

Двенадцатидневное цикличное меню в зимний период для возраста от 12-ти и старше лет.

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	НаименованиеБлюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные			
				белк и	жир ы	углевод ы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
1 день															
Завтрак															
12 лет и старше															
2017	174	каша молочная вязкая кукурузная	250	14,23	3,81	71,98	379,03	0,04	0,00	0,00	0,18	24,03	225,81	336,61	7,74
2017	3	бутерброд с сыром российским	45	4,67	6,86	14,56	139,00	0,05	0,07	46,00	0,05	96,10	13,40	77,60	0,71
2017	382	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,19	152,93	22,27	127,87	0,55
			495												
2017	338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100												
		Обед													
2017	47	салат из квашен капусты	80	1,28	0,08	4,16	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2017	103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	204,75	0,11	8,25	0,00	0,06	124,60	27,00	66,65	1,08
2016	229	рыба тушеная в томате с овощами	100	7,65	1,02	3,15	151,67	0,05	0,93	3,33	0,05	13,00	10,17	84,17	0,53
2017	312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	34,00	0,14	49,30	37,00	115,46	1,35
2017	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	10,00	0,00	0,07	21,33	3,47	3,47	0,63
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			1030												
		Итого за день		54,38	27,51	266,00	1 732,05	0,88	55,07	107,33	0,89	555,30	428,11	1 067,82	20,69

2 день
Завтрак

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	P	Fe
2016	490	икра кабачковая консервированная	80	0,96	3,78	6,16	62,00	0,02	6,00	0,00	0,04	32,00	12,00	30,00	0,56
	480	Вареники отварные с картофелем	250	5,63	11,43	30,50	347,50	0,20	6,20	65,00	0,23	99,00	44,50	157,75	1,68
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33	0,00	0,03	0,00	0,00	19,60	1,20	2,13	0,25
			580												
2017	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100												
		Обед													
2016	10	салат из зеленого горошка	80	2,39	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	20,40	0,04	17,16	16,64	47,96	0,55
2017	82	борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	0,04	144,38	26,25	53,23	1,19
	482	котлета, биточек, шницель из говядины	100	15,53	11,78	16,07	231,67	0,10	0,15	30,00	0,17	43,50	32,17	166,17	1,50
2017	309	макароны отварные с маслом	200	7,33	5,63	35,16	220,65	0,08	0,00	25,81	0,04	6,45	28,13	49,29	1,47
2017	349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	6,00	15,40	1,25
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			1030												
		Итого за день		54,09	44,91	269,57	1 803,03	0,99	41,86	141,21	0,77	471,41	305,39	838,43	15,95

3 день
Завтрак

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
2017	120	суп молочный вермишелевый	250	7,19	6,52	22,80	282,50	0,11	1,14	38,25	0,25	146,75	291,93	202,03	3,18
2017	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	19,30	9,90	29,10	0,62
2017	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,15	1,31	20,00	0,11	125,73	14,00	90,00	0,13
			490												
2017	338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100												
		Обед													
2016	12	салат из кукурузы	80	23,06	49,44	65,13	5,95	0,02	4,40	112,00	0,38	249,28	157,04	162,24	5,26
2017	96	рассольник ленинградский с перловкой	250	2,10	5,12	16,59	220,19	0,10	7,54	0,00	0,06	126,45	25,90	71,95	0,97
2017	255	печень по-строгановски	160	10,23	11,15	17,40	210,67	0,15	7,47	3 184,00	0,91	66,93	22,93	202,13	3,24
2017	305	рис припущенный	200	4,80	5,37	49,96	267,10	0,04	0,00	25,81	0,03	7,87	33,94	103,74	0,71
2017	355	Кисель из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	6,00	15,40	1,25
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
		Итого за день		68,29	90,42	319,94	1 781,74	0,98	32,25	3 420,06	1,92	848,14	650,63	1 132,59	23,46

