

лагерь дневного пребывания Медвежонок

Возрастная категория:от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56	
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2	0.06	0.18	23.88	0.03	0.73	112.64	186.54	170.09	19.32	122.38	0.36	20.84	2.48	31.74	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25	
54-10в	Булочка ванильная	80	6.2	5.4	40.6	235.9	0.07	0.05	25.49	0.19	0	320.91	67.39	23.5	8.7	54.57	0.75	44.48	4.21	14.71	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9	
	Итого за Завтрак	550	25.1	37	81.1	757.1	0.2	0.51	234.62	0.77	1.62	829.3	525.26	634.07	75.64	476.23	2.76	77.66	14.73	88.16	
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782															
	Обед																				
54-2з	Огурец, помидор в нарезке	100	1	0.2	3.2	17.8	0.05	0.04	71.5	0	17.5	5.5	215.5	18.5	17	34	0.75	2.5	0.35	18.5	
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5	0.06	0.05	110.39	0	4.28	107.78	317.44	86.9	24.54	73.75	1.21	17.75	2.11	26.4	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06	
54-5м	Котлета из курицы	150	28.6	6.5	20.1	253	0.11	0.11	9.45	0	0.94	316.46	343.27	49.46	96.07	215.58	2.05	25.64	27.59	153.46	
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2	
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9	
	Итого за Обед	1040	46.9	19.6	136.8	911	0.57	0.46	250.83	0.09	43.48	863.76	1891.78	291.42	359.36	613.25	11.05	68.92	42.96	222.92	
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Итого за день	1590	72	56.6	217.9	1668.1	0.77	0.97	485.45	0.86	45.1	1693.06	2417.04	925.49	435	1089.48	13.81	146.58	57.69	311.08	
	Неделя 1 Вторник																				
	Завтрак																				
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2	0.06	0.14	27.49	0.07	0.55	217.98	156.84	142.52	16.94	103.18	0.35	33.54	1.91	26.34	
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0	
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8	
Пром.	Баранка простая	100	10.4	1.3	64.2	310.1	0.22	0.07	0	0	0	575	175	28	44	114	2.6	0	0	0	
	Итого за Завтрак	600	16.2	7.5	114.1	589.4	0.31	0.23	33.45	0.07	11.75	820.39	625.78	251.73	71.16	234.98	5.25	35.54	2.21	34.34	
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782															

	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9	0.01	0.02	0.91	0	3.04	105.02	181.69	25.61	14.6	28.68	0.93	15.99	0.47	15.2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9	0.04	0.04	103.29	0	6.42	96.69	195.41	34.53	15.32	40.39	0.5	15.37	1.25	20.68
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.87	426.61	52.64	56.02	209.02	1.05	143.6	12.32	631.49
54-10хн	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7	0	0	0	0	0.8	0.97	8.64	65.46	1.04	2.26	0.14	2.18	0.02	14.78
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6	0.08	0.4	44	0	1.2	104	294	244	30	192	0.2	18	4	40
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Обед	1020	40.2	30.4	99.9	832.3	0.36	0.62	488.95	0.29	14.19	770.26	1243.68	576.75	139.17	571.02	4.8	224.35	19.34	745.74
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1620	56.4	37.9	214	1421.7	0.67	0.85	522.4	0.36	25.94	1590.65	1869.46	828.48	210.33	806	10.05	259.89	21.55	780.08
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	40.99	0.13	0.55	342.1	226.54	151.57	39.2	206.32	2.19	49.55	33.06	21.48
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	0.07	0.03	4.05	0.02	0	207.49	57.46	18.15	7.62	42.73	0.58	28.8	2.6	10.82
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15
	Итого за Завтрак	610	14.1	11.6	98	552.8	0.25	0.27	49.24	0.15	9.65	578.55	608.97	256.34	67.95	276.88	7	80.65	35.92	50.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	150	1.8	13.4	10	167.8	0.05	0.04	182.21	0	5.64	502.48	319.63	30.25	24.16	53.5	1.02	19.65	0.33	29.63
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7	0.17	0.06	151.26	0	5.01	119.7	423.26	41.75	34.58	95.43	1.76	19.45	2.48	33.73
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1	0.1	0.09	161.7	0	2.6	319.95	421.58	82.96	119.16	256.86	2.21	43.75	30.29	186.25
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Обед	860	43.8	26.2	107.1	839.3	0.42	0.3	929.17	0	21.25	1167.93	1722.07	205.96	210.1	486.39	6.39	83.49	40.48	252.51
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1470	57.9	37.8	205.1	1392.1	0.67	0.57	978.41	0.15	30.9	1746.48	2331.04	462.3	278.05	763.27	13.39	164.14	76.4	303.01
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.05	0.16	26.38	0.05	0.61	342.32	169.7	148.78	27.96	134.28	0.41	51.05	6.2	39.11
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.73	212.58	298.58	43.25	387.57	1.14	38.42	52.15	66.17
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9	0	0.01	0.3	0	0.04	1.38	23.57	67.19	4.09	8.74	0.78	0.2	0	10
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
	Итого за Завтрак	700	45.5	20	75.6	664.7	0.16	0.62	99.84	0.26	11.03	611.43	683.85	530.55	84.3	541.59	4.53	91.67	58.65	123.28
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														

