


СОГЛАСОВАНО



Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Республике Саха (Якутия)

 М.Е.Игнатьева


 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБПОУ РС(Я) «ЯМК»

 Д.А.Алексеев

 2017 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ГБПОУ РС(Я) «ЯМК»

Адрес: город Якутск улица Лермонтова, дом 40

<i>Неделя первая, понедельник</i>														
№ рецепта	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
262	каша пшеничная молочная с маслом сахар	250	6,95	6,25	25,22	315,95	0,07	3,25	0	1,25	165,7	144,4	37,5	0,67
8	бутерброд с маслом, сыром	50/10/22	9,97	10,67	34,02	145,78	0,07	2,81	0,1	0,4	84,1	86,2	19,9	0,4
958	какао с сахаром, молоком	200	3,25	3,4	8,92	110,06	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб пшеничный	50	5,83	6,28	31,44	171,21	0,14	0		0,72	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,44	0,1	2,37	313,6	307,8	64,2	1,21
второй завтрак 10%														
	сок	200	0,2	0	20,8	127,5	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,07
	батон нарезной	50	12,8	13,3	29	244	0,13	1,76		0,42	16,4	37,2	2,8	0,07
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,18	2,16	0	0,53	32,4	61,2	10,8	0,14
обед 35%														
278	борщ со сметаной на мкб	300	11,58	11,6	53,56	306,5	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
608	котлета	100	12,28	12,21	43,46	235,5	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
299	картофельное пюре	230	6,18	6,64	26,96	221,2	0,07	5,44	0,1	0,34	42	134	39,1	2,2
86	салат овощной с подсолнечным маслом	100	5,18	5,91	24,46	190,8	0,06	15,62	0,1	2,87	104	59,3	13,5	0,6
868	компот из с/фруктов с "С"	200	0,2	0,19	0,8	10,25	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб ржаной йодированный	100	10,08	10	25,06	336	0,16	0		0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		45,5	46,55	174,3	1300,25	0,45	39,96	0,3	5,34	313,2	768,1	140	7,54
полдник 10%														
	фрукты свежие	300	2,7	2,85	7,88	108,25	0,09	3	0,1	1,55	0	0,4	0,07	4
	батон нарезной	80	9	5,3	36,4	169,5	0,05	1,8		0,4	19,8	50,1	12	0,04
	итого полдник		11,7	8,15	44,28	277,75	0,14	4,8	0,1	1,95	19,8	50,5	12,07	4,04
ужин 25%														
	яйцо вареное	1	6,1	6,55	19,68	92,7	0,03	5	0,2	0,55	22	0,2	0,03	0
420	макароны отварные с маслом	230	10,9	12,65	28,08	189,8	0,06	0,4	0,2	0,18	35	240,2	17,21	0,36
294	сырники из творога	200	7,8	8,95	28,88	162,6	0,07	2,9		0,58	182,1	80,3	21,26	1,91
943	чай с сахаром	200	0,2	0	17,08	85,7	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб ржаной йодированный	100	4,8	2,25	22,9	289,7	0,08	0		0,32	66,6	129,7	12,5	0,8
	итого ужин		29,8	30,4	116,62	820,5	0,26	8,3	0,4	1,63	317,7	458,4	56	3,87
н/н	ряженка	200	4	8	13,4	202	0,04	4,34		0,18	203,3	154	17	0,2
	итого за день		130	133	498	3715	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300,07	17

<i>Неделя первая, вторник</i>														
№ п/п	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 20%														
262	каша геркулесовая молочная с маслом сахар.	250	6,95	6,25	25,22	315,95	0,07	3,25	0	0,85	165,7	144,4	38,21	0,67
26	морковь тушеная	100	9,97	10,67	34,02	145,78	0,07	2,81	0,2	0,4	84,1	86,2	19,19	0,4
958	кофейный напиток	200	3,25	3,4	8,92	110,06	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб пшеничный с колбасой	75/50	5,83	6,28	31,44	171,21	0,14	0		0,43	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,44	0,2	1,68	313,6	307,8	64,2	1,21
второй завтрак 10%														
591	кисель	200	0,2	0	14	136	0,14	0		0,33	15	8	4	0
	батон нарезной	50	12,8	13,3	35,8	235,5	0,04	2,16		0,3	17,4	53,2	6,8	0,14
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,18	2,16	0	0,63	32,4	61,2	10,8	0,14
обед 35%														
195	суп картофельный с крупой на мкб	300	11,58	11,6	53,56	306,5	0,05	10,3	0,1	1,2	109,3	164,5	37,6	1,2
	плов	300	18,46	18,85	70,42	456,7	0,13	13,64	0,1	1,34	63,6	280,7	58,9	3,14
82	салат из свежих овощей с подсолнечным маслом	100	5,18	5,91	24,46	190,8	0,06	15,62	0,2	2,97	104	59,3	13,5	0,6
	сок	200	0,2	0,19	0,8	10,25	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб ржаной йодированный	100	10,08	10	25,06	336	0,16	0		1,22	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		45,5	46,55	174,3	1300,25	0,45	39,96	0,4	6,84	313,2	768,1	140	7,54
полдник 10%														
	фрукты свежие	300	3,27	0,6	13,5	95,5	0,09	3	0,1	1,45	0	0,4	0,07	4
	печенье	100	3,7	3,8	22,1	237,8	0,05	1,8		0,4	19,8	50,1	12	0,04
	итого полдник		6,97	4,4	35,6	333,3	0,14	4,8	0,1	1,85	19,8	50,5	12,07	4,04
ужин 25%														
310	рыба тушеная	100	11,9	13,89	39,6	236,8	0,07	3,9	0,1	1,1	70,4	105	21	0,72
299	картофельное пюре	230	11,8	13,25	30,2	208,7	0,01	4,4	0,1	1,1	102,1	86	7	0,75
943	чай с сахаром	200	0,2	0	17,7	91,75	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб ржаной йодированный	100	5,33	5,51	23,5	296	0,16	0		0,62	133,2	259,4	23	1,6
	итого ужин		29,23	32,65	111	833,25	0,26	8,3	0,2	2,82	317,7	458,4	56	7,87
н/н	йогурт	200	9,3	9,5	27,7	133,7	0,04	4,34		0,18	203,3	154	17	0,2
	итого за день		130	133	498	3715	1,4	70	0,9	14	1200	1800	300,07	21

