

Согласовано:



Директор
МБОУ СОШ № 38

/С.И. Васильева/

Начальник
оздоровительного лагеря
МБОУ СОШ № 38

Андрей / Мотвава /
« 26 » мая 2025 г.
М.П.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Болдырев Сергей Николаевич



Болдырев /С.Н. Болдырев/

« 26 » мая 2025 г.

М.П.

МЕНЮ

двухразового питания в городском оздоровительном лагере

в летний период, с дневным пребыванием детей

(7 – 11 лет)

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
1 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0,00	51,71	0,00	0,03	0,05	0,00	106,80	90,00	8,25	0,11
№175 Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена	205	8,70	8,10	33,50	241,70	0,16	0,02	0,80	0,00	159,60	112,00	42,00	1,40
№376 Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,12	100,48	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	500	18,90	20,49	81,05	584,21	0,21	0,12	1,64	0,00	315,70	331,30	79,42	3,44
ОБЕД														
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,40	0,00	1,10	6,00	0,02	0,00	0,06	4,90	10,20	18,00	8,40	0,30
№88 Москва 2017г	щи из свежей капусты с картофелем	200	5,60	4,72	5,76	87,92	0,04	0,09	1,00	12,64	54,00	67,90	11,30	0,70
№268 Москва 2017г	шницель мясной	90	9,05	10,30	9,68	167,62	0,05	11,36	2,05	0,45	15,73	103,71	20,52	1,63
№128 Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,26	9,60	18,90	175,04	0,10	35,00	0,17	18,68	43,70	92,00	28,80	1,08
№389 Москва 2017г	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,00	0,20	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	мороженое (БЗМЖ)	70	2,60	10,50	14,28	162,02	0,02	60,20	0,28	0,28	111,30	79,80	14,70	0,14
	итого:	830	27,21	36,05	97,32	822,57	0,29	106,68	4,51	40,95	259,83	439,91	139,27	7,58
	итого за день:		46,11	56,54	178,37	1406,78	0,50	106,79	6,15	40,95	575,53	771,21	218,69	11,02

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
2 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№210 Москва 2017г	омлет натуральный	65	5,39	9,60	1,02	112,04	0,04	125,50	0,29	0,10	39,86	87,30	6,24	1,02
№173 Москва 2017 г	каша вязкая молочная из хлопьев овсянных "Геркулес"	155	6,24	9,84	28,23	226,44	0,14	40,40	0,46	0,70	110,40	173,40	52,30	1,30
№382 Москва 2017г	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	118,58	0,06	24,40	0,00	1,60	152,22	124,60	21,34	4,75
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,12	100,48	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	500	21,89	31,36	79,40	687,40	0,29	190,37	1,54	2,40	339,78	506,60	103,05	8,20
ОБЕД														
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,68	0,00	2,20	11,52	0,04	0,00	0,42	5,25	8,40	15,60	12,00	0,54
№42 Пермь 2001г	суп картофельный с рыбой	200	5,20	3,04	13,68	102,88	0,10	0,00	1,02	8,86	19,34	56,90	23,48	0,88
№269 Москва 2017г	биточек особый	90	9,30	10,72	9,70	172,48	0,10	12,10	0,50	0,53	27,00	101,96	20,06	1,41
№305 Москва 2017г	рис припущенный	150	3,70	4,30	36,67	200,18	0,02	0,00	0,30	0,00	2,46	60,60	19,00	0,51
№ 349 Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	130,64	0,51	0,00	0,51	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	910	25,44	19,59	140,85	841,47	0,87	12,13	3,80	29,64	151,58	358,00	159,55	5,47
	итого за день:		47,33	50,95	220,25	1528,87	1,16	202,49	5,34	32,04	491,36	864,60	262,60	13,67