4 день
Завтрак

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2016	10	салат из зеленого горошка	80	2,39	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	20,40	0,04	17,16	16,64	47,96	0,55
2017	204	макароны отварные с сыром	250	15,48	16,68	37,85	363,33	0,08	0,23	120,00	0,12	174,33	41,50	183,33	1,90
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	0,00	3,14	0,00	0,00	14,22	2,44	4,44	0,36
			580												
2017	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100												
		Обед													
2017	47	салат из квашеной капусты	80	1,28	0,08	4,16	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2017	102	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	0,07	138,08	35,30	87,18	2,03
	483	куриные биточки п/ф	100	15,72	16,08	16,63	273,33	0,10	0,83	61,67	0,17	44,00	26,17	159,00	1,82
2017	302	каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,43	7,72	51,37	320,00	0,02	0,00	25,81	0,15	20,52	180,65	271,10	6,19
2017	345	Компот из ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,01	25,80	0,00	0,01	19,18	9,30	9,90	0,45
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			1030												
		Итого за день		72,17	53,33	291,67	1 937,75	0,98	54,62	227,87	0,78	504,99	450,50	1 079,41	20,79

5 день
Завтрак

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Наименование Блюда	а порц ии	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные			
				белк и	жир ы	углевод ы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2017	182	Каша молочная рисовая	250	2,65	6,16	27,26	275,81	0,03	0,00	32,26	0,02	5,97	18,55	57,90	0,39
2017	3	бутерброд с сыром российским	45	4,67	6,86	14,56	139,00	0,05	0,07	46,00	0,05	96,10	13,40	77,60	0,71
2017	382	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,19	152,93	22,27	127,87	0,55
			495												
2017	338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100												
		Обед													
2016	10	салат из зеленого горошка	80	2,39	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	0,00	0,04	17,16	16,64	47,96	0,55
2017	99	суп из овощей	250	1,66	5,59	9,14	193,50	0,08	9,33	35,00	0,06	137,30	22,93	52,75	0,80
2017	244	Плов из говядины	250	25,00	23,09	41,81	475,00	0,31	0,64	75,00	0,13	47,19	53,44	243,91	2,28
2017	389	Сок вишневый	200	1,40	0,40	22,80	100,00	0,03	14,80	0,00	0,04	34,00	12,00	36,00	0,60
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			980												
		Итого за день		56,86	52,49	229,35	1 821,86	1,00	45,24	212,26	0,68	564,65	248,22	899,99	13,97

6 день
Завтрак

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2016	12	салат из кукурузы	80	23,06	49,44	65,13	5,95	0,02	4,40	0,00	0,38	249,28	157,04	162,24	5,26
	481	Вареники отварные из творога	250	34,27	30,35	35,42	553,85	0,12	0,46	188,46	0,50	221,15	42,69	355,38	1,35
2017	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	378	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	102,67	0,05	1,59	24,00	0,05	149,33	18,00	110,13	0,37
			580												
2017	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100												
		Обед													
2016	490	икра консервированная кабачковая	80	0,96	3,78	6,16	62,00	0,02	6,00	0,00	0,04	32,00	12,00	30,00	0,56
2017	88	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	0,06	1,48	0,00	0,05	143,33	22,25	47,63	0,80
2016	232	рыба запеченная в сметанном соусе	250	20,42	14,46	24,88	312,50	0,21	7,08	75,00	0,25	145,42	65,00	372,50	1,79
2017	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	10,00	0,00	0,07	21,33	3,47	3,47	0,63
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			980												
		Итого за день		104,61	109,50	300,97	1 824,55	0,95	41,01	287,46	1,55	1 039,35	458,95	1 397,85	18,25

