

## ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

Учащиеся 7-11 лет

Сезон: Осень-Зима

Диета: Без диет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (нетто)	Фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного человека														В среднем за период	
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт						
1	хлеб ржаной	40,0																
2	хлеб пшеничный	75,0	110,3	105,0	98,7	94,5	94,5	94,5	94,5	94,5	94,5	94,5	121,3	84,0				99,2
3	мука пшеничная	7,5					15,4	3,1	4,5				1,6	1,5				2,6
4	крупы, бобовые	22,5	28,0	30,4	18,8	58,1		91,7	26,1	28,0	28,0	65,9	3,6					35,1
5	макаронные изделия	7,5	63,8		48,8					75,0			8,8					19,6
6	картофель	93,5	75,0	155,0	206,7	20,0	231,5	80,0	195,4	24,0	40,0	194,8						122,2
7	овощи	140,0	81,6	83,6	84,9	149,1	64,7	125,2	58,1	160,8	77,4	127,0						101,2
8	фрукты	92,5		100,0	32,0	108,0	18,0		115,8		14,0	107,0						49,5
9	фрукты, сухие	7,5		18,0						18,0								3,6
10	соки фруктовые, напитки витаминные	100,0	180,0			200,0		280,0			100,0							76,0
11	мясо без костей	38,5		45,0		22,5		56,3	36,0		27,0	36,0						22,3
12	куриное филе	17,5	76,0		38,0	81,1		78,0		136,0	42,5							45,2
13	рыба - филе	29,0				47,1	20,0				102,2							16,9
14	молоко	150,0	60,0	60,0	4,3	67,4	60,0	99,0	72,0	59,3	27,0							50,9
15	кисломолочные продукты	75,0				100,0			100,0									30,0
16	творог	25,0			60,0													6,0
17	сыр	4,9		12,0		10,0			12,0	10,0								4,4
18	сметана	10,0		8,3	3,6	8,3			6,7									2,7
19	масло сливочное	15,0	13,1	6,5	10,7	1,3	16,8	7,7	10,6	5,3	8,4	5,3						8,6
20	масло растительное	7,5	21,4	8,5	10,6	21,2	5,8	20,0	12,7	19,7	15,4	15,5						15,1
21	яйцо	26,5			2,2	0,8						4,5						0,8
22	сахар	15,0	17,0	33,0	32,6	16,1	35,0	15,0	34,0	23,0	25,0	31,0						26,2
23	чай	0,5	1,0	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0			1,0						0,7
24	какао	0,5								2,0								0,2
25	субпродукты (печень, язык, сердце)	15,0																
26	кофейный напиток	1,0									1,5							0,2
27	крахмал	1,5					12,3	2,5	3,6		1,3	1,2						2,1
28	соль	1,5	6,0	6,0	7,1	6,0	6,0	6,0	6,0	7,7	6,5	6,0						6,3

Подпись ответственного лица \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**

Категория: **Учащиеся 7-11 лет**

Диета:

**1-ая неделя/Понедельник**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	170	4,68	1,98	32,16	180	0,07				35,42	120,42	8,29	0,84		
ПФКЖПОВ	Котлеты куриные с подливом овощным	60/25	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53	43,35	451,9		
Ш07ТЭШК	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2		
ХЛЕББ19	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,3	32	200		0,02			88			0,02		
Д05М11П	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>24,53</b>	<b>21,1</b>	<b>97,61</b>	<b>678</b>	<b>0,17</b>	<b>0,56</b>		<b>0,41</b>	<b>196,97</b>	<b>223,35</b>	<b>57,71</b>	<b>452,96</b>		
	<b>Обед</b>															
Д07АЕ19	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22		
Д07ПФ19	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	305	0,08	0,03			15,8		24	0,92		
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28		
Д07ЖЗ19	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67		
ХЛЕББ19	Хлеб пшеничный	25	3,25	3,31	20	125		0,01			55			0,01		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	40	4,44	0,89	16	99	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Обед</b>		<b>29,53</b>	<b>35,07</b>	<b>142,03</b>	<b>977</b>	<b>0,41</b>	<b>1,44</b>	<b>3</b>	<b>2,48</b>	<b>153,88</b>	<b>403,18</b>	<b>81,03</b>	<b>72,23</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>54,06</b>	<b>56,17</b>	<b>239,64</b>	<b>1 655</b>	<b>0,58</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2,89</b>	<b>350,85</b>	<b>626,53</b>	<b>138,74</b>	<b>525,18</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
Д07Е019	Каша рисовая молочная	150/4	4,3	5,8	29,8	190	0,05	0,38			87,51	141,13	25	0,4		
Д04МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,05		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,3	32	200		0,02			88			0,02		
Д07ЧС21	Чай фруктовый (смородиновый)	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1		0,13		0,01	0,01		
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>13,68</b>	<b>12,72</b>	<b>85,3</b>	<b>525</b>	<b>0,09</b>	<b>30,53</b>	<b>0,1</b>		<b>299,54</b>	<b>152,13</b>	<b>27,31</b>	<b>2,39</b>		
	<b>Обед</b>															
Д07АБ19	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	0,01	8,66			23,53		8,21	0,3		
Д07ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,17	13,33	31,67	305	0,08				15	113,97	22,52	1,2		
Д07РЭ19	Жаркое по-домашнему	150	15,8	15,9	13,5	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,86		
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67	60		2,1		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Обед</b>		<b>27,1</b>	<b>34,63</b>	<b>117,67</b>	<b>942</b>	<b>0,25</b>	<b>15,45</b>			<b>177,91</b>	<b>359,82</b>	<b>85,9</b>	<b>7,08</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>40,78</b>	<b>47,35</b>	<b>202,97</b>	<b>1 467</b>	<b>0,35</b>	<b>45,98</b>	<b>0,1</b>		<b>477,45</b>	<b>511,95</b>	<b>113,21</b>	<b>9,47</b>		



№ рецеп.	Принём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Д07СА20	Десерт витаминный (морковь/яблоко/апельсин)	40	1	2	23	51	0,01	2,69			9,95		9,46	0,33		
0000001	Запеканка из творога со ступенкой	100	14,6	4	18,4	236	0,04	0,12			144,3		21,3	0,5		
Ш07УЧ21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,12	0,02	9,9	35		25	0,1		0,13		0,01	0,01		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66		0,01	0,02		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
0000022	Макаронные изделия отварные	130	4,44	0,54	19,93	114	0,05				27,08		6,34	0,64		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>24,06</b>	<b>10,54</b>	<b>95,23</b>	<b>586</b>	<b>0,1</b>	<b>27,83</b>	<b>0,1</b>		<b>247,47</b>	<b>92,08</b>	<b>37,11</b>	<b>1,49</b>		
	<b>Обед</b>															
Д07АД19	Свекла отварная	35	0,53		2,54	12	0,01	0,71			11,85		7,04	0,45		
Д07РИС	Суп с рисовой крупой	200	1,73	10,67	28	225	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51		
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2			14,3		32	1,26		
Д07КБК	Котлеты рубленные из куриного филе	60	7,5	10,6	7,6	157	0,04	0,2			10,93		75,6	0,89		
Д10СВ21	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	14,41	0,09	3,19	71	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	25	3,25	3,31	20	125		0,01			55			0,01		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67		60	2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Обед</b>		<b>703</b>								<b>137,92</b>	<b>323,06</b>	<b>53,09</b>	<b>44,9</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>57,81</b>	<b>28,64</b>	<b>191,06</b>	<b>1385</b>	<b>0,4</b>	<b>42,03</b>	<b>0,1</b>		<b>385,39</b>	<b>415,14</b>	<b>90,2</b>	<b>46,39</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
Д07КЛ19	Плов из курицы	160	15,15	19,63	25,28	341	0,05	0,53			16,26	271,99	29,47	1,37		
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
0000107	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
Д04МА19	Сыр порционный	10		1	2	41	0,02	0,11			91,52			0,04		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>22,55</b>	<b>25,02</b>	<b>70,98</b>	<b>614</b>	<b>0,09</b>	<b>10,66</b>			<b>187,99</b>	<b>282,99</b>	<b>31,78</b>	<b>3,34</b>		
	<b>Обед</b>															
Д07АЖ19	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	0,01	0,84			7,65		9,24	0,32		
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,67	15	48,17	315	0,03	0,83	0,02		29,5	120,25	20,35	0,97		
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	150	5,6	3,6	23,07	149	0,12				8,6		81,23	2,78		
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1			16			0,1		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67	60		2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Обед</b>		<b>15,8</b>	<b>24,84</b>	<b>130,53</b>	<b>807</b>	<b>0,26</b>	<b>2,69</b>	<b>0,02</b>		<b>154,42</b>	<b>180,25</b>	<b>110,82</b>	<b>6,29</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>38,34</b>	<b>49,86</b>	<b>201,51</b>	<b>1422</b>	<b>0,35</b>	<b>13,35</b>	<b>0,02</b>		<b>342,41</b>	<b>463,24</b>	<b>142,6</b>	<b>9,63</b>		