<i>Неделя первая, среда</i>														
№ рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 20%														
384	каша рисовая молочная с маслом сах.	250	7,6	8,4	28,8	269	0,07	3,25	0	1,37	165,7	144,4	37,5	0,67
8	бутерброд с маслом	50/20	9,6	12,2	41	171	0,07	2,81	0,1	1,02	84,1	86,2	19,9	0,4
958	какао с сахаром, молоком	200	3,3	3,1	4,2	131	0,05	4,38	0,1	0	46	60	0	0
6	батон с сыром	50/28	5,5	2,9	25,6	172	0,14	0	0,1	0,96	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,44	0,3	3,35	313,6	307,8	64,2	1,21
второй завтрак 10%														
	сок	200	0,2	0	14	76	0,14	0	0	0,33	15	8	4	0
	батон	50	12,8	13,3	35,8	295,5	0,04	2,16	0	0,2	17,4	53,2	6,8	0,14
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,18	2,16	0	0,53	32,4	61,2	10,8	0,14
обед 40%														
306	свекольник на мкб со сметаной	300/10	19,8	21,3	78,9	388,4	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	45,4	0,65
608	тефтеля говяжья	100	10,8	11	10,13	254,5	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	27,8	0,39
299	картофельное пюре	200	6,8	6,4	29,8	248,8	0,05	4,84	0,1	1,7	55	113,5	18,7	0,55
26	салат из свежих овощей	100	7,7	7,8	35,07	201,3	0,06	15,62	0,2	0,62	104	100,8	21,5	0,6
868	компот из с/фр с "С" витамином	200	0,2	0,19	21	160,5	0,07	1	0	1	3	3	4	4
	хлеб ржаной йодированный	100	6,7	6,51	24,3	232,5	0,16	0		0,62	20,3	239,6	22,6	1,35
	итого обед		52	53,2	199,2	1486	0,45	39,96	0,4	5,34	313,2	768,1	140	7,54
полдник 10%														
	фрукты свежие	300	1,6	1,6	6,4	76	0,09	3	0,1	1,45	0	0,4	0,07	2,64
687	булочка	80	7,3	9,8	29,44	133,5	0,05	1,8		0,4	19,8	50,1	12	0,04
	итого полдник		13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0,1	0,58	223,1	204,1	29	0,24
ужин 20%														
	сосиска молочная	100	8,5	9,9	14,5	84	0,03	0,05	0	0,4	54,6	20	12	1,6
315	капуста тушеная	230	5,7	5,4	24,4	89	0,06	0,09		0,6	58,6	168	19,04	1,05
297	запеканка творожная	200	6,5	6,4	20,5	104	0,08	8,16	0,1	0,44	126,1	143,1	6,72	1,16
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	131	0,02	0	0	0	12	8	5,67	0,8
	хлеб ржаной йодированный	50	3,5	3,3	19,8	259	0,08	0		0,31	66,6	119,1	12,5	0,8
	итого ужин		26	26,6	99,6	743	0,36	11,3	0,1	3,2	317,7	459	56	7,87
н.п.	кефир	200	5,7	3,5	20,36	238	0,04	4,34	0,1	0,18	203,3	154	17	0,2
	итого за день		130	133	498	3715	1,41	70	0,9	13	1200	1800,2	300	17

