

СОГЛАСОВАНО

Директор _____



«01» сентября 2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО "Мордовская
кейтеринговая компания"


Фалеева Е.А.
«01» сентября 2021г.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
7.46	Яйра овоцная	60	1.020	5.400	5.400	81.600	0.012	4.200		1.860	24.600	22.200	9.000	0.420
288	Куры отварные	90	35.343	34.776		449.820	0.170	3.780	132.300	0.567	28.532	331.172	36.034	3.040
202	Рожки отварные	150	6.412	3.654	40.942	222.476	0.099		26.120	0.910	19.340	53.160	9.720	0.998
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	540.000	45.980	44.406	63.841	841.531	0.364	10.080	158.420	3.747	92.622	493.472	82.554	7.108
Обед														
70	Помидоры соленные	60	1.320	0.120	4.200	24.000								
88	Щи из свежей капусты	200	1.906	4.256	11.450	92.500	0.023	15.900	200.000	1.870	27.960	23.540	11.440	0.434
291	Каша перловая с курицей	200	24.099	21.021	38.849	439.327	0.175	5.580	408.890	1.045	47.000	366.640	50.110	2.878
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0.260	0.015	2.650	11.900				0.500	19.800	116.400	34.200	2.700
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120							
	Кислота аскорбиновая	0.035							35.000					
	Итого за Обед	700.035	32.025	26.192	83.069	694.327	0.318	56.480	608.890	3.515	94.760	506.580	95.750	6.012
	Всего за Понедельник - 1 Младшие	1240.035	78.005	70.598	146.910	1535.858	0.682	66.560	767.310	7.262	187.382	1000.052	178.304	13.120
День/неделя: Вторник - 1 Младшие														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло порционнo	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8.797	7.083	38.767	254.856	0.255	1.300	46.120	0.193	138.410	210.780	56.550	1.518
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Фрукт	150	0.600	0.600	34.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Итого за Завтрак	600.000	12.682	15.509	71.096	479.081	0.383	18.400	111.420	1.003	184.960	317.220	97.850	7.498
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	60	1.066	3.068	3.617	47.070	0.026	20.750	320.000	1.439	29.028	26.120	13.932	0.435
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1.650	2.232	11.225	71.870	0.025	1.500	200.000	1.060	14.680	19.800	6.920	0.336
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	90	23.282	24.853	7.392	343.170	0.132	2.360	82.600	1.988	23.880	221.230	27.920	2.237
128	Картофельное пюре	150	3.947	3.971	29.134	168.516	0.006	0.195	29.120	0.040	26.320	16.200	2.540	0.085
376	Чай без сахара	180	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120							
	Кислота аскорбиновая	0.035							35.000					
	Итого за Обед	740.035	34.585	34.955	77.357	758.761	0.309	59.905	631.720	5.127	118.658	407.990	89.912	6.613
	Всего за Вторник - 1 Младшие	1340.035	47.267	50.464	148.453	1237.842	0.692	78.305	743.140	6.130	303.618	725.210	187.762	14.111

День/неделя: Среда - 1 Младшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
	Кукуруза порционно	60	2.325	0.486	8.019	46.818	0.016	4.455	2.430	0.024	3.240	41.310	12.960	0.332	
279	Тефтели мясные на пару с томатным соусом	120	17.476	25.419	6.253	322.740	0.100	5.570	95.700	4.875	30.850	188.420	27.070	2.268	
173	Каша гречневая вязкая	150	4.694	4.121	21.179	140.396	0.160		26.120	0.336	12.040	112.210	74.220	2.520	
376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800	
	Итого за Завтрак	570.000	27.653	30.597	52.800	595.889	0.357	10.125	124.250	5.635	64.280	427.780	141.450	7.740	
Обед															
67	Винегрет овощной	60	1.099	4.124	5.547	64.140	0.044	6.950	203.200	1.870	14.910	31.810	14.520	0.556	
96	Рассольник московский	200	2.196	4.054	14.779	105.130	0.025	1.870	205.000	1.512	20.040	48.640	11.550	0.431	
288	Куры отварные	90	35.343	34.776		449.820	0.170	3.780	132.300	0.567	28.532	331.172	36.034	3.040	
139	Капуста тушеная	150	4.437	3.258	13.217	102.680	0.082	99.150	100.000	1.646	111.510	79.560	40.360	1.528	
342	Компот ассорти без сахара	180	0.198	0.054	0.576	9.360									
	Кислота аскорбиновая	0.035							35.000		0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120				6.195	194.792	607.582	136.664	8.255
	Итого за Обед	740.035	47.713	47.046	60.039	857.730	0.441	146.750	640.500	6.195	194.792	607.582	136.664	8.255	
	Всего за Среда - 1 Младшие	1310.035	75.368	77.643	112.839	1453.619	0.798	156.875	764.750	11.830	259.072	1035.362	278.114	15.995	
День/неделя: Четверг - 1 Младшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000	7.200	0.160	
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	28.420	3.381	
210	Омлет натуральный	200	19.152	23.097	5.282	306.106	0.127	1.170	369.120	2.140	184.140	332.610	38.420	3.881	
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800	
	Итого за Завтрак	465.000	26.597	35.099	22.911	514.055	0.218	3.398	476.020	2.730	366.690	524.950	63.420	6.221	
Обед															
65	Салат из моркови с яблоком	60	0.679	3.112	4.909	51.410	0.033	4.050	940.000	1.542	15.410	27.780	19.390	0.703	
82	Борщ из свежей капусты	200	1.826	4.226	11.110	90.400	0.024	13.400	200.000	1.880	30.560	29.040	14.240	0.654	
289	Рагу овощное из птицы	200	23.014	24.863	24.544	412.630	0.130	8.000	573.500	2.733	31.420	212.960	35.710	2.177	
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0.260	0.015	2.650	11.900					0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120								
	Кислота аскорбиновая	0.035							35.000		6.755	97.190	386.180	103.540	6.234
	Итого за Обед	700.035	30.219	32.996	69.133	692.940	0.307	60.450	1713.500	6.755	97.190	386.180	103.540	6.234	
	Всего за Четверг - 1 Младшие	1165.035	56.816	68.095	92.044	1206.995	0.525	63.848	2189.520	9.485	463.880	911.130	166.960	12.455	