	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5	0.04	0.07	50.84	0.18	28.81	148.2	241.7	38.04	15.54	44.31	0.8	17.37	2.74	16.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	57.4	16.41	38.72	0.6	19.06	0.42	18.45
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
54-23м	Биточек из курицы	150	28.6	6.5	20.1	253	0.11	0.11	9.45	0	0.94	316.46	343.27	49.46	96.07	215.58	2.05	25.64	27.59	153.46
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8	0.01	0.01	2.4	0	12.01	5.27	82.7	66.5	5.66	14.03	0.15	1	0.22	8.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
	Итого за Обед	940	44	32.1	88	817.5	0.41	0.4	225.6	0.3	68.83	1030.59	1798.37	275.05	183.52	469.87	5.98	101.66	39.39	256.96
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1640	89.5	52.1	163.6	1482.2	0.57	1.02	325.44	0.56	79.86	1642.02	2482.22	805.6	267.82	1011.46	10.51	193.33	98.04	380.24
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.09	0.17	33.95	0.08	0.66	419.69	195.89	171.61	33.85	154.62	0.65	62.36	5.12	38.9
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Итого за Завтрак	640	10.8	23.3	104.2	668.5	0.21	0.3	153.95	0.34	19.66	600.99	1042.49	232.41	117.65	239.62	2.61	63.08	8.02	45.66
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	193.37	0.88	6.57	245.14	454.38	77.38	28.59	115.8	0.97	35.3	0.89	171.7
54-27г	Рис припущенный с томатом	200	5	5.9	48.4	266.8	0.04	0.03	14.4	0	1.25	203.43	124.88	50.47	35.38	99.2	0.83	27.65	9.38	35
54-5м	Котлета из курицы	130	24.8	5.6	17.4	219.2	0.09	0.09	8.19	0	0.82	274.27	297.5	42.87	83.26	186.84	1.78	22.22	23.91	133
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Обед	920	41.7	20.6	122.9	843.2	0.33	0.24	364.16	0.88	33.66	874.89	1232.53	306.2	181.94	476.55	5.56	88.69	35.78	367.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1560	52.5	43.9	227.1	1511.7	0.54	0.54	518.11	1.22	53.32	1475.88	2275.02	538.61	299.59	716.17	8.17	151.77	43.8	413.06
	Неделя 1 Суббота																			
	Завтрак																			
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.93	0.05	0.5	332.02	237.33	131.91	78	175.38	2.34	49.89	3.63	28.05
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	0.01	0.01	2.45	0	1.44	3.97	51.92	65.49	5.43	10.28	0.12	0.48	0.02	3.12
Пром.	Булка городская	150	11.6	3.6	80.1	399	0.17	0.05	0	0	0	655.5	145.5	30	19.5	102	1.8	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	18.9	9.4	119.7	639.2	0.33	0.24	26.38	0.05	1.94	991.49	434.75	227.4	102.93	287.66	4.26	50.37	3.65	31.17
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0
54-17з	Салат из моркови и чернослива	150	2.3	0.4	32.3	142	0.08	0.12	2253.75	0	6.75	27.41	549.09	60.44	81	93	1.92	5.83	0.23	63.38
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69	36.25	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35
54-22м	Рагу из курицы	220	23.1	7.7	19.3	239.1	0.15	0.12	285.64	0	12.38	309.52	812.42	35.41	102.68	211.76	2.35	47.27	18.74	171.99
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлебцы ржаные	20	2.2	0.6	12.8	65.4	0.08	0.03	0.4	0	0	0.6	79.2	8.6	15	53.8	0.82	0	3.6	10
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15
	Итого за Обед	1030	40.5	22.6	113.9	821.2	0.45	0.46	2726.23	0.19	43.34	869.91	2183.72	414.46	258.18	570.42	10.72	76.11	27.88	300.66
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1580	59.4	32	233.6	1460.4	0.78	0.7	2752.61	0.24	45.28	1861.4	2618.47	641.86	361.11	858.08	14.98	126.48	31.53	331.83
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-12к	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	200	8.2	10.7	33	261.5	0.2	0.17	38.29	0.12	1.07	330.22	270.41	151.31	61.08	223.18	1.8	48.82	13.88	60.27
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	0.07	0.03	4.05	0.02	0	207.49	57.46	18.15	7.62	42.73	0.58	28.8	2.6	10.82
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1	0.24	0.2	22	0	0.7	35	129	108	16	94	0.1	0	0	0
	Итого за Завтрак	580	18.5	15.2	88.7	565.9	0.53	0.42	64.64	0.14	1.81	673.19	496.23	347.54	91.33	380.09	3.43	78.26	17.68	73.99
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.44	0	6.61	115.31	395.16	24.2	21.05	55.57	0.89	19.7	0.23	33.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41
54-5м	Котлета из курицы	150	28.6	6.5	20.1	253	0.11	0.11	9.45	0	0.94	316.46	343.27	49.46	96.07	215.58	2.05	25.64	27.59	153.46
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Обед	920	54	21.8	119.4	889.3	0.63	0.54	280.12	0.12	28.23	905.18	1550.84	325.69	339.85	708.15	11.15	88.98	42.5	265.42
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1500	72.5	37	208.1	1455.2	1.16	0.96	344.76	0.26	30.04	1578.37	2047.07	673.23	431.18	1088.24	14.58	167.24	60.18	339.41
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	40.99	0.13	0.55	342.1	226.54	151.57	39.2	206.32	2.19	49.55	33.06	21.48
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10

