

Согласованно
Юго-Восточный территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области

Запрещённых блюд нет.

Утверждено
Руководитель Отдела Образования
Администрации Ясненского городского округа



2020год

Запрещённых блюд нет.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 (десяти) дней

3-7 лет весенне-летний период
(детские сады)

С 10,5 часовым пребыванием

1 неделя

1 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак 1</i>														
Суп молочный с макар.издели	103	200	6	3.8	24.2	0.066	2	3.4	0	17.8	9.4	7	1.6	156
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	104.4
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	75
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
<i>Завтрак 2</i>														
Сок фруктовый		100	1.5	0.1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		526												
<i>Обед</i>														
Салат из свёклы	76	60	0.86	3.66	5.02	0.01	5.7	0	0	21.1	24.58	12.54	0.8	56.34
Щи со св.капустой	6	10/250	1.75	4.88	8.48	0.06	18.47	0	0	43.3	47.6	22.25	0.8	84.75
Плов из отварной курицы	113	210	14.3	2.7	30.69	0.06	1.01	48	0	45.1	199.3	47.5	2.19	242
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	9.94	0	0	0	0	4.7	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		760												
<i>Уплотнённый полдник</i>														
Вареники с отварным картофе	114	180	7.38	7.66	46.6	0.046	0.2	7	0	9.5	20	5.2	5.4	296.31
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100	1.5	0.5	21	0.04	10	0	0	8	0.6	42	0.6	95
ИТОГО		510	46.23	37.34	236.94	0.46	37.74	213.8	1.21	344.35	420.74	161.99	12.75	1477.34

2 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак 1</i>														
Каша геркулесовая молочная	38	200	18.55	2.68	31.17	0.013	0	146.6	0	233.2	139.41	54.83	1.506	261.3
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	104.4
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	75
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
<i>Завтрак 2</i>														
Сок фруктовый		100			10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		526												
<i>Обед</i>														
Салат картофельный с салатом	53	60	0.68	2.88	34.4	0.06	0.111	19.98	0	48	61.33	18.99	0.69	70.98
Суп "Щурпа" на курином бульоне	116	250	10.32	10.96	1.05	0.05	0.74	236.25	0	38.16	66.65	2.7	0.16	248.39
Тефтели из печени и риса и соуса	96	80	14.18	34.6	35.95	0.168	6.72	18.24	0	16.32	39.73	1.39	3.52	161.2
Макаронные изделия отварные	41	150	6.58	5.06	34.644	0.07	0	1.5	0	5.81	44.6	31.68	0.133	198.58
Компот из с/ф	31	150	0.03	0	18.57	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0	0.14	70.65
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		760												
<i>Уплотненный полдник</i>														
Пкра кабачковая	116	60	0.36	1.41	2.31	0.009	2.88	28.5	0	240.6	1.5	1.44	0.03	23.4
Омлет натуральный	42	85	18.99	28.32	3.51	0.13	0.33	4.53	0	114.2	165.4	2.6	2.5	345.9
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100			21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО			82.59	99.95	254.93	0.718	21.84	611	1.21	1016.5	785.58	181.13	10.449	1928.14

3 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак1</i>														
Суп молочный ппный	38	200	6.53	8.54	25.4	0.07	28.4	3.4	0	186	139.43	5.47	1.5	203.95
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	104.4
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	75
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
<i>Завтрак2</i>														
Сок фруктовый		100	0	0.1	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		526												
<i>Обед</i>														
Икра морковная	86	60	1.32	2.76	6.54	0	2.28	0	0	10.5	19.2	6.38	0.2	5.48
Борщ со сметаной	29	250	13.06	4.06	50.25	0.05	10.29	312.5	0	29.44	53.23	2.63	1.19	247.5
Котлета из говядины	16	80	12.44	9.24	12.56	0.08	0.12	23	0	35	133.1	2.56	1.2	183
Гороховое пюре	40	150	6.62	11.28	31.73	0.07	0	25.2	0	132	44.6	2.5	0.462	202.14
Кисель витаминный	126	200	0	0	24	0.3	20.1	0	0	13.98	3	4.16	0.14	95
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		810												
<i>Уплотнённый полдник</i>														
Пудинг творожный	98	30/120	9.41	23.15	26.55	0.13	3.7	28.6	0	14	13.03	8.64	4.32	397.6
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100			21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95

ИТОГО		480	62.28	73.17	270.36	0.908	75.14	548.1	1.21	736.37	669.85	99.84	10.782	1882.41
--------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	---------------	----------------