<i>Неделя первая, четверг</i>														
№ рецеп.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 20%														
262	каша манная молочная с маслом сахаром	250	7,6	7,4	27,6	280	0,07	2,25	0	0,1	165,7	134,4	37,5	0,67
	яйцо вареное	1	6,8	6,7	8,7	126	0,03	2,09	0,2	0,4	36,7	85,8	0,03	0
8	бутерброд с маслом	50/10	3,3	3,4	24,8	128	0,04	2,91	0,1	0,15	34,7	0,2	19,87	0,4
958	кофейный напиток с сахаром, молоком	200	2,8	3,3	15,3	92	0,05	3,19	0	0	58,7	60,3	0	0
	хлеб пшеничный	50	5,5	5,8	23,2	117	0,14	0	0	0,83	17,8	27,1	6,8	0,14
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,44	0,3	1,48	313,6	307,8	64,2	1,21
второй завтрак 10%														
591	кисель	200	0,2	0	14	56,4	0,14	0	0	0,33	15	8	4	0
	батон нарезной	50	12,8	13,3	35,8	315,1	0,04	2,16	0	0,2	17,4	53,2	6,8	0,14
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,18	2,16	0	0,53	32,4	61,2	10,8	0,14
обед 35%														
299	суп картофельный с вермишелью	300	17	17,2	58,8	297,5	0,05	10,3	0	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
637	птица отварная	100	11,9	11,5	46	225,4	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
682	рис отварной с маслом	200	5,4	5,6	22,4	187,7	0,07	5,44	0,1	0,34	42	134	39,1	2,2
86	салат овощной с подсолнечным маслом	100	5,9	5,8	23,2	170,45	0,06	15,62	0,2	2,87	104	59,3	13,5	0,6
	сок	200	0,2	0,2	1,9	117,6	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб ржаной йодированный	100	5,1	6,25	22	301,6	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		45,5	46,55	174,3	1300,25	0,45	39,96	0,3	5,34	313,2	768,1	140	7,54
полдник 10%														
	фрукты свежие	300	1,2	0,2	9,6	78,75	0,09	3	0,1	1,45	0	0,4	0	4
687	булочка домашняя	100	9,5	9,8	35,8	256,5	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	12	0,04
	итого полдник		13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0,1	0,58	223,1	204,1	29	0,24
ужин 25%														
84	сельдь с луком	90/10	12	12	36,25	180,75	0,07	3,9	0,1	0,95	70,4	105	21	0,72
299	картофельное пюре	230	14	14,8	42,65	311,65	0,01	4,4	0,1	0,95	102,1	86	7	0,75
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб ржаной йодированный	100	5,1	6,25	22	301,6	0,16	0	0	0,72	133,2	259,4	23	1,6
	итого ужин		32,5	33,25	124,5	928,75	0,35	11,3	0,2	4,07	317,7	458,8	56	7,87
н/н	кефир	200	4,2	3,5	18,7	148	0,13	0,36	0	0,13	12,6	11,1	9,6	0,1
	итого за день		130	133	498	3715	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300	17

<i>Неделя первая, пятница</i>														
№ рецеп.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 20%														
262	каша пшеничная молочная с маслом сахаром	250	8,6	8,9	31,6	231	0,07	3,25	0	0,9	165,7	144,4	37,5	0,67
3	бутерброд с маслом, сыром	50,10,28	10,2	10,2	35,6	194	0,07	2,81	0,1	0,8	84,1	86,2	19,9	0,4
958	какао напиток с сахаром, молоком	200	1,4	1,3	5,4	146	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб пшеничный	50	5,8	6,2	27	172	0,14	0	0	0,73	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,44	0,1	2,43	313,6	307,8	64,2	1,21
второй завтрак 10%														
	печенье	100	7,2	9,8	35,8	228,5	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	12	0,04
	фрукты свежие	300	2,7	2,85	7,88	108,25	0,09	3	0,1	1,55	0	0,4	0,07	4
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0,1	0,58	223,1	204,1	29	0,24
обед 40%														
193	щи со сметаной на мкб	300	18,6	19,3	73,2	347,2	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	30,6	1,2
608	гуляш	100	22	22,1	89	261	0,06	8,22	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
299	картофельное пюре	230	4,1	4,4	20,2	230	0,07	5,44	0,1	0,34	42	134	28	2,2
315	салат из свежих овощей	100	3,8	3,8	10,2	211,8	0,06	15,62	0,1	2,87	104	59,3	13,5	0,6
868	компот из с фруктов витаминизированный	200	0,2	0,1	0,4	126	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб ржаной йодированный	100	3,3	3,8	6,2	310	0,16	0	0	0,62	20,3	226,6	22	1,9
	итого обед		52	53,5	199,2	1486	0,45	39,98	0,3	5,34	313,2	755,1	121,9	7,54
полдник 10%														
	сок фруктовый	200	0,2	0,2	1,9	126	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,1
	батон	60	12,8	13,1	47,9	245,5	0,04	5,74	0	0,47	207,1	180,1	21	0,14
	итого полдник		13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0	0,58	223,1	204,1	29	0,24
ужин 20%														
284	омлет натуральный	200	10,4	11,4	30,4	195	0,01	2,2	0,2	0,55	94	119,6	5,4	0
	овощи свежие или консервированные	100	0,9	0	16,7	30	0,09	6,2	0,1	1,19	9,3	11,3	2,4	3,26
294	сырники творожные со сметанной подливой	250/30	11,2	11,4	32,3	202	0,07	2,9	0	0,71	82,1	80,3	21,08	1,91
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб ржаной йодированный	100	3,3	3,8	6,2	260	0,16	0	0	0,62	20,3	139,6	22	1,9
	итого ужин		26	26,6	99,6	743	0,35	11,3	0,3	3,07	217,7	358,8	55,88	7,87
н/н	варенец	200	5,8	3,5	14	143	0,04	4,34	0,1	0,18	203,3	154	17	0,2
	итого за день		130	133,3	498	3715	1,31	74	0,9	12	1290,7	1829,9	299,98	17,1