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
3 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0,00	51,71	0,00	0,03	0,05	0,00	106,80	90,00	8,25	0,11
№181 Москва 2017г	каша жидкая молочная из манной крупы	205	6,11	5,50	32,38	203,46	0,08	58,00	0,52	1,17	133,77	118,19	20,30	0,47
№378 Москва 2017г	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	10,00	0,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	500	17,76	19,22	80,84	567,38	0,17	68,10	1,36	1,17	404,47	422,29	67,12	2,12
ОБЕД														
№20 Москва 2017г	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,10	0,00	0,21	2,82	13,39	23,75	7,91	0,35
№157 Москва 2004г	солянка "Домашняя"	200	4,50	7,50	11,50	131,50	0,03	0,04	2,20	10,50	187,00	154,00	6,90	1,50
№278 Москва 2017г	тефтели	110	6,20	6,80	8,10	118,40	0,05	33,92	0,55	0,72	27,95	88,37	18,33	0,87
№171 Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	42,52	283,83	0,20	37,50	0,47	0,00	24,74	197,20	131,74	4,43
№342 Москва 2017г	компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,20	114,80	0,01	0,00	0,12	2,70	22,16	12,00	11,86	0,27
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	930	25,67	28,47	138,33	912,23	0,49	71,49	4,60	31,74	337,14	574,82	244,29	8,85
	итого за день:		43,43	47,69	219,17	1479,61	0,66	139,58	5,96	32,91	741,61	997,11	311,41	10,97

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
4 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№219 Москва 2017г	сырники из творога с молоком сгущенным	70	10,84	8,97	17,14	192,65	0,04	36,90	1,47	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
№173 Москва 2017	каша вязкая молочная из пшенной крупы	155	8,60	7,43	44,26	278,31	0,14	54,80	0,77	0,96	146,77	221,30	44,33	2,34
№377 Москва 2017г	чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	512	25,75	24,80	109,16	762,84	0,23	91,77	3,04	4,12	338,97	503,88	88,24	4,21
ОБЕД														
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,40	0,00	1,10	6,00	0,02	0,00	0,06	4,90	10,20	18,00	8,40	0,30
№82 Москва 2017г	борщ с капустой и картофелем	200	6,54	5,40	8,90	110,36	0,20	0,08	0,40	8,70	57,50	244,10	41,20	2,80
№44 Челябинск, 2005г	рыбные палочки "Любительские" с соусом	125	10,63	9,33	9,41	164,13	0,05	5,82	2,52	4,70	39,07	162,19	48,53	0,85
№128 Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,26	9,60	18,90	175,04	0,10	35,00	0,17	18,68	43,70	92,00	28,80	1,08
	напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	76,00	0,30	120,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	945	26,73	25,86	103,91	755,30	0,78	160,93	4,20	71,98	212,37	615,79	194,48	6,46
	итого за день:		52,48	50,66	213,07	1518,14	1,01	252,69	7,24	76,10	551,34	1119,67	282,72	10,67

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
5 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0,00	51,71	0,00	0,03	0,05	0,00	106,80	90,00	8,25	0,11
№173 Москва 2017 г	каша вязкая молочная из гречневой крупы	205	8,64	11,06	44,32	311,38	0,14	14,80	0,77	0,96	144,67	219,00	44,83	2,47
№379 Москва 2017г	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	20,00	0,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,13
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	500	21,94	26,11	92,83	694,07	0,23	34,90	1,61	2,26	414,55	520,30	90,25	3,84
ОБЕД														
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,68	0,00	2,20	11,52	0,04	0,00	0,42	5,25	8,40	15,60	12,00	0,54
№102 Москва 2017г	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	10,35	5,28	19,40	166,52	0,20	0,00	0,53	13,30	29,80	200,00	22,30	0,10
№290 Москва 2017г	птица тушеная в соусе	125	10,90	11,30	3,66	159,94	0,05	70,12	1,36	1,37	51,62	121,95	16,42	1,42
№305 Москва 2017г	рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,94	0,02	0,00	0,27	0,00	2,42	60,60	28,10	0,51
№ 349 Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	130,64	0,51	0,00	0,51	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	945	32,13	22,41	140,53	892,33	0,92	70,15	4,14	34,92	186,62	521,09	163,83	4,70
	итого за день:		54,07	48,52	233,36	1586,40	1,16	105,04	5,75	37,18	601,17	1041,39	254,08	8,54