День/неделя: Пятница - 1 Младшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160	
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8.797	7.083	38.767	254.856	0.255	1.300	46.120	0.193	138.410	210.780	56.550	1.518	
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800	
	Фрукт	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045		15.000	0.300	24.000	16.500	13.500	3.300	
	Итого за Завтрак	605.000	16.762	12.435	70.966	467.215	0.389	18.528	87.720	0.983	342.560	416.620	103.050	7.628	
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	60	1.066	3.068	3.617	47.070	0.026	20.750	320.000	1.439	29.028	26.120	13.932	0.435	
102	Суп картофельный с горохом	200	5.210	5.473	16.688	137.170	0.157	1.500	200.000	2.386	33.860	72.120	24.900	1.432	
268	Котлеты рубленные из мяса паровые	90	14.715	24.021	8.048	305.990	0.275	1.620	28.700	1.933	18.380	156.720	24.010	1.749	
173	Каша гречневая вязкая	150	4.694	4.121	21.179	140.396	0.160		26.120	0.336	12.040	112.210	74.220	2.520	
376	Чай без сахара	180	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700	
	Кислота аскорбиновая	0.035							35.000						
	Итого за Обед	740.035	30.325	37.514	75.521	758.761	0.737	58.970	574.820	6.694	118.058	491.810	175.662	9.656	
	Всего за Пятница - 1 Младшие	1345.035	47.087	49.949	146.487	1225.976	1.126	77.498	662.540	7.677	460.618	908.430	280.712	17.284	
День/неделя: Суббота - 1 Младшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Масло порционное	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	80	20.699	21.444	6.468	298.820	0.117	2.100	73.500	1.469	21.600	196.720	24.790	1.989	
128	Картофельное пюре	120	2.988	4.445	21.831	139.625	0.005	0.156	35.050	0.050	19.280	13.050	1.900	0.056	
139	Капуста тушеная	30	0.867	1.053	2.826	24.750	0.017	17.700	20.000	0.512	22.940	15.510	7.760	0.307	
376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800	
	Итого за Завтрак	480.000	27.794	34.763	48.604	615.220	0.220	20.056	193.850	2.531	84.370	314.120	61.650	5.002	
Обед															
7.46	Икра овощная	60	1.020	5.400	5.400	81.600	0.012	4.200			1.860	24.600	22.200	9.000	0.420
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1.530	2.208	10.247	67.250	0.047	5.300	203.800	1.079	16.580	30.820	11.290	0.507	
274	Зразы рубленные из мяса на пару	80	11.961	20.098	10.889	271.804	0.210	3.120	49.400	2.819	31.904	144.922	22.878	1.834	
202	Рожки отварные	150	6.412	3.654	40.942	222.476	0.099		26.120	0.910	19.340	53.160	9.720	0.998	
342	Компот ассорти без сахара	200	0.220	0.060	0.640	10.400					0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120								
	Кислота аскорбиновая	0.035							35.000						
	Итого за Обед	750.035	25.583	32.200	94.038	780.130	0.489	47.620	279.320	7.268	112.224	367.502	87.088	6.459	
	Всего за Суббота - 1 Младшие	1230.035	53.377	66.963	142.642	1395.350	0.709	67.676	473.170	9.799	196.594	681.622	148.738	11.461	