<i>Неделя первая, суббота</i>														
№ рецеп.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 20%														
384	кашная гречневая молочная с маслом сахаром	250	7,6	7,8	31,1	280	0,07	3,25	0	0,75	165,7	115,6	37,5	0,67
	яйцо вареное	1 шт	6,8	6,7	21,7	125	0,07	2,81	0,2	0,4	84,1	85,8	19,9	0,4
3	батон с маслом	100/10	7,1	8,1	32,4	250	0,14	0	0,1	0,33	17,8	61,8	6,8	0,14
959	кофейный напиток с сахаром	200	4,5	4	14,4	88	0,05	4,38	0	0	46	44,6	0	0
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,44	0,3	1,48	313,6	307,8	64,2	1,21
второй завтрак 10%														
	сок	200	0,2	0,2	1,9	117,6	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,11
	батон нарезной	100	12,8	13,1	47,9	253,9	0,13	1,76	0	0,42	16,4	37,2	2,8	0,03
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,18	2,16	0	0,53	32,4	61,2	10,8	0,14
обед 35%														
306	суп картофельный с крупой	300	18,6	18,8	76,18	274,9	0,05	10,3	0	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
422	котлета	100	10,8	10,43	37,48	291,7	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
315	капуста тушеная	230	8,4	8,63	28,68	223,75	0,01	4,4	0	0,4	102,1	107,3	7	0,75
	помидор свежий или консервирован.	100	2,4	2,3	9,2	82,3	0,12	16,66	0,1	2,81	43,9	86	45,6	2,05
868	компот с витамином "С"	200	0,2	0,19	0,76	126	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб ржаной йодированный	100	5,1	6,2	22	301,6	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		45,5	46,55	174,3	1300,25	0,45	39,96	0,1	5,34	313,2	768,1	140	7,54
полдник 10%														
	фрукты свежие	300	1,2	0,2	9,6	92,2	0,06	3	0,1	1,45	0	0,4	0,07	2
687	булочка домашняя	80	8,2	9,8	35,8	263,5	0,02	0	0	0,38	183,1	204,1	28,92	0,1
	итого полдник		13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0,1	0,58	223,1	204,1	29	0,24
ужин 25%														
310	рыба по-польски	100	12,4	13,75	28,1	260	0,07	3,9	0,2	0,6	70,4	105	21	0,72
299	рагу овощное	230	9,8	9,6	38,4	208,7	0,1	2,3	0,1	0,9	96	64	3,65	1,48
75	икра овощная	100	3,8	3,5	14	40,8	0,04	2,1	0	0,5	6,1	22	3,28	1,47
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб ржаной йодированный	100	5,1	6,2	20,4	271,05	0,16	0	0	0,62	133,2	259,4	23	1,4
	итого ужин		32,5	33,25	124,5	928,75	0,45	11,3	0,3	4,07	317,7	458,8	56	7,87
н/н	ряженка	200	4,8	3,5	14	108	0,07	6,14	0,1	0,2	40	0	0,08	0,14
	итого за день		130	133	498	3715	1,5	70	0,9	12	1200	1800	300	17

<i>Неделя первая, воскресенье</i>														
№ рецеп.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 20%														
262	каша манная молочная с масл. сахаром	250	7,6	7,8	29,2	269	0,07	3,25	0	0,85	165,7	144,4	37,5	0,67
8	бутерброд с маслом	50/10	9,65	12,5	28	171	0,07	2,81	0,1	0,4	84,1	86,2	19,9	0,4
958	какао с сахаром, молоком	200	3,25	3,1	10,4	131	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб пшеничный	60	5,5	3,2	32	172	0,14	0	0	0,43	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,44	0,1	1,68	313,6	307,8	64,2	1,21
2 завтрак 10%														
	сок фруктовый	200	0,2	0,2	0,8	120	0,05	0,4	0	0,33	16	24,2	8	0,07
	конфеты	80	12,8	13,1	49	251,5	0,13	1,76	0	0,3	16,4	37	2,8	0,07
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,18	2,16	0	0,63	32,4	61,2	10,8	0,14
Обед 40%														
148	суп картофельный с вермишелью	300	19,8	21,3	78,9	388,4	0,05	10,3	0	1,2	109,3	164,5	37,6	1,2
637	птица отварная	100	10,8	11	10,13	254,5	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
688	рис отварной с маслом	200	6,8	8,2	29,8	248,8	0,07	5,44	0,1	0,54	42	134	39,1	2,2
26	салат витаминный	100	7,7	8,46	35,07	201,3	0,06	15,62	0,2	2,97	104	59,3	13,5	0,6
868	компот из с/фруктов с "С" вит.	200	0,2		21	160,5	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб ржаной йодированный	100	6,7	4,24	24,3	232,5	0,16	0	0	1,22	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		52	53,2	199,2	1486	0,45	39,96	0,3	6,84	313,2	768,1	140	7,54
полдник 10%														
	фрукты свежие	300	1,2	1,2	4,8	76	0,08	3	0,1	1,45	0	0,3	0,06	4
	хлеб пшеничный	90	8,8	9,8	34,4	281,5	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	12	0,04
	итого полдник		13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0,1	0,58	223,1	204,1	29	0,24
ужин 20%														
309	рыба тушеная под яйцом	100/45	12,1	12,4	30,5	214	0,07	3,9	0,2	1,1	70,4	105	21	0,72
472	картофельное пюре	230	9,1	9	30,1	135	0,01	4,4	0,1	1,1	102,1	86	7	0,75
74	икра кабачковая	100	0,1	0,2	0,4	2	0,01	0	0	0	0	0,1	0,01	0
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб ржаной йодированный	100	3,3	3,8	19,8	260	0,16	0	0	0,62	133,2	259,4	23	1,6
	итого ужин		26	26,6	99,6	743	0,35	11,3	0,3	4,27	317,7	458,8	56	7,87
н/н	йогурт	200	4,2	3,5	15,4	90	0,04	4,34	0,1	0,18	203,3	154	17	0,2
	итого за день		130	133	498	3715	1,4	70	0,9	14	1200	1800	300	17