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04		
ПФЖГД19	Котлеты из говядины	60	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
Ш07МЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
Д04Й19	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>18,6</b>	<b>19,02</b>	<b>72,03</b>	<b>549</b>	<b>0,18</b>	<b>10,87</b>			<b>279,76</b>	<b>208,95</b>	<b>62,81</b>	<b>9,4</b>		
	<b>Обед</b>															
Д07МХ19	Морковь с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22		
Д07ДН19	Суп картофельный с клецками	250	1,67	41,67	46,67	332	0,05	4,6			10,78		15,1	0,58		
Д07БП19	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	150	13,36	10,18	11,27	191	0,1	0,45			46,24		27,11	0,88		
Д07ЖР21	Компот из свежемороженой вишни "С"	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	38			6,03			0,8		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67		60	2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Обед</b>		<b>24,27</b>	<b>58,46</b>	<b>126,94</b>	<b>867</b>	<b>0,2</b>	<b>43,75</b>			<b>164</b>	<b>73,19</b>	<b>53,61</b>	<b>4,6</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>42,87</b>	<b>77,48</b>	<b>198,96</b>	<b>1 416</b>	<b>0,38</b>	<b>54,62</b>			<b>443,75</b>	<b>282,14</b>	<b>116,42</b>	<b>14</b>		



№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
Д07КЛФН	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6			18,29	305,99	33,16	1,54		
Ш07ТЭШК	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>23,44</b>	<b>31,16</b>	<b>80,44</b>	<b>655</b>	<b>0,11</b>	<b>1,39</b>			<b>146,11</b>	<b>305,99</b>	<b>39,23</b>	<b>1,8</b>		
	<b>Обед</b>															
Д07АМ19	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,75			13,76	25,55	7,47	0,48		
Д07СПЕР	Рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167	0,12	6,67	0,01	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67		
Д12ЛД19	Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	6,8	3,8	40	213	0,19	8,48			74,41		69,1	3,25		
Д07ЕЕ19	Мясо тушенное с овощами	50	18,39	20,39	7,65	288	0,08	1,58			26,39			2 868,82		
Д07ЖЭ19	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67			2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Обед</b>		<b>43,24</b>	<b>47,73</b>	<b>133,86</b>	<b>1 014</b>	<b>0,66</b>	<b>17,69</b>	<b>3,01</b>	<b>2,74</b>	<b>247,07</b>	<b>209,94</b>	<b>121,83</b>	<b>3 193,3</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>66,68</b>	<b>78,88</b>	<b>214,3</b>	<b>1 669</b>	<b>0,76</b>	<b>19,08</b>	<b>3,01</b>	<b>2,74</b>	<b>393,18</b>	<b>515,93</b>	<b>161,06</b>	<b>3 195,1</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,3	32	200		0,02			88			0,02		
Д04МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,05		
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>14</b>	<b>13,02</b>	<b>79,2</b>	<b>505</b>	<b>0,13</b>	<b>10,55</b>			<b>307,35</b>	<b>255,81</b>	<b>30,11</b>	<b>2,59</b>		
	<b>Обед</b>															
Д07РДЛ1	Салат "Осень"	40	0,9	5,1	9,4	98	0,01	1,58			25,8		19,1	1,02		
Д07РИ20	Суп с пшенной крупой	200	1,73	4,53	38,67	239	0,04	1,07	0,03		18,67		13,75	0,51		
Д07РЦ19	Гуляш из отварного мяса	60	17,04	9,6	10,8	254	0,05	1,32			14,65	89,8	23,76	2,35		
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04		
Д10СВ21	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	14,41	0,09	3,19	71	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67	60		2,1		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,65	16	100		0,01			44			0,01		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Обед</b>		<b>43,01</b>	<b>27,27</b>	<b>110,18</b>	<b>973</b>	<b>0,29</b>	<b>15,08</b>	<b>0,03</b>		<b>165,92</b>	<b>358,75</b>	<b>85,41</b>	<b>46,71</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>57,01</b>	<b>40,29</b>	<b>189,38</b>	<b>1 478</b>	<b>0,43</b>	<b>25,63</b>	<b>0,03</b>		<b>473,28</b>	<b>614,56</b>	<b>115,52</b>	<b>49,29</b>		