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	6 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№209 Москва 2017г	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	100,00	0,24	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№175 Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена	205	8,70	8,10	33,50	241,70	0,16	0,02	0,80	0,00	159,60	112,00	42,00	1,40
№376 Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	525	20,03	21,10	81,34	595,38	0,24	100,09	1,83	0,00	230,90	318,10	75,97	4,33
	ОБЕД													
№45 Москва 2017г	салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,01	0,00	5,03	10,26	14,98	16,98	9,05	0,28
№96 Москва 2017г	рассольник ленинградский	200	3,64	5,20	11,60	107,76	0,18	0,10	0,00	3,90	82,30	120,00	7,90	0,90
№255 Москва 2017г	печень по - строгановски	100	13,26	11,23	3,52	168,19	0,20	5782,00	3,44	8,45	33,24	239,32	17,47	5,00
№309 Москва 2017г	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0,00	0,97	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
№342 Москва 2017г	компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,20	114,80	0,01	0,00	0,12	2,70	22,16	12,00	11,86	0,27
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	920	29,43	24,51	120,25	819,31	0,56	5782,13	10,61	40,31	219,44	524,97	134,95	8,99
	итого за день:		49,46	45,61	201,59	1414,69	0,80	5882,21	12,44	40,31	450,34	843,07	210,92	13,32

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
7 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№210 Москва 2017г	омлет натуральный	65	5,39	9,60	1,02	112,04	0,04	125,50	0,29	0,10	39,86	87,30	6,24	1,02
№173 Москва 2017 г	каша вязкая молочная из хлопьев овсянных "Геркулес"	155	6,24	9,84	28,23	226,44	0,14	40,40	0,46	0,70	110,40	173,40	52,30	1,30
№382 Москва 2017г	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	118,58	0,06	24,40	0,00	1,60	152,22	124,60	21,34	4,75
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	500	21,89	31,36	79,41	687,44	0,29	190,37	1,54	2,40	339,78	506,60	103,05	8,20
ОБЕД														
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,40	0,00	1,10	6,00	0,02	0,00	0,06	4,90	10,20	18,00	8,40	0,30
№99 Москва 2017г	суп из овощей	200	6,37	5,40	7,47	103,96	0,12	0,00	0,21	2,10	67,50	192,00	9,80	0,90
№259 Москва 2017г	жаркое по - домашнему	250	13,25	10,50	18,00	219,50	0,03	0,01	0,71	0,00	136,20	156,30	9,30	1,30
№389 Москва 2017г	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,00	0,20	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	920	26,92	17,43	93,37	638,03	0,30	0,04	2,23	26,00	289,80	479,80	103,05	6,73
	итого за день:		48,81	48,79	172,78	1325,47	0,59	190,40	3,77	28,40	629,58	986,40	206,10	14,93

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
8 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0,00	51,71	0,00	0,03	0,05	0,00	106,80	90,00	8,25	0,11
№105 Пермь 2001г	каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,50	0,16	0,02	0,80	0,00	159,60	112,00	42,00	1,40
№378 Москва 2017г	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	10,00	0,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	500	16,77	20,34	81,07	574,42	0,25	10,12	1,64	0,00	430,30	416,10	88,82	3,05
ОБЕД														
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,68	0,00	2,20	11,52	0,04	0,00	0,42	5,25	8,40	15,60	12,00	0,54
№42 Пермь 2001г	суп картофельный с рыбой	200	5,20	3,04	13,68	102,88	0,10	0,00	1,02	8,86	19,34	56,90	23,48	0,88
№268 Москва 2017г	биточек мясной	90	9,05	10,30	9,68	167,62	0,05	11,36	2,05	0,45	15,73	103,71	20,52	1,63
№309 Москва 2017г	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0,00	0,97	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
№ 349 Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	130,64	0,51	0,00	0,51	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	мороженое (БЗМЖ)	70	2,60	10,50	14,28	162,02	0,02	60,20	0,28	0,28	111,30	79,80	14,70	0,14
	итого:	830	29,01	29,29	125,69	882,41	0,82	71,59	6,00	14,84	203,01	381,12	156,83	5,93
	итого за день:		45,78	49,63	206,76	1456,83	1,07	81,70	7,64	14,84	633,31	797,22	245,65	8,98