4 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак 1</i>														
Каша дружба молочная	32	200	9.43	6.1	19.55	0.03	21.09	233.87	0	190.17	156.05	2.36	2.93	161.64
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	75
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	104.4
<i>Завтрак 2</i>														
Сок фруктовый		100	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		526												
<i>Обед</i>														
Салат из кукурузы (консервированный)	152	60	1.8	3.12	3.76	0.08	6.6	0.42	0	12.88	35.98	12.48	0.48	50.16
Суп-лапша домашняя	118	250	11.44	11.96	13.98	0.11	8.25	108	0	24.6	66.65	2.75	1.09	128.93
Котлета рыбная с соусом	119	80	5.92	5.06	9.59	0.08	1.03	26.25	0	19.64	21.02	2.8	0.74	143.75
Каша перловая	120	150	6.33	5.69	19.7	0.07	0	25.2	0	116.1	44.6	2.53	2.1	259.17
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		810												
<i>Уплотнённый полдник</i>														
Картофель тушённый с овоща	121	200	2.75	13.2	17.33	0.08	10.4	37.2	0	28.68	74.16	3.34	1.18	299.2
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100	0	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		530	50.61	59.17	202	0.668	57.73	586.34	1.21	713.92	666.32	93.76	10.48	1684.79

5 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1														
Суп молочный гречневый	103	200	5.2	5.6	17.4	0.03	31.06	266	0	110.1	97.07	1.65	2	136.4
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	75
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	104.4
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		526												
Обед														
Салат из солёных огурцов	61	60	0.05	0.06	2.6	0.13	6.1	45	0	15	50	3.3	0.11	22.00
Суп " Волна" на курином булье	122	250	4.35	11.69	24.24	0.11	8.25	169	0	24.6	66.65	2.7	1.09	125.86
Эчпочмачки из мяса курицы	123	135	6.36	13.03	32.7	0.08	0.12	23	0	200.25	133.1	2.57	1.2	488.71
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		715												
Уплотнённый полдник														
Суп с рыбными консервами	7	250	8.61	8.4	24.34	0.1	9.11	15	0	45.3	176.53	47.35	1.26	251
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО			37.51	52.82	198.37	0.628	55	673.4	1.21	637.1	642.61	83.07	7.02	1570.91

2 неделя 6 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
<i>Завтрак 1</i>			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Каша манная молочная	39	200	9.41	9.68	30.38	0.016	7.04	36.72	0	144.13	117.04	2.27	1.64	245.16
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	37.5
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	87
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
<i>Завтрак 2</i>														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		526												
<i>Обед</i>														
Салат картофельный с рыбной консервой	154	30	0.7	1.66	1.9	0.035	3.3	0.21	0	6	17.99	6.24	0.24	30.5
Суп гороховый	11	250	5.49	5.28	16.33	0.23	2.19	320	0	37.56	87.18	3.53	2.03	134.75
Голубцы ленивые	21	30/160	11.02	15.67	18.29	0.09	12.9	63.72	0	45.25	23.88	3.44	1.42	269.33
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		740												
<i>Уплотнённый полдник</i>														
Випегрет овощной	69	60	0.82	3.71	5.06	0.04	6.15	0	0	13.92	26.98	12.45	0.51	56.88
Блинчики со сгущённым моло	99	60	3.05	6.15	13	0.1	0.2	4.45	0	40.6	4.3	1.7	1.65	116.25
Фрукт		100	0	0.5	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
Кисель из свежих плодов	126	200	0.14	0.04	27.5	0.01	1.83	0	0	13.98	9.06	4.16	0.14	110.8
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		450	43.37	56.73	216.55	0.739	43.97	580.5	1.21	617.29	554.29	101.29	9.19	1522.71

7 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак 1</i>														
Суп рисовый молочный	103	200	5.2	8.9	17.4	0.03	0.4	300	0	110.1	97.07	1.65	3.3	250.6
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	47	14	5	0	67.8
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	37.5
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	87
<i>Завтрак 2</i>														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		526												
<i>Обед</i>														
Салат из свёклы и зел.горошка	153	60	0.43	1.83	2.51	0.005	2.85	0	0	10.55	12.29	6.27	0.4	28.17
Рассольник со сметаной	65	250	6.125	9.06	17.81	0.08	16.88	5.31	0	5.63	112.5	9.06	0.2	167.5
Картофельная запеканка с отв.	56	190	8.93	13.2	17.33	0.08	10.4	37.2	0	28.68	74.16	3.34	1.18	268.68
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		770												
<i>Уплотнённый полдник</i>														
Салат из свёклы с черносливом	155	30	0.9	1.77	2.3	0.035	3.3	0.21	0	6	19.6	6.24	0.24	29.8
Пирожок с капустой и яйцом	124	150	7.48	12.8	25.95	0.17	25.6	10.2	0	81.11	36.84	1.5	1.21	291.36
Чай с лимоном	51	200	0.4	0	21.2	0	0	0	0	1.4	0	0	0	82.2
Фрукт		100			21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		480	40.685	61.42	202.51	0.618	69.79	508.32	1.21	512.32	610.99	92.26	8.09	1632.15