7 день
Завтрак

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
2017	182	Каша молочная ячневая	250	7,97	6,90	51,39	300,00	0,18	0,00	32,26	0,06	66,29	39,52	273,71	1,48
2017	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	19,30	9,90	29,10	0,62
2017	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,15	1,31	20,00	0,11	125,73	14,00	90,00	0,13
			490												
2017	338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100												
		Обед													
2017	47	Салат из квашенной капусты	80	1,28	0,08	4,16	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	82	борщ с картоф и капустой	200	7,91	5,82	10,98	228,30	0,10	12,49	6,00	0,11	249,00	36,60	126,48	1,76
2016	278	Тефтели из п/ф	160	7,59	11,13	10,41	272,00	0,04	0,12	50,67	0,08	30,67	16,13	79,20	0,72
2017	309	макароны отварные с маслом	200	7,33	5,63	35,16	220,65	0,08	0,00	25,81	0,04	6,45	28,13	49,29	1,47
2017	376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33	0,00	0,03	0,00	0,00	19,60	1,20	2,13	0,25
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			970												
		Итого за день		47,33	41,65	210,89	1 609,91	0,84	23,95	174,73	0,55	572,54	208,58	830,81	12,76

8 день
Завтрак

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2017	182	Каша молочная пшенная	250	5,02	4,91	30,87	187,80	0,12	0,00	24,39	0,05	20,49	27,20	126,95	2,15
2017	2	бутерброд с повидлом	40	1,81	2,86	20,04	113,45	0,04	0,07	14,55	0,02	7,93	8,22	21,38	0,63
2017	389	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	0,00	4,00	0,00	0,03	40,00	18,00	24,00	0,80
			490												
2017	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100												
		Обед													
2016	12	салат из кукурузы	80	23,06	49,44	65,13	5,95	0,02	4,40	112,00	0,38	249,48	157,04	162,24	5,26
2017	101	суп картофельный с рисом	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	0,06	123,05	25,00	62,55	0,88
2016	246	гуляш из отварной говядины	160	20,56	16,55	5,28	352,00	0,05	0,80	21,33	0,01	38,93	36,27	165,60	1,53
2017	302	каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,43	7,72	51,37	320,00	0,32	0,00	25,81	0,15	20,52	180,65	271,10	6,19
2017	350	Кисель из черной смородины	200	0,18	0,08	26,84	108,80	0,00	2,40	0,00	0,01	13,84	4,96	9,48	0,28
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			1090												
		Итого за день		80,64	87,39	349,40	1 818,76	1,03	29,92	198,08	0,90	580,23	579,33	1 116,30	24,22

9 день
Завтрак

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2017	181	Каша молочная манная	250	3,87	6,16	25,97	274,19	0,05	0,00	32,26	0,02	10,48	6,77	34,03	0,39
2017	3	бутерброд с сыром	45	4,67	6,86	14,56	139,00	0,05	0,07	46,00	0,05	96,10	13,40	77,60	0,71
2017	376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33	0,00	0,03	0,00	0,00	10,67	1,20	2,13	0,25
	к/к	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	1
2017	338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	40,40	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			625												
		Обед													
2016	490	икра кабачковая консервированная	80	0,96	3,78	6,16	62,00	0,02	6,00	0,00	0,04	32,00	12,00	30,00	0,56
2010	87	суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	267,25	0,10	9,11	15,00	0,15	448,53	175,75	45,30	4,35
2017	259	жаркое по домашнему	250	30,59	7,84	27,21	301,47	0,25	10,68	23,53	0,38	35,29	73,82	380,59	4,19
2017	389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	185,33	0,03	4,00	0,00	0,03	14,00	8,00	14,00	2,80
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,00	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			980												
		Итого за день		64,64	35,66	209,25	1 719,57	0,69	39,89	157,19	0,82	721,07	379,95	839,65	21,35