<i>Неделя вторая, понедельник</i>														
№ рецеп.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 20%														
262	каша ячневая молочная с маслом сахар	250	6,95	6,25	25,22	315,41	0,07	3,25	0	0,75	165,7	144,4	37,5	0,67
3	бутерброд с маслом, сыром	50/20	9,97	10,67	34,02	145,78	0,07	2,81	0,2	0,4	84,1	86,2	19,9	0,4
958	кофейный напиток с сахаром, молоком	200	3,25	3,4	8,92	110,6	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб пшеничный	90	5,83	6,28	31,44	171,21	0,14	0	0	0,33	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,44	0,2	1,48	313,6	307,8	64,2	1,21
второй завтрак 10%														
	фрукты свежие	300	1,4	1,6	7,76	108,25	0,09	3	0,1	1,45	0	0,4	0,07	2,48
	батон нарезной	80	12,8	13,3	35,8	235,5	0,04	2,16	0	0,2	17,4	53,2	6,8	0,14
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,18	2,16	0,1	0,53	32,4	61,2	10,8	0,14
обед 35%														
309	рассольник со сметаной на мкб	300	18,2	18	58,2	247,55	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
608	гуляш	100	9,32	8,95	48,54	284	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
299	картофельное пюре	230	3,5	4,6	21,4	186,3	0,07	5,44	0,1	0,34	42	155	39,1	2,2
6	салат из свежих овощей	100	4,2	4,8	19,2	128,8	0,06	15,62	0	2,87	104	59,3	13,5	0,6
	сок фруктовый	200	0,2	0,2	1,9	117,6	0,05	0,4	0	0,11	16	3	8	0,7
	хлеб ржаной йодированный	100	10,08	10	25,06	336	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		45,5	46,55	174,3	1300,25	0,45	39,96	0,2	5,34	313,2	768,1	140	7,54
полдник 10%														
591	кисель	200	4	0,2	13,4	169,5	0,04	4,34	0	0,18	203,3	154	17	0,2
	хлеб пшеничный	80	9	13,1	36,4	202	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	12	0,04
	итого полдник		13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0	0,58	223,1	204,1	29	0,24
ужин 25%														
284	омлет с колбасой	200/30	9,3	9,6	16,4	164,5	0,03	0,05	0,2	1,27	54,6	20	12	1,6
	овощи свежие или тушеные	100	6,5	6,4	32,4	180	0,06	0,09	0	0,6	58,6	168	19,13	1,05
297	запеканка творожная со сметанной подливой	250	7,8	7,95	28,88	54,3	0,08	8,16	0,1	0,44	126,1	143,1	6,72	1,14
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	85,7	0,02	0	0	0	12	8	5,67	0,8
	хлеб ржаной йодированный	100	7,3	7,7	25,06	336	0,08	0	0	0,31	66,4	119,3	12,5	0,8
	итого ужин		32,5	33,25	124,5	928,75	0,36	11,3	0,3	4,07	317,7	458,8	56,09	7,87
н/н	ряженка	200	0,2	0	14	136	0,14	0	0,1	0,33	15	8	4	0
	итого за день		130	133	498	3715	1,41	70	0,9	12	1200	1800	300,09	17

Неделя вторая, вторник

№ рецеп.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 20%														
384	каша пшеничная молочная с маслом сахар.	250	7,6	7,8	31,2	160	0,07	3,25	0	0,75	165,7	144,4	37,5	0,6
214	морковь тушеная	100	3,3	4,4	18,4	130	0,07	2,81	0,1	0,4	84,1	86,2	12,3	0,4
3	бутерброд с маслом	50/10	6,3	6,9	15,4	243	0,06	1,2	0,1	0,09	0,6	0	7,6	0,07
642	какао с сахаром, молоком	200	3,3	4	9	74	0,07	1,4	0	0,11	46	60	0	0
	хлеб пшеничный	50	5,5	3,5	25,6	136	0,06	1,78	0	0,13	17,2	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,44	0,2	1,48	313,6	307,8	64,2	1,21
второй завтрак 10%														
	фрукты свежие	300	1,2	1,2	4,8	76	0,03	3	0,1	1,2	0	0,6	0,07	2
689	булочка	80	8,8	9,8	35,5	223,5	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	1,2	0,04
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,18	2,16	0,1	0,53	32,4	61,2	10,8	0,14
обед 40%														
197	суп гороховый на мкб	300	19,8	19,6	78,4	350,7	0,06	10,3	0	0,6	108,4	160,5	42,85	0,7
608	тефтеля мясная	100	10,8	12,4	28,2	254,5	0,06	3,04	0	0,8	20,7	143,7	25,05	0,44
210	капуста тушеная	230	6,6	8,96	12,23	183	0,06	10	0,1	0,6	57,7	165	24,35	0,55
31	салат св. овощи	100	7,7	7,8	35,07	201,3	0,06	15,62	0,1	1,72	103,1	56,3	21,75	0,6
868	компот сфр. с "С"	200	0,2	0,2	21	160,5	0,05	1	0	1	3	3	4	3,35
	хлеб ржаной йодированный	100	6,9	4,24	24,3	336	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		52	53,2	199,2	1486	0,45	39,96	0,2	5,34	313,2	768,1	140	7,54
полдник 10%														
	сок	200	0,2	0,2	1,9	117,6	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,07
	печенье	100	12,8	13,1	47,9	253,9	0,04	5,74	0	0,47	207,1	180,1	21	0,17
	итого полдник		13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0	0,58	223,1	204,1	29	0,24
ужин 20%														
303	рыба припущенная под яйцом	100/45	12,1	12,4	30,5	214	0,04	3,9	0,2	0,4	65,3	105	21	0,74
299	овощи тушеные	230	9,1	9	30,1	135	0,07	2,3	0,1	0,7	90,9	64	3,65	1,46
75	икра овощная	100	0,1	0,2	0,4	2	0,04	2,2	0	0,3	14,5	22	3,28	1,47
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	20,4	8	5	0,8
	хлеб ржаной йодированный	100	3,3	3,8	19,8	260	0,16	0	0	0,6	126,8	259,4	23	1,4
	итого ужин		26	26,6	99,6	743	0,36	11,4	0,3	3,2	317,9	459	56	7,87
н/н	йогурт	200	4,2	3,5	14,3	148	0,13	0,36	0,1	0,13	12,6	11,1	9,6	0,1
	итого за день		130	133	498	3715	1,41	70,1	0,9	11,13	1200,2	1800,2	300	17