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
9 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№219 Москва 2017г	сырники из творога с молоком сгущенным	70	10,84	8,97	17,14	192,65	0,04	36,90	1,47	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
№173 Москва 2017 г	каша вязкая молочная из гречневой крупы	155	6,53	8,36	33,51	235,40	0,11	11,19	0,58	1,49	109,38	165,58	33,90	1,87
№377 Москва 2017г	чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	512	23,68	25,73	98,41	719,93	0,20	48,16	2,85	4,65	301,58	448,16	77,81	3,74
ОБЕД														
№20 Москва 2017г	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,10	0,00	0,21	2,82	13,39	23,75	7,91	0,35
№88 Москва 2017г	щи из свежей капусты с картофелем	200	5,60	4,72	5,76	87,92	0,04	0,09	1,00	12,64	54,00	67,90	11,30	0,70
№294 г.Москва 2017г	котлета рубленая из птицы	90	9,42	9,50	10,01	163,22	0,13	44,98	1,58	0,50	44,52	54,54	13,98	1,04
№128 Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,26	9,60	18,90	175,04	0,10	35,00	0,17	18,68	43,70	92,00	28,80	1,08
	напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	76,00	0,30	120,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	910	24,63	28,96	101,68	765,88	0,77	200,10	4,01	69,64	217,51	337,69	129,54	4,60
	итого за день:		48,31	54,69	200,09	1485,81	0,98	248,25	6,86	74,29	519,09	785,85	207,35	8,34

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
10 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0,00	51,71	0,00	0,03	0,05	0,00	106,80	90,00	8,25	0,11
№182 Москва 2017г	каша жидкая молочная пшеничная	205	7,47	8,10	36,98	250,70	0,19	57,98	0,16	1,17	129,90	182,87	47,60	1,23
№379 Москва 2017г	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	20,00	0,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,13
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	500	20,77	23,15	85,49	633,39	0,28	78,08	1,00	2,47	399,78	484,17	93,02	2,60
ОБЕД														
№45 Москва 2017г	салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,01	0,00	5,03	10,26	14,98	16,98	9,05	0,28
№157 Москва 2004г	солянка "Домашняя"	200	4,50	7,50	11,50	131,50	0,03	0,04	2,20	10,50	187,00	154,00	6,90	1,50
№268 Москва 2017г	шницель мясной	90	9,05	10,30	9,68	167,62	0,05	11,36	2,05	0,45	15,73	103,71	20,52	1,63
№305 Москва 2017г	рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,94	0,02	0,00	0,27	0,00	2,42	60,60	28,10	0,51
№342 Москва 2017г	компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,20	114,80	0,01	0,00	0,12	2,70	22,16	12,00	11,86	0,27
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	910	24,20	25,66	136,53	873,86	0,22	11,43	10,72	38,91	304,19	446,79	143,98	5,62
	итого за день:		44,97	48,81	222,02	1507,25	0,51	89,50	11,72	41,38	703,97	930,96	237,00	8,22

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
11 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№209 Москва 2017г	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	100,00	0,24	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№181 Москва 2017г	каша жидкая молочная из манной крупы	205	6,11	5,50	32,38	203,46	0,08	58,00	0,52	1,17	133,77	118,19	20,30	0,47
№376 Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	525	17,44	18,50	80,22	557,14	0,16	158,07	1,55	1,17	205,07	324,29	54,27	3,40
ОБЕД														
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,40	0,00	1,10	6,00	0,02	0,00	0,06	4,90	10,20	18,00	8,40	0,30
№103 Москва 2017г	суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,24	5,99	14,03	146,99	0,01	19,24	1,20	11,30	31,28	87,00	25,88	1,26
№282 Москва 2017г	ольдьи из печени	100	18,60	15,32	7,51	242,32	0,26	7926,00	6,40	95,00	7,62	270,00	18,40	14,02
№127 Москва 2017г	картофель в молоке	150	3,27	9,00	18,20	166,88	0,14	33,00	0,17	15,00	62,70	92,70	26,00	0,90
№ 349 Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	130,64	0,51	0,00	0,51	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	920	38,07	31,84	119,44	916,60	1,05	7978,27	9,39	141,20	206,18	590,64	163,69	18,61
	итого за день:		55,51	50,34	199,66	1473,74	1,21	8136,33	10,94	142,37	411,25	914,93	217,96	22,01