8 день

Наименование блюда			номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
					Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1																
Каша кукурузная мол.			12	200	9.42	6.1	19.7	0.08	1.09	36.72	0	192.17	156.05	2.36	3	157.3
Батон				30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Сыр порциями			2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Кофейный напиток			44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	87
Завтрак 2																
Сок фруктовый				100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО				516												
Обед																
Икра кабачковая заводская			116	60	0.1	0.2	2.31	0.009	2.88	28.5	0	240.6	1.5	1.44	0.03	23.40
Свекольник со сметаной			5	250	1.81	4.91	19	0.05	10.29	336.3	0	44.38	53.23	2.63	1.19	102.5
Котлеты руб.из мяса кур			66	80	12.13	12.67	9.86	0.05	3.3	80	0	70	13.24	0.19	1.26	245
Каша гречневая			35	180	8.95	6.73	15.14	0.22	0	0.04	0	15.57	25.2	1.26	4.73	123.45
Компот из сухофруктов			31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной				50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный				20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО				840												
Уплотнённый полдник																
Творожная запеканка со сгущ.			13	170	11.76	11.33	45.9	0.128	10.5	0.47	0	39.9	48.8	6.9	1.19	269.4
Какао			45	200	3.52	3.72	25.49	0.04	1.3	0.001	0	122	90	1.4	0.56	145.2
Батон				30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Фрукт				100	1.5	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО				500	62.69	51.59	247.22	0.795	39.72	588.93	1.21	959.47	658.55	85.38	13.52	1610.39

9 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак1</i>														
Каша рисовая молочная	34	200	6.24	6.1	19.7	0.08	0.109	36.72	0	192.17	156.05	2.352	0.3	158.64
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	87
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
<i>Завтрак2</i>														
Сок фруктовый		100	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		516												
<i>Обед</i>														
Салат из моркови зел.горошка	49	60	1.79	3.11	3.75	0.07	6.6	0.41	0	12.87	35.97	12.48	0.48	50.16
Солянка сборная	10	150	6.89	6.09	9.2	0.05	0.842	90	0	178.8	6.52	5.25	0.12	145.71
Рыба тушёная с овощами	14	75	4.27	4.85	6.53	0.1	0.035	100	0	52.11	238.46	5.97	0.96	150
Картофельное пюре	46	150	3.65	3.9	26.93	0.16	2.18	30.6	0	44.37	103.91	33.3	0.121	156.33
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		705												
<i>Уплотнённый полдник</i>														
Суп мол. геркулесовый	103	200	9.2	10.53	23.2	0.03	0.53	0.04	0	110.1	97.07	1.65	0.13	250.6
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0.4	28
Выпечка		50	1.7	2.1	8.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	1.15	0	169.5
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100	1.5	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		580	48.18	42.52	215.8	0.735	20.65	354.17	1.21	871.82	907.59	129.652	4.071	1630.48

10 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные				Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак 1</i>														
Каша пшеничная молочная	106	200	9.41	6.13	19.6	0.11	1.45	48.96	0	192	23.41	3.53	0.29	158
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	0.018	0	70	0	30.6	40.5	6.3	0	87
Батон		30	2.28	0.27	11.91	0	0	10.5	0	7	14	5	0	67.8
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	0	0.04	15.9	0	52.8	30	2.1	0.06	21.84
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	0	0	59	0	1	2	0	0	37.5
<i>Завтрак 2</i>														
Сок фруктовый		100		0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	46
ИТОГО		526												
<i>Обед</i>														
Икра свекольная	50	60	0.84	1.56	6.42	1.14	5.76	20.1	0	2.04	1.56	3.36	3.84	43.32
Суп картофельный с клёцками	107	250	2.69	2.84	17.14	0.11	8.25	0	0	24.6	66.65	2.7	1.09	104.75
Печень по страгановски	19	50	7.43	7.8	7.1	0.036	25.61	58.4	0	20.4	24.12	1.63	5.1	162.31
Макаронные изделия отварные	41	150	6.58	5.06	26.37	0.07	0	15	0	58.1	44.6	3.21	0.133	198.58
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0	0.19	94.2
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	5.5	0.71	19.3
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
ИТОГО		780												
<i>Уплотнённый полдник</i>														
Овощное рагу	26	180	2.75	13.2	17.33	0.08	10.4	288	0	28.68	74.16	33.36	2.64	199.2
Чай с лимоном	51	200	0.4	0	21.2	0	0	0	0	1.4	0	0	0	82.2
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	0	0	0	0	47	9.33	3.3	0	45.2
Фрукт		100	1.5	0	21	0.04	10	0	0	80	148.6	42	0.6	95
ИТОГО		510	44.34	50.63	219.25	1.764	61.83	585.86	1.21	603.07	502.36	115.29	14.653	1507.4

Итого за 10 дней	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные (мг)				Ккал.
	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	655	639	2609	96	650	2392	14.55	5216	8046	2488	182	17460