Неделя вторая, среда

№ рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 20%														
384	каша манная молочная с маслом сахар,	250	6,95	6,6	26,4	269	0,04	4,86	0,1	0,82	121,2	50,6	31,2	0,94
	яйцо вареное	1	6,8	6,7	8,7	64	0,04	0	0,2	0,62	128	180	18,6	0,06
3	бутерброд с маслом	50/10	3,2	3,57	19,26	164	0,06	1,2	0	0,37	0,6	0	7,6	0,07
958	кофейный напиток	200	3,25	3,45	13,8	110	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб ржаной йодированный	50	5,8	6,28	31,44	136	0,14	0	0	0,56	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,44	0,3	2,37	313,6	307,8	64,2	1,21
второй завтрак 10%														
	фрукты свежие	300	7	10	22,66	306	0,04	3	0	1,27	0	0,4	0,07	2
	батон нарезной	50	12,8	13,3	35,8	315,5	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,07
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,18	2,16	0	0,53	32,4	61,2	10,8	0,14
обед 35%														
278	борщ на мкб со сметаной	300	11,58	11,6	53,56	306,5	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
637	птица отварная	100	12,28	12,21	43,46	235,5	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
420	макароны отварные с маслом	230	6,18	6,64	26,96	221,2	0,07	5,44	0,1	0,34	42	134	39,1	2,2
31	салат сезонный	100	5,18	5,91	24,46	190,8	0,06	15,62	0	2,87	104	59,3	13,5	0,6
	сок	200	0,2	0,19	0,8	10,25	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб ржаной йодированный	100	10,08	10	25,06	336	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		45,5	46,55	174,3	1300,25	0,45	39,96	0,2	5,34	313,2	768,1	140	7,54
полдник 10%														
591	кисель	200	5,7	3,5	20,36	152,9	0,04	4,34	0	0,18	203,3	154	17	0,2
	булочка домашняя	70	7,3	9,8	29,44	218,6	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	12	0,04
	итого полдник		13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0	0,58	223,1	204,1	29	0,24
ужин 25%														
	колбаса отварная	100	3	8,75	31,26	65	0,05	3,9	0,1	0,4	70,4	105	21	0,72
31	овощи сезонные	110	2,7	4,75	13,3	30,2	0,08	2,3	0	0,73	96	64	3,65	1,48
294	сырники из творога со сметанной подливой	220	6,8	8,95	26,48	158,05	0,02	2,1	0,2	0,33	6,1	22	3,28	1,47
243	чай с сахаром	200	3	0,2	11	139,5	0,02	0	0	0	12	8	5,07	0,8
	хлеб ржаной йодированный	100	10	0,6	19,8	230	0,14	0	0	0,45	133,2	259,4	23	1,4
	итого ужин		32,5	33,25	124,5	928,75	0,35	11,3	0,3	3,18	317,7	458,8	56,07	7,87
н/н	кефир	200	0,2	0	14	56	0,13	1,76	0,1	0,42	16,4	37,2	2,8	0,07
	итого за день		130	133	498	3715	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300,07	17

Неделя вторая, четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 20%														
384	каша рисовая молочная с маслом сахар.	250	7,6	7,8	31,2	160	0,07	3,25	0,1	1,65	165,7	144,4	37,5	0,4
3	бутерброд с маслом, сыром	50,10,28	9,6	11,3	33,8	373	0,07	2,81	0,2	1,3	84,1	86,2	19,9	0,4
958	кофейный напиток с сахаром, молоком	200	3,3	4	9	74	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб пшеничный	75	5,5	3,5	25,6	136	0,14	0	0	1,33	17,8	17,2	6,8	0,1
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,44	0,3	4,28	313,6	307,8	64,2	1,2
второй завтрак 10%														
	фрукты свежие	300	2,7	2,85	7,88	108,25	0,09	3	0	1,45	0	0,4	0,07	4
	батон нарезной	75	8,8	9,8	31,1	223,5	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	1,2	0,0
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,18	2,16	0	0,53	32,4	61,2	10,8	0,1
обед 40%														
195	суп картофельный с клецками	300	19,8	21,3	78,9	388,4	0,05	10,3	0	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
	плов	300	17,6	19,2	39,93	503,3	0,13	13,64	0,1	1,14	63,6	280,7	58,9	3,1
82	салат овощной с подсолнечным маслом	100	7,7	8,46	35,07	201,3	0,06	15,62	0,1	2,87	104	59,3	13,5	0,6
868	компот из с/фр	200	0	0	21	160,5	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб ржаной йодированный	100	6,9	4,24	24,3	232,5	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		52	53,2	199,2	1486	0,45	39,96	0,2	5,34	313,2	768,1	140	7,5
полдник 10%														
	сок	200	0,2	0,2	1,9	117,6	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,07
	печенье	100	12,8	13,1	47,9	253,9	0,04	5,74	0	0,47	207,1	180,1	21	0,17
	итого полдник		13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0	0,58	223,1	204,1	29	0,24
ужин 20%														
332	тефтеля рыбная	100	2,6	6,41	1,02	96,75	0,05	2,3	0,1	0,4	52,5	69	17	0,6
299	картофельное пюре	230	9,8	9,6	38,4	208,7	0,01	4,4	0,2	0,6	101,6	86	7	0,75
29	салат свекольный	100	3,8	3,5	14	40,8	0,02	1,6	0	0,2	19,8	36	4	0,12
243	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	11,5	8	5	0,8
	хлеб ржаной йодированный	100	6,9	4,24	24,3	232,5	0,16	0	0	0,62	132,3	259,4	23	1,9
	итого ужин		26	26,6	99,6	743	0,35	11,3	0,3	3,27	317,7	458,8	56,07	7,87
н/н	кефир	200	4,2	3,5	18,7	148	0,13	0,36	0,1	0,13	12,6	11,1	9,6	0,1
	итого за день		130	133	498	3715	1,4	70	0,9	14	1200	1800	300,07	17