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Горошек зеленый отварной	60	2.542	0.164	5.330	32.800	0.090	8.200		0.164	16.400	50.840	17.220	0.574	
	Масло порционное	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030	
204	Рожки отварные (высший сорт) с сыром	150	11.172	8.822	38.122	277.756	0.100	0.160	78.120	0.950	218.580	177.680	18.080	1.134	
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800	
	Итого за Завтрак	460.000	16.999	16.812	61.081	464.281	0.274	10.460	143.420	1.674	257.530	318.460	63.100	4.388	
Обед															
7.46	Икра овощная	60	1.020	5.400	5.400	81.600	0.012	4.200		1.860	24.600	22.200	9.000	0.420	
82	Борщ из свежей капусты	200	1.826	4.226	11.110	90.400	0.024	13.400	200.000	1.880	30.560	29.040	14.240	0.654	
260	Гуляш из птицы	90	13.306	12.603	3.966	181.720	0.097	5.930	33.600	2.580	20.730	161.290	22.100	1.394	
173	Каша гречневая вязкая	150	4.694	4.121	21.179	140.396	0.160		26.120	0.336	12.040	112.210	74.220	2.520	
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0.260	0.015	2.650	11.900					0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120								
	Кислота аскорбиновая	0.035							35.000						
	Итого за Обед	740.035	25.546	27.145	70.225	632.616	0.412	58.530	259.720	7.256	107.730	441.140	153.760	7.688	
	Всего за Понедельник - 2 Младшие	1200.035	42.545	43.957	131.306	1096.897	0.686	68.990	403.140	8.880	365.260	759.600	216.860	12.076	
День/неделя: Вторник - 2 Младшие															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Масло порционное	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030	
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8.797	7.083	38.767	254.856	0.255	1.300	46.120	0.193	138.410	210.780	56.550	1.518	
376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800	
	Итого за Завтрак	450.000	12.037	14.904	56.246	406.881	0.336	1.400	111.420	0.693	158.960	299.620	83.750	4.168	
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	60	1.066	3.068	3.617	47.070	0.026	20.750	320.000	1.439	29.028	26.120	13.932	0.435	
102	Суп картофельный с горохом	200	5.210	5.473	16.688	137.170	0.157	1.500	200.000	2.386	33.860	72.120	24.900	1.432	
288	Куры отварные	90	35.343	34.776		449.820	0.170	3.780	132.300	0.567	28.532	331.172	36.034	3.040	
139	Капуста тушеная	150	4.437	3.258	13.217	102.680	0.082	99.150	100.000	1.646	111.510	79.560	40.360	1.528	
377	Чай с лимоном без сахара	180	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700	
	Кислота аскорбиновая	0.035							35.000						
	Итого за Обед	740.035	50.741	47.411	59.661	866.575	0.557	162.280	752.300	6.648	229.680	634.712	154.426	9.986	
	Всего за Вторник - 2 Младшие	1190.035	62.778	62.315	115.907	1273.456	0.894	163.680	863.720	7.341	388.640	934.332	238.176	14.154	

