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0	0,018	0,936	6,84	0	9,72	0	0	42,84	0	0	0
619	ОБЕД	Хлеб ржаной О	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 пшеничный (Валетек 8)	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)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
			870	30,23	28,22	101,74	780,43	0,611	0,184	48,173	7,216	183,19	0,158	89,86	0	594,7	360,34	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
			1435	46,61	47,6	178,36	1330,88	0,901	0,184	59,698	12,961	514,09	0,273	195,06	0	594,7	764,84	0	0	0

№ рецептуры	Прием 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 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	200	6,00	5,30	30,70	195,00	0,1	0,12	0,42	0,72	116,18	0	0	0	0	0	0	0	0
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,054	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 соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0	5	0,6	23	0	14	0	0	24	0	0	0
142	ОБЕД	Ши на свежей капусте с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	0,05	0	18,475	0,8	34	0	22,25	0	0	47,5	0	0	0
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	280	33,10	29,54	21,14	482,36	0,196	0	9,66	4,34	44,548	0,056	71,26	0	0	338,548	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)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
1445 58,84 56,27 152,94 1265,56 0,678 0,174 39,415 10,895 546,178 0,158 181,01 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0																				
День 8																				
73	ЗАВТРАК	Икра кабачковая	90	2,46	6,47	13,09	120,42	0,036	0,036	4,212	0,666	81,837	0	16,299	0	0	328,68	50,22	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 пшениная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,2	0	1,46	1,2	144,6	0,06	43	0	0	193	0	0	0
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном (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	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	0	10,3	1,2	34,5	0	26,25	0	0	53	0	0	0
404	ОБЕД	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	0	4,71	1,57	35,71	0,03	22,86	0	0	158,57	0	0	0
304	ОБЕД	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,02	0	0,7	1,82	0	21,78	0	0	54,1	81,26	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 (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
890 35,19 29,45 112,81 859,46 0,324 0,074 25,73 8,01 127,33 0,03 96,69 0 0 54,1 356,63 0 0 0 0 0 0																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1440 49,08 54,57 197,28 1503,88 0,636 0,11 34,202 11,706 383,467 0,149 174,689 0 0 382,78 666,15 0 0 0 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.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 9																				
175	ЗАВТРАК	Кюкруза 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	240	20,69	32,11	5,54	391,39	0,144	0	0,744	3,696	195,696	0,48	29,544	0	0	369,24	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 овощей	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,394	0	2,444	8,22	388,866	0,532	123,566	0	0	697,318	0	0	0
317	ОБЕД	Пудинг из творога паровой	250	34,83	27,17	55,00	603,33	0,15	0	0,5	2,325	305	0,175	53,325	0	0	473,325	0	0	0
481	ОБЕД	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,018	0	0,3	0,06	92,1	0,012	10,2	0	0	65,7	0	0	0
619	ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витамины"	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	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,1	0	15,7	1,45	49,75	0,05	33,5	0	0	100,25	0	0	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
1420			1420	80,85	81,55	231,98	1981,36	1,096	0,094	43,594	15,179	901,476	0,877	255,391	0	0	269,8	1424,623	0	0
День 10																				
74	ЗАВТРАК	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	82,90	0,04	0,04	7,02	0,73	54,8	0	20,51	0	0	326,1	51,17	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)	220	9,09	12,98	45,17	334,99	0,22	0,286	1,65	2,904	183,876	0,066	99,22	0	0	356,444	245,74	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:																				
47	ОБЕД	Салат из кашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	0,03	19,81	0,67	52,24	0	16,01	0	0	283,2	33,95	0	0
155	ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	1,60	5,07	17,05	120,25	0,025	0	0,75	0,35	7,5	0	15,25	0	0	41,5	0	0	0
235	ОБЕД	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	100	14,16	14,24	8,31	218,18	0,06	0,09	4,36	2,8	72,24	0,05	31,58	0	0	289,47	215,25	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,162	0	6,12	1,26	46,8	0,054	34,2	0	0	102,6	0	0	0
342	ОБЕД	Компот из свежих плодов (Черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0	94,4	11,2	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)	30	2,28	0,24	14,76	69,90	0,09	0,054	0	0,63	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
1470			1470	40,86	57,94	199,45	1486,72	0,747	0,5	45,21	13,144	498,016	0,229	260,63	0	0	1349,614	815,11	0	0