Неделя вторая, пятница

№рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 20%														
384	каша геркулесовая молочная с маслом сахар.	250	6,95	6,25	25,22	315,95	0,05	3,05	0	0,72	165,7	123,4	34,8	0,52
214	морковь тушенная	100	0,2	0,1	0,4	12	0,02	0,2	0,1	0,48	0	20	2,7	0,15
3	бутерброд с маслом	50/20	9,77	10,57	33,62	133,78	0,07	2,81	0,1	0,62	84,1	86,2	19,9	0,4
642	какао с сахаром, молоком	200	3,25	3,4	8,92	110,06	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб пшеничный	75	5,83	6,28	31,44	171,21	0,14	0	0	0,55	17,8	18,2	6,8	0,14
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,44	0,2	2,37	313,6	307,8	64,2	1,21
второй завтрак 10%														
	фрукты свежие	300	2,7	2,85	7,88	108,25	0,09	3	0	1,55	0	0,4	0,07	4
	батон нарезной	80	9	13,1	36,4	202,45	0,09	1,8	0	0,4	19,8	50,1	2,9	0,04
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,18	2,16	0	0,53	32,4	61,2	10,8	0,24
обед 35%														
278	борщ со сметаной на мкб	300/10	11,58	11,6	53,46	306,5	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
394	жаркое по домашнему	300	19,54	23,55	59,2	623,2	0,13	13,64	0,1	1,14	63,6	280,7	58,9	3,14
86	салат овощной с подсолнечным маслом	100	5,18	5,91	24,44	190,8	0,06	15,62	0,1	2,87	104	59,3	13,5	0,6
868	компот с/фр с "С" витамином	200	0,2	0,19	0,8	10,25	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб ржаной йодированный	100	9	5,3	36,4	169,5	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		45,5	46,55	174,3	1300,25	0,45	39,96	0,3	5,34	313,2	768,1	140	7,54
полдник 10%														
591	кисель	200	4	0,2	13,4	169,05	0,09	0,36	0	0,13	12,6	11,1	7,9	0,2
687	булочка домашняя	80	7,3	9,8	29,44	217,6	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	12	0,04
	итого полдник		13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0	0,58	223,1	204,1	29	0,24
ужин 25%														
	яйцо вареное	1	.1	6,55	19,68	92,7	0,03	5	0,2	0,56	22	0,2	0,03	0
420	макароньы отварные с маслом	230	10,9	12,65	28,08	189,8	0,06	0,4	0	0,18	35	240,2	17,21	0,36
297	сырники из творога со сметанной подливой	170	7,8	8,95	28,88	162,6	0,07	2,9	0,1	0,58	182,1	80,3	21,26	1,81
943	чай с сахаром	200	0,2	0	17,08	85,7	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб ржаной йодированный	100	4,8	2,25	22,9	289,7	0,08	0	0	0,31	66,6	129,7	12,5	0,8
	итого ужин		32,5	33,25	124,5	928,75	0,35	11,3	0,3	3,18	317,7	458,8	56,07	7,77
и/н	варенец	200	5,7	3,5	20,36	153,9	0,04	4,34	0,1	0,18	203,3	154	17	0,2
	итого за день		130	133	498	3715	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300,07	17