	Итого за Завтрак	550	18	18.8	78.9	556.8	0.21	0.33	120.99	0.42	9.76	710.9	666.54	452.57	72.5	399.32	7.81	51.19	38.71	34.38
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3	17
54-26с	Суп из овощей (вариант 2)	200	1.4	1.9	8.1	55.5	0.05	0.04	98.93	0	6.82	110.39	258.6	62.66	15.08	36.05	0.55	15.12	0.25	20.48
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1	0.58	0.12	1.2	0	0	221.21	724.64	166.6	93.22	286.67	5.93	31.77	11.53	30
54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	150	19.3	11.9	19	260.5	0.12	0.13	20.12	0.4	1.04	286	422.89	62.93	56.36	258.88	1.39	177.67	18.46	726.02
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9	0	0.01	0.3	0	0.04	1.38	23.57	67.19	4.09	8.74	0.78	0.2	0	10
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Пирожки с картофелем	100	6.7	2	55.9	267.8	0.1	0.17	34.16	0.34	2	172	118	90	17	145	0.8	27.31	16.7	33.08
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
	Итого за Обед	990	50.6	18.1	154.4	983	0.94	0.54	164.71	0.74	19.9	1020.78	1756.3	483.38	211.95	821.94	11.05	255.71	54.62	839.48
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1540	68.6	36.9	233.3	1539.8	1.15	0.87	285.7	1.16	29.66	1731.68	2422.84	935.95	284.45	1221.26	18.86	306.9	93.33	873.86
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2	0.02	0.15	130	0.48	0.35	405	44	440	17.5	250	0.5	0	7.25	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.07	0.14	27.16	0.07	0.53	335.75	156.71	137.29	27.08	123.7	0.52	49.89	4.09	31.12
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6	0.08	0.4	44	0	1.2	104	294	244	30	192	0.2	18	4	40
	Итого за Завтрак	570	28.5	27.7	50.6	565	0.22	0.72	206.16	0.55	12.08	970.55	791.31	841.29	86.38	589.7	3.64	70.53	16.84	82.02
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	200	1.9	10.3	6.2	124.9	0.08	0.09	214.6	0	38.2	268.95	439.32	55.99	33.47	61.3	1.54	31.05	0.71	47.9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26	513.02	26.4	26.05	68.2	1.08	20.95	0.29	40.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05
54-23м	Биточек из курицы	150	28.6	6.5	20.1	253	0.11	0.11	9.45	0	0.94	316.46	343.27	49.46	96.07	215.58	2.05	25.64	27.59	153.46
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7	0	0	0.96	0	1.2	1.12	15.11	67.05	1.22	2.78	0.09	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
	Итого за Обед	1040	44	27.9	100.1	827	0.52	0.44	378.63	0.12	62.56	1140.3	2211.42	262.55	206.65	505.09	7.14	116.23	37.01	302.21
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1610	72.5	55.6	150.7	1392	0.74	1.16	584.79	0.67	74.64	2110.85	3002.73	1103.84	293.03	1094.79	10.78	186.76	53.85	384.23
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2	0.06	0.14	27.49	0.07	0.55	217.98	156.84	142.52	16.94	103.18	0.35	33.54	1.91	26.34