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	12 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№45 Пермь 2001г	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	4,75	17,96	142,51	0,07	26,40	0,30	0,66	130,40	109,50	21,34	0,52
№382 Москва 2017г	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	118,58	0,06	24,40	0,00	1,60	152,22	124,60	21,34	4,75
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	530	17,24	16,67	68,12	491,47	0,18	50,87	1,09	2,26	319,92	355,40	65,85	6,40
	ОБЕД													
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,68	0,00	2,20	11,52	0,04	0,00	0,42	5,25	8,40	15,60	12,00	0,54
№82 Москва 2017г	борщ с капустой и картофелем	200	6,54	5,40	8,90	110,36	0,20	0,08	0,40	8,70	57,50	244,10	41,20	2,80
№260 Москва 2017г	гуляш	100	14,55	16,79	2,89	220,87	0,28	0,00	2,60	0,92	20,00	128,62	22,39	2,21
№171 Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	42,52	283,83	0,20	37,50	0,47	0,00	24,74	197,20	131,74	4,43
	напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	76,00	0,30	120,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	920	35,97	32,67	122,11	926,35	1,12	157,61	4,94	49,87	172,54	685,02	274,88	11,41
	итого за день:		53,21	49,34	190,23	1417,82	1,30	208,47	6,03	52,13	492,46	1040,42	340,73	17,81

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	13 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0,00	51,71	0,00	0,03	0,05	0,00	106,80	90,00	8,25	0,11
№182 Москва 2017г	каша жидкая молочная пшеничная	205	7,47	8,10	36,98	250,70	0,19	57,98	0,16	1,17	129,90	182,87	47,60	1,23
№378 Москва 2017г	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	10,00	0,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	500	19,12	21,82	85,44	614,62	0,28	68,08	1,00	1,17	400,60	486,97	94,42	2,88
	ОБЕД													
№45 Москва 2017г	салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,01	0,00	5,03	10,26	14,98	16,98	9,05	0,28
№102 Москва 2017г	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	10,35	5,28	19,40	166,52	0,20	0,00	0,53	13,30	29,80	200,00	22,30	0,10
№235 Москва 2017г	шницель рыбный	90	7,30	5,54	6,19	103,82	0,04	18,20	2,93	2,06	42,68	115,71	20,97	1,59
№128 Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,26	9,60	18,90	175,04	0,10	35,00	0,17	18,68	43,70	92,00	28,80	1,08
№389 Москва 2017г	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,00	0,20	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	910	28,60	23,90	115,17	790,18	0,47	53,23	9,91	63,30	207,06	538,19	156,67	7,28
	итого за день:		47,72	45,72	200,61	1404,80	0,75	121,30	10,91	64,47	607,66	1025,16	251,09	10,16

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
14 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№210 Москва 2017г	омлет натуральный	65	5,39	9,60	1,02	112,04	0,04	125,50	0,29	0,10	39,86	87,30	6,24	1,02
№173 Москва 2017 г	каша вязкая молочная из гречневой крупы	155	6,53	8,36	33,51	235,40	0,11	11,19	0,58	1,49	109,38	165,58	33,90	1,87
№379 Москва 2017г	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	20,00	0,00	1,30	125,78	90,00	14,00	0,13
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	500	21,27	29,02	83,04	678,42	0,24	156,76	1,66	2,89	312,32	464,18	77,31	4,15
ОБЕД														
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,40	0,00	1,10	6,00	0,02	0,00	0,06	4,90	10,20	18,00	8,40	0,30
№96 Москва 2017г	рассольник ленинградский	200	3,64	5,20	11,60	107,76	0,18	0,10	0,00	3,90	82,30	120,00	7,90	0,90
№268 Москва 2017г	котлета мясная	90	9,05	10,30	9,68	167,62	0,05	11,36	2,05	0,45	15,73	103,71	20,52	1,63
№143 Москва 2017г	рагу из овощей	150	2,66	12,87	12,90	178,07	0,09	69,00	3,02	18,80	55,74	67,50	24,39	0,90
№ 349 Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	130,64	0,51	0,00	0,51	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	910	22,31	29,90	113,88	813,86	0,95	80,49	6,69	43,05	258,35	432,15	146,22	5,86
	итого за день:		43,58	58,92	196,92	1492,28	1,20	237,24	8,35	45,94	570,67	896,33	223,53	10,01