Неделя вторая, суббота

№ рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак 20%														
384	каша пшеничная молочная с маслом сахар.	250	6,95	6,6	26,4	269	0,07	2,7	0	0,8	174,9	144	37,5	0,67
284	омлет	200	6,8	6,7	8,7	64	0,03	1,58	0,2	0,5	33,8	86,4	0,03	0
3	бутерброд с маслом	50/10	3,2	3,57	19,26	164	0,04	2,36	0,1	0,45	31,6	0,2	19,87	0,4
958	кофейный напиток с сахаром, молоком	200	3,25	3,45	13,8	110	0,05	3,8	0	0	55,5	60	0	0
	хлеб пшеничный	50	5,8	6,28	31,44	136	0,14	0	0	0,6	17,8	17,2	6,8	0,14
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,4 4	0,3	2,35	313,6	307,8	64,2	1,21
второй завтрак 10%														
868	компот с/фр	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	12	8	5	0,08
	батон	50	12,8	13,3	35,8	315,5	0,16	2,16	0	0,53	20,4	53,2	5,8	0,06
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,18	2,16	0	0,53	32,4	61,2	10,8	0,14
обед 40%														
195	суп картофельный с рисом на мкб	300	19,8	21,3	78,9	388,4	0,05	10,3	0	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
637	птица отварная	100	10,8	11	10,13	254,5	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
420	макароны отварные с маслом	200	6,8	6,4	29,8	248,8	0,07	5,44	0,1	0,34	42	134	39,1	2,2
26	салат витаминный	100	7,7	7,8	35,07	201,3	0,06	15,6 2	0,1	2,87	104	59,3	13,5	0,6
	сок	200	0,2	0,19	21	160,5	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб ржаной йодированный	100	6,7	6,51	24,3	232,5	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	итого обед		52	53,2	199,2	1486	0,45	39,9 6	0,2	5,34	313,2	768,1	140	7,54
полдник 10%														
	фрукты свежие	300	2,7	2,85	7,88	108,25	0,09	2	0	1,45	0	0,4	0,07	3,05
687	булочка	80	7,3	9,8	29,44	133,5	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	12	0,04
	итого полдник		13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0	0,58	223,1	204,1	29	0,24
ужин 20%														
303	рыба тушеная	100	2,6	6,41	1,02	96,75	0,07	2,9	0,1	0,66	39,4	105	19,42	1,28
472	картофельное пюре	230	9,8	9,6	38,4	208,7	0,04	3,3	0,1	0,6	71,1	86	7	1,3
74	икра овощная	100	3,8	3,5	14	40,8	0,04	0	0,1	0	0	0,1	0,01	0
591	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,04	3,2	0	0,18	172,3	148,2	17	0,87
	хлеб ржаной йодированный	100	6,9	4,24	24,3	232,5	0,08	0	0	0,31	35,1	119,3	12,5	1,37
	итого ужин		26	26,6	99,6	743	0,36	11,4	0,3	3,2	317,9	459	56	7,87
н/н	йогурт	200	5,7	3,5	20,36	238	0,04	4,34	0,1	0,18	203,3	154	17	0,2
	итого за день		130	133	498	3715	1,41	70,1	0,9	12	1200,2	1800,2	300	17

<i>Неделя вторая, воскресенье</i>														
№ рец.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
завтрак 20%														
384	каша рисовая молочная смаслом сахар.	250	6,95	6,25	25,22	315,25	0,1	3,25	0,1	0,75	165,1	84,4	37,5	0
315	морковь тушеная	150	6,03	6,41	27,16	67,69	0,04	2,81	0,1	0,4	84,7	86,2	19,9	0
3	батон с маслом сыром	100/10/28	9,77	10,54	33,62	250	0,14	0	0,1	0,33	17,8	77,2	6,8	0
959	кофейный напиток с сахаром, молоком	200	3,25	3,4	13,6	110,06	0,05	4,38	0	0	46	60	0	
	итого завтрак		26	26,6	99,6	743	0,33	10,44	0,3	1,48	313,6	307,8	64,2	1
второй завтрак 10%														
	сок	200	0,2	0,19	0,8	10,25	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0
	батон нарезной	100	12,8	13,11	49	361,25	0,13	1,76	0	0,42	16,4	37,2	2,8	0
	итого второй завтрак		13	13,3	49,8	371,5	0,18	2,16	0	0,53	32,4	61,2	10,8	0
обед 40%														
306	суп овощной на мкб	300	19,8	19,2	79,2	388,4	0,05	10,3	0	0,6	109,3	164,5	37,6	1
243	рыба по-польски	100	7,4	9,1	17,3	180,1	0,02	4,3	0,1	0,4	48,62	118	9,7	0
299	картофельное пюре	230	10,2	10,4	26,2	323,2	0,05	8,3	0,1	0,8	75,08	136	17,1	1
6	салат из свежих овощей	100	7,7	7,8	31,2	201,3	0,12	16,66	0,1	2,81	43,9	86	45,6	2
868	компот из с фр с "С" витамином	200	0,2	0,19	21	160,5	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0
	хлеб ржаной йодированный	100	6,7	6,51	24,3	232,5	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1
	итого обед		52	53,2	199,2	1486	0,45	39,96	0,3	5,34	313,2	768,1	140	7
полдник 10%														
	фрукты свежие	300	2,7	2,85	7,88	108,25	0,06	3	0,1	1,45	0	0,4	0,07	
	конфеты	80	7,3	9,8	29,44	133,5	0,02	0	0	0,38	183,1	204,1	28,92	0
	итого полдник		13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0,1	0,58	223,1	204,1	29	0
ужин 20%														
608	котлета	100	2,6	6,41	1,02	96,75	0,07	3,9	0	0,6	70,4	105	21	0
210	капуста тушеная	230	9,8	9,6	38,4	208,7	0,1	2,3	0,1	0,9	96	64	3,65	1
	помидор или огурец по сезону	100	3,8	3,5	14	40,8	0,04	2,1	0	0,5	6,1	22	3,28	1
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	12	8	5	0
	хлеб ржаной йодированный	100	6,9	4,24	24,3	232,5	0,16	0	0	0,62	133,2	259,4	23	1
	итого ужин		26	26,6	99,6	743	0,45	11,3	0,1	4,07	317,7	458,8	56	7
n/n	ряженка	200	5,7	3,5	20,36	238	0,07	6,14	0,1	0,2	40	0	0,08	0
	итого за день		130	133	498	3715	1,5	70	0,9	12	1200	1800	300	1