10 день

Завтрак

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2016	12	салат из кукурузы	80	23,06	49,44	65,13	5,95	0,02	14,40	112,00	0,38	249,30	157,04	162,24	5,26
2017	196	Плов сладкий	250	7,40	9,50	64,63	374,19	0,10	1,05	56,45	0,19	152,74	51,13	212,42	1,53
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	0,00	3,14	0,00	0,00	14,22	2,44	4,44	0,36
		580													
2017	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	1,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
		100													
		Обед													
2016	10	салат из зеленого горошка	80	2,39	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	20,40	0,04	17,16	16,64	47,96	0,55
2017	102	суп фасолевый	250	7,17	0,87	23,61	131,00	0,25	0,75	0,00	0,12	119,28	178,00	59,50	4,50
2017	241	говядина отварная	100	28,02	3,77	0,50	148,33	0,08	0,50	0,00	0,20	12,83	29,67	229,17	2,33
2017	321	капуста тушеная	200	17,78	21,54	22,50	356,00	0,16	7,50	64,38	0,72	90,00	46,00	172,00	2,36
2017	349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	6,00	15,40	1,25
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	7,60	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
		1030													
		Итого за день		106,34	92,51	347,32	1 862,41	1,16	37,54	253,23	1,87	764,86	586,02	1 219,63	25,63

11 день
Завтрак

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2017	182	Каша молочная рисовая	260	2,75	15,18	28,35	182,84	0,03	0,00	33,55	0,02	6,21	19,29	60,22	0,40
2017	2	бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,05	0,10	20,00	0,03	10,90	11,30	29,40	0,87
2017	382	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,19	152,93	22,27	127,87	0,55
			515												
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		Обед													
2017	47	Салат из квашенной капусты	80	1,28	0,08	4,16	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2017	101	суп картофельный с гречкой	250	1,97	12,19	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	0,06	23,05	25,00	62,55	0,88
2017	232	рыба запеченная в сметанном соусе	245	18,74	2,49	7,72	126,58	0,12	2,29	8,17	0,12	31,85	24,91	206,21	1,31
2017	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	100,00	0,00	0,07	21,33	3,47	3,47	0,63
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			975												
		Итого за день		47,22	40,58	215,02	1 252,77	0,75	127,24	85,72	0,65	328,27	199,73	751,21	13,84

12 день

Завтрак

12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	а порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2017	120	суп молочный вермишелевый	250	7,19	15,21	22,80	181,50	0,11	1,14	38,25	0,25	146,75	291,93	202,03	30,18
2017	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	19,30	9,90	29,10	0,62
2017	389	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	0,00	4,00	0,00	0,03	40,00	18,00	24,00	0,80
			490												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		Обед													
2016	10	салат из зеленого горошка	80	2,39	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	0,00	0,04	17,16	16,64	47,96	0,55
2017	91	щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,62	13,89	6,74	77,25	0,05	13,29	0,00	0,03	42,73	20,15	43,35	0,73
2017	258	мясо духовое	245	29,98	7,68	26,66	295,44	0,25	10,46	23,06	0,37	34,59	72,35	372,98	43,31
2017	345	Компот из ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,01	25,80	0,00	0,01	19,18	9,30	9,90	0,45
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			975												
		Итого за день		61,27	51,95	243,77	1 535,37	0,94	78,49	101,31	0,98	389,70	581,26	1 016,31	83,43

		Итого за 12 дней		817,85	727,88	3 253,15	20 699,77	11,19	607,08	5 366,44	12,36	7 340,52	5 076,65	12 190,00	294,33
		Норма за 1 день 60-70% от суточной		54-64	55-64,4	229,8-268,1	1632-1904	0,84-0,98	42-49	540-630	0,96-1,12	720-840	348-406	720-840	10,8-12,6
		Итого в среднем за 1 день по меню		68,15	60,66	271,10	1 724,98	0,93	50,59	447,20	1,03	611,71	423,05	1 015,83	24,53

Норма за 1 день (сутки) 100%	90,00	92,00	383,00	2 720,00	1,40	70,00	900,00	1,60	1 200,00	580,00	1 200,00	18,00
------------------------------	-------	-------	--------	----------	------	-------	--------	------	----------	--------	----------	-------

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--