54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Итого за Завтрак	590	9.4	21.3	81.7	555.8	0.14	0.25	148.45	0.33	16.75	368.69	719.38	228.53	83.96	170.98	1.61	34.26	4.81	33.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9	0.04	0.04	402.71	0	28.86	145.85	266.9	39.16	18.62	31.34	0.93	16.44	0.25	18.3
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7	0.07	0.08	174.6	3.53	5.84	262.48	377.17	116.29	34.68	109.04	0.9	31.75	12	168.73
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4	0.09	0.19	103.14	0.13	28.89	306.17	742.72	84.34	48.43	232.97	3.65	44.88	0.68	89.37
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	0.07	0.03	4.05	0.02	0	207.49	57.46	18.15	7.62	42.73	0.58	28.8	2.6	10.82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Обед	800	39.5	38.1	88.6	856.5	0.33	0.38	684.8	3.68	63.63	1144.47	1532.61	335.02	125.38	467.86	7.79	122.51	22.91	290.12
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1390	48.9	59.4	170.3	1412.3	0.47	0.63	833.25	4.01	80.38	1513.16	2251.99	563.55	209.34	638.84	9.4	156.77	27.72	323.22
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.05	0.16	26.38	0.05	0.61	342.32	169.7	148.78	27.96	134.28	0.41	51.05	6.2	39.11
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4	0.02	0.04	16	0	14.8	20	500	34	12	36	0.6	0	0	0
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	100	6.7	2	55.9	267.8	0.1	0.17	34.16	0.34	2	172	118	90	17	145	0.8	27.31	16.7	33.08
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
	Итого за Завтрак	600	13.8	8.2	117.2	597.1	0.2	0.39	81.54	0.39	27.41	560.32	1065.7	288.78	65.96	326.28	4.01	80.36	23.2	80.19
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.75	0	57.96	147.82	412.88	67.3	25.3	50.52	0.92	17.88	0.44	21.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	0.11	0.11	128.04	0.04	9.32	198.76	606.9	31.83	32.15	115.1	1.74	32.33	0.86	61.18
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3	0.11	0.1	183.75	0	2.95	363.58	479.07	94.27	135.41	291.89	2.51	49.72	34.42	211.65
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
	Итого за Обед	840	50.4	28.3	94.2	834	0.34	0.31	518.6	0.04	94.23	939.31	1653.77	265.77	213.15	510.72	6.53	100.87	43.39	301.93
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1440	64.2	36.5	211.4	1431.1	0.54	0.7	600.14	0.43	121.64	1499.63	2719.47	554.55	279.11	837	10.54	181.23	66.59	382.12
	Неделя 2 Суббота																			
	Завтрак																			
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10.5	13.5	47.9	354.8	0.26	0.21	48.29	0.15	0.62	423.27	408.26	196.05	79.15	291.19	2.49	61.11	17.4	101.99

Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Итого за Завтрак	600	14.2	14.5	105.8	609.6	0.4	0.33	94.29	0.15	95.62	489.77	1288.26	244.05	164.15	359.19	3.99	61.19	18.9	105.29
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99	0.04	0.04	977.2	0	4.84	119.71	164.34	18	20.76	29.84	0.88	13.59	0.12	28.76
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117	0.06	0.05	126.79	0.06	4.61	72.52	277.65	26.5	15.93	44.96	0.68	12.86	1.18	26.53
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.87	426.61	52.64	56.02	209.02	1.05	143.6	12.32	631.49
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Обед	850	37.6	31.8	96.4	822.2	0.54	0.52	1462.89	0.35	12.86	657.11	1400.01	330.97	290.04	668.42	9.32	212.09	21.8	749.34
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1450	51.8	46.3	202.2	1431.8	0.94	0.85	1557.18	0.5	108.48	1146.88	2688.27	575.02	454.19	1027.61	13.31	273.28	40.7	854.63

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	595	19.4	17.9	93	610.2	0.26	0.38	109.46	0.3	18.26	683.8	745.71	377.94	90.33	356.88	4.24	64.56	20.28	65.17
Обед	937.5	44.4	26.5	110.1	856.4	0.49	0.43	706.22	0.57	42.18	948.71	1681.43	339.44	226.61	572.47	8.12	128.3	35.67	407.89
Среднее значение за период	1532.5	63.9	44.3	203.1	1466.5	0.75	0.81	514.46	0.87	60.44	1632.51	900	717.38	316.94	929.35	12.36	192.86	55.95	473.06