

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно .	10	0.06	8.25	0.09	74.85	0.00	0.00	0.04	0.03	2.4	3	0.05	0.02
175	Каша молочная "Дружба" с м/сливочным.	150/5	4.56	6.68	25.2	179.52	0.1	0.98	0.03	0.03	99.66	118.7	27.82	0.59
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.04	1.3	0.01	0.02	120.4	90	14	0.12
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			10.1	18.33	57.26	434.77	0.19	2.28	0.08	0.08	229.36	237.8	51.77	1.33
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты..	40	0.53	1.3	2.59	24.13	0.01	14.4	0.01	0.37	20.17	12.58	6.75	0.25
102	Суп картофельный с горохом . мясом и зеленью.	10/200/2	6.2	7.45	16.98	160.29	0.25	11.2	0.02	0.73	37.32	88.16	31.68	1.86
256	Мясо "Аппетитное " тушеное	40/40	8.46	22.44	2.05	244	0.22	1.56	0.05	0.29	12.08	73.42	13.07	0.85
309	Макаронные изделия отварные "Завиток"	150	5.52	4.52	26.43	168.45	0.09	0.00	0.02	0.02	16.39	46.91	8.5	0.87
387	Напиток из смородины	200	0.13	0.00	26.56	106.9	0.01	220	0.00	0.98	12.4	3.4	3.4	5.06
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1.41	0.21	14.94	67.29	0.05	0.00	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за Обед			24.56	36.64	105.57	850.86	0.68	247.16	0.1	2.39	115.76	297.97	87.4	10.66
Итого за день			34.66	54.97	162.83	1285.63	0.87	249.44	0.18	2.47	345.12	535.77	139.17	11.99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Сыр "Хохланд"	1	4.68	6	0.00	72.6	0.01	0.32	0.05	0.03	200	108	10	0.22
181	Каша молочная манная.	150/5	4.52	4.8	23.8	156.48	0.06	0.98	0.03	0.03	98.7	89.33	14.88	0.32
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	14.97	59.99	0.00	0.1	0.00	0.00	5.25	8.24	4.4	0.87
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			11.71	11.57	54.79	368.87	0.12	1.4	0.08	0.06	310.85	231.67	39.18	2.01
Обед														
71	Огурец св. порционно	30	0.24	0.03	0.78	4.2	0.01	3	0.02	0.02	6.9	12.6	4.2	0.18
99	Суп из овощей с фрикадельками, со сметаной и зеленью	20/200/5/1	5.15	12.78	10.66	179.09	0.19	17.22	0.05	0.75	37.88	87.03	24.18	1.16
235	Шницель рыбный натуральный с соусом	50/30	8.31	6.55	7.18	121.46	0.12	2.39	0.08	0.22	25.44	115.35	29.65	0.84
312	Картофельное пюре "Антошка"	150	3.06	4.8	20.44	137.25	0.16	25.94	0.02	0.05	46.55	97.26	33	1.22
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20.2	84.8	0.02	4	0.00	0.00	14	14	8	0.6
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1.41	0.21	14.94	67.29	0.05	0.00	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за Обед			21.48	25.09	90.22	673.89	0.6	52.55	0.17	1.04	148.17	399.74	123.03	5.77
Итого за день			33.19	36.66	145.01	1042.76	0.72	53.95	0.25	1.1	459.02	631.41	162.21	7.78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Печенье,	25	1.88	2.95	18.6	109	0.02	0.00	0.00	0.00	7.25	22.5	5	0.53
174	Каша молочная ячневая,	150/5	5.44	6.45	29.95	201.43	0.12	0.98	0.03	0.03	121.37	182.94	27.25	0.69
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2.5	2.11	8.98	70.55	0.02	0.65	0.01	0.01	60.1	45	7	0.05
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			12.13	12.23	73.55	460.78	0.21	1.63	0.04	0.04	195.62	276.54	49.15	1.87
Обед														
71	Помидоры св. порционно.	30	0.33	0.06	1.14	6.9	0.02	7.5	0.00	0.36	4.2	7.8	6	0.27
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью..	200/5/1	1.98	5.12	15.73	117.67	0.09	13.42	0.01	0.74	27.26	61.82	21.52	0.84
291	Плов "Зернышко" с цыпленком	50/150	15	9.03	38.05	293.47	0.1	2.95	0.08	1.08	32.06	175.44	43.87	1.5
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0.00	0.00	32	128	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.00	0.00	0.03
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1.41	0.21	14.94	67.29	0.05	0.00	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за Обед			21.03	15.14	117.88	693.13	0.31	23.87	0.09	2.18	81.12	318.56	95.39	4.41
Итого за день			33.16	27.37	191.43	1153.91	0.52	25.5	0.13	2.22	276.74	595.1	144.54	6.28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Яблоко*	150	0.6	0.6	14.7	67.5	0.05	19.5	0.05	0.05	24	16.5	28.5	3.3
173	Каша гречневая молочная с маслом.	150/5	6.87	7.26	29.48	210.19	0.19	0.98	0.03	0.03	101.55	181.31	85.69	2.6
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	14.97	59.99	0.00	0.1	0.00	0.00	5.25	8.24	4.4	0.87
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			9.98	8.63	75.17	417.48	0.29	20.58	0.08	0.08	137.7	232.15	128.49	7.37
Обед														
63	Салат из моркови с курагой*	40	0.63	0.04	5.89	26.58	0.03	1.98	0.00	3.46	23.38	24.46	17.01	0.35
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью.*	10/200/1	4.35	3.25	18.88	122.28	0.1	13.2	0.00	0.73	22.84	68.3	21.58	0.98
278	Тефтели "Колобки" тушеные в соусе	60/50	7.8	7.61	10.32	140.97	0.24	3.2	0.04	0.36	20.52	91.81	18.61	1.17
199	Пюре из бобовых	150	13.62	4.9	34.98	238.5	0.68	0.00	0.03	0.02	73.47	172.13	66.36	5.3
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0.16	0.16	27.88	113.6	0.01	5.2	0.01	0.01	6.7	4.4	7.6	0.93
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1.41	0.21	14.94	67.29	0.05	0.00	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за Обед			30.28	16.89	128.91	789.02	1.16	23.58	0.08	4.58	164.31	434.6	155.16	10.5
Итого за день			40.26	25.52	204.08	1206.5	1.45	44.16	0.16	4.66	302.01	666.75	283.65	17.87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
АКТ	Плюшка Московская	75	6.11	6.08	44.32	256.64	0.12	0.07	0.04	0.00	19.48	54.99	9.74	0.74
127	Картофель в молоке.	150	3.38	5.86	22.83	157.27	0.14	21.57	0.03	0.05	72.1	103.8	30.78	1.04
Акт	Чай с