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
15 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№209 Москва 2017г	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	100,00	0,24	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№105 Пермь 2001г	каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,50	0,06	58,00	0,21	1,17	130,09	138,14	30,12	0,47
№376 Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	525	16,45	19,62	80,45	564,18	0,14	158,07	1,24	1,17	201,39	344,24	64,09	3,40
ОБЕД														
№20 Москва 2017г	салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,10	0,00	0,21	2,82	13,39	23,75	7,91	0,35
№99 Москва 2017г	суп из овощей	200	6,37	5,40	7,47	103,96	0,12	0,00	0,21	2,10	67,50	192,00	9,80	0,90
№255 Москва 2017г	печень по - строгановски	100	13,26	11,23	3,52	168,19	0,20	5782,00	3,44	8,45	33,24	239,32	17,47	5,00
№309 Москва 2017г	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0,00	0,97	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
№342 Москва 2017г	компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,20	114,80	0,01	0,00	0,12	2,70	22,16	12,00	11,86	0,27
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	920	31,82	26,37	113,65	819,21	0,59	5782,03	6,00	31,07	203,05	603,74	135,71	9,06
	итого за день:		48,27	45,99	194,10	1383,39	0,73	5940,09	7,24	32,24	404,44	947,98	199,80	12,46

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
16 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№219 Москва 2017г	сырники из творога с молоком сгущенным	70	10,84	8,97	17,14	192,65	0,04	36,90	1,47	0,33	140,70	156,88	18,34	0,38
№175 Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена	155	6,60	6,10	25,30	182,50	0,12	0,02	0,60	0,00	103,52	84,68	31,75	1,06
№377 Москва 2017г	чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	0,01	2,83	14,20	4,40	2,40	0,36
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	512	23,75	23,47	90,20	667,03	0,21	36,98	2,87	3,16	295,72	367,26	75,66	2,93
ОБЕД														
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,68	0,00	2,20	11,52	0,04	0,00	0,42	5,25	8,40	15,60	12,00	0,54
№103 Москва 2017г	суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,24	5,99	14,03	146,99	0,01	19,24	1,20	11,30	31,28	87,00	25,88	1,26
№243 Москва 2017г	сосиски отварные	100	11,02	23,85	0,37	260,21	0,18	40,00	0,40	0,00	20,60	159,00	20,00	1,80
№139 Москва 2017г	капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	109,28	0,05	0,00	2,93	25,62	88,13	61,04	31,28	1,25
	напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	76,00	0,30	120,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	920	29,90	36,89	94,04	827,77	0,67	179,27	6,00	77,17	210,31	422,14	156,71	6,28
	итого за день:		53,65	60,36	184,24	1494,80	0,89	216,25	8,87	80,33	506,03	789,40	232,37	9,21

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
17 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№14 Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,04	0,10	0,00	16,40	3,00	0,00	0,00
№15 Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,95	3,99	0,00	51,71	0,00	0,03	0,05	0,00	106,80	90,00	8,25	0,11
№105 Пермь 2001г	каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,50	0,06	58,00	0,21	1,17	130,09	138,14	30,12	0,47
№378 Москва 2017г	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	10,00	0,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,80	20,13	100,52	0,04	0,00	0,27	0,00	16,00	73,30	9,07	0,53
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	итого:	500	16,77	20,34	81,07	574,42	0,15	68,10	1,05	1,17	400,79	442,24	76,94	2,12
ОБЕД														
№71 Москва 2017г	овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,40	0,00	1,10	6,00	0,02	0,00	0,06	4,90	10,20	18,00	8,40	0,30
№88 Москва 2017г	щи из свежей капусты с картофелем	200	5,60	4,72	5,76	87,92	0,04	0,09	1,00	12,64	54,00	67,90	11,30	0,70
№235 Москва 2017г	шницель рыбный	90	7,30	5,54	6,19	103,82	0,04	18,20	2,93	2,06	42,68	115,71	20,97	1,59
№128 Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,26	9,60	18,90	175,04	0,10	35,00	0,17	18,68	43,70	92,00	28,80	1,08
№ 349 Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	130,64	0,51	0,00	0,51	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,60	15,10	75,40	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	33,45	0,33
	хлеб дарницкий	30	2,90	0,33	12,30	63,77	0,01	0,03	0,42	0,00	4,90	45,00	14,10	0,60
	фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,20	84,60	0,06	0,00	0,30	15,00	51,00	35,00	20,00	0,50
	итого:	910	23,12	21,39	110,55	727,19	0,81	53,32	5,72	53,28	244,96	416,55	154,48	5,80
	итого за день:		39,89	41,73	191,62	1301,61	0,96	121,41	6,77	54,45	645,75	858,79	231,42	7,92