День/неделя: Среда - 2 Младшие															
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Масло порционное	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001			65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
223	Запеканка творожная	150	19.796	15.157	14.161	276.174	0.069	0.480	96.250	1.223	169.392	240.631	27.089		0.836
376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400		0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800		1.800
	Фрукт	150	0.600	0.690	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500		3.300
	Итого за Завтрак	550.000	23.636	23.578	46.340	498.699	0.196	15.580	161.550	2.023	213.942	345.971	67.789		6.786
<i>Обед</i>															
52	Салат из свеклы отварной	60	1.080	3.069	6.336	57.210	0.014	7.200		1.392	26.640	31.020	15.840		1.008
88	Щи из свежей капусты	200	1.906	4.256	11.450	92.500	0.023	15.900	200.000	1.870	27.960	23.540	11.440		0.434
268	Котлета детская	90	11.000	18.397	11.000	253.570				1.320		0.060			
202	Рожки отварные	150	6.412	3.654	40.942	222.476	0.099		26.120	0.910	19.340	53.160	9.720		0.998
342	Компот ассорти без сахара	180	0.198	0.054	0.576	9.360					0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120								
	Кислота аскорбиновая	0.035							35.000						
	Итого за Обед	740.035	25.036	30.210	96.224	761.716	0.256	58.100	226.120	6.092	93.740	224.180	71.200		5.140
	Всего за Среда - 2 Младшие	1290.035	48.672	53.788	142.564	1260.415	0.452	73.680	387.670	8.115	307.682	570.151	138.989		11.926
День/неделя: Четверг - 2 Младшие															
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200		0.160
294	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	90	23.282	24.853	7.392	343.170	0.132	2.360	82.600	1.988	23.880	221.230	27.920		2.237
173	Каша гречневая вязкая	150	4.694	4.121	21.179	140.396	0.160		26.120	0.336	12.040	112.210	74.220		2.520
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000		0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800		1.800
	Итого за Завтрак	495.000	35.341	33.726	46.070	625.425	0.380	4.588	150.320	2.814	216.070	522.780	137.140		7.567
<i>Обед</i>															
65	Салат из моркови с яблоком	60	0.679	3.112	4.909	51.410	0.033	4.050	940.000	1.542	15.410	27.780	19.390		0.703
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1.650	2.232	11.225	71.870	0.025	1.500	200.000	1.060	14.680	19.800	6.920		0.336
259	Жаркое по-домашнему	200	21.137	22.777	28.640	402.780	0.102	6.510	65.100	2.579	22.750	177.060	33.490		1.798
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0.260	0.015	2.650	11.900					0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120								
	Кислота аскорбиновая	0.035							35.000						
	Итого за Обед	700.035	28.166	28.916	73.344	664.560	0.280	47.060	1205.100	5.781	72.640	341.040	84.000		5.537
	Всего за Четверг - 2 Младшие	1195.035	63.507	62.642	119.414	1289.985	0.660	51.648	1355.420	8.595	288.710	863.820	221.140		13.104

День/неделя: Пятница - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
173	Каша пшённая молочная без сахара	200	8.797	7.083	38.767	254.856	0.255	1.300	46.120	0.193	138.410	210.780	56.550	1.518
-376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Фрукт	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Итого за Завтрак	600.000	12.637	15.504	70.946	477.381	0.381	16.400	111.420	0.993	182.960	316.120	97.250	7.468
<i>Обед</i>														
	Огурцы солёные порционные	60	0.696	0.087	1.479	11.310	0.017	4.350		0.087	20.010	20.880	12.180	0.522
82	Борщ из свежей капусты	200	8.826	4.226	11.110	90.400	0.024	13.400	200.000	1.880	30.560	29.040	14.240	0.634
534	Рыба припущенная	90	24.594	1.398	0.604	113.920	0.174	1.370	95.400	0.486	67.600	374.870	87.000	0.212
128	Картофельное пюре	150	3.947	3.971	29.134	168.516	0.006	0.195	29.120	0.040	26.320	16.200	2.540	0.085
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки)	180	0.134	0.062	2.113	8.590	0.006	19.100	2.250	0.087	5.000	4.180	3.780	0.359
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	740.035	35.637	10.524	70.360	519.336	0.348	73.415	326.770	3.180	169.290	561.570	153.940	4.532
	Всего за Пятница - 2 Младшие	1340.035	48.274	26.028	141.306	996.717	0.729	89.815	438.190	4.173	352.250	877.690	251.190	12.000
День/неделя: Суббота - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
42	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1.425	4.204	7.803	75.200	0.022	2.800		1.816	8.380	16.020	6.230	0.245
268	Котлеты рубленые из мяса паровые	90	14.715	24.021	8.048	305.990	0.275	1.620	28.700	1.933	18.380	156.720	24.010	1.749
139	Капуста тушёная	150	4.437	3.258	13.217	102.680	0.082	99.150	100.000	1.646	111.510	79.560	40.360	1.528
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.890
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	540.000	23.782	32.059	46.567	571.505	0.462	105.670	128.700	5.805	158.420	339.240	98.400	6.172
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	60	2.550	4.629	5.808	75.330	0.016	6.648	15.600	1.416	84.420	66.840	17.220	0.984
102	Суп картофельный с горохом	200	5.210	5.473	16.688	137.170	0.157	1.500	200.000	2.386	33.860	72.120	24.900	1.432
288	Куры отварные	90	35.343	34.776		449.820	0.170	3.780	132.300	0.567	28.532	331.172	36.034	3.040
202	Рожки отварные	150	6.412	3.654	40.942	222.476	0.099		26.120	0.910	19.340	53.160	9.720	0.998
342	Компот ассорти без сахара	200	0.220	0.060	0.640	10.400				0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120							
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	760.035	54.175	49.372	89.998	1021.796	0.562	46.928	374.020	5.879	185.952	639.692	122.074	9.154
	Всего за Суббота - 2 Младшие	1300.035	77.957	81.431	136.565	1593.301	1.023	152.598	502.720	11.684	344.372	978.932	220.474	15.326