№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
0000022	Макаронные изделия отварные	200	6,83	0,83	30,67	175	0,08				41,67	141,67	9,75	0,98		
Д07ЖС19	Куриное филе, тушенное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185	0,05	0,09			133,41			0,74		
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,3	32	200		0,02			88			0,02		
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>29,98</b>	<b>26,26</b>	<b>82,74</b>	<b>683</b>	<b>0,17</b>	<b>0,61</b>			<b>435,69</b>	<b>242,76</b>	<b>24,43</b>	<b>2,15</b>		
	<b>Обед</b>															
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51		
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	6,67	73	0,04	9,59	0,01		25,95	33,35	15,23	0,56		
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28		
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,65	16	100		0,01			44			0,01		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03				26,67	60		2,1		
Д04ИГ19	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158			0,14		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Обед</b>		<b>27,3</b>	<b>29,37</b>	<b>98,77</b>	<b>790</b>	<b>0,17</b>	<b>11,83</b>	<b>0,01</b>		<b>312,09</b>	<b>363,54</b>	<b>87,48</b>	<b>5,21</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>57,28</b>	<b>55,63</b>	<b>181,5</b>	<b>1473</b>	<b>0,34</b>	<b>12,44</b>	<b>0,01</b>		<b>747,77</b>	<b>606,29</b>	<b>111,91</b>	<b>7,36</b>		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	6,72	4,32	27,68	179	0,14				10,32			3,34		
Д07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,98	24	150		0,02			66			0,02		
СОЛЙОД	Соль йодированная	3														
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>13,22</b>	<b>10,49</b>	<b>72,68</b>	<b>445</b>	<b>0,21</b>	<b>1,04</b>			<b>190,18</b>	<b>156,6</b>	<b>109,65</b>	<b>3,52</b>		
	<b>Обед</b>															
Д07АЕ19	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22		
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200	0,17	0,01			24,88	184,8	30	1,77		
Д07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	150/4	4,6	3,6	34,6	180	0,09	8,48			69,56		53,9	1,57		
0000075	Фрикадельки из кур в томатном соусе	85	8,27	14,26	16,24	187	0,05	0,9			26,01		12,51	0,97		
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8		
ХЛЕБ19	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,65	16	100		0,01			44			0,01		
ХЛЕБР40	Хлеб ржаной	30	3,33	0,67	12	74	0,03	0,01			26,67	60		2,1		
СОЛЙОД	Соль йодированная	3														
	<b>Всего в Обед</b>		<b>26,21</b>	<b>25,61</b>	<b>138,38</b>	<b>874</b>	<b>0,36</b>	<b>41,09</b>			<b>205,43</b>	<b>257,99</b>	<b>107,81</b>	<b>7,45</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>39,43</b>	<b>36,1</b>	<b>211,06</b>	<b>1 319</b>	<b>0,57</b>	<b>42,13</b>			<b>395,61</b>	<b>414,59</b>	<b>217,46</b>	<b>10,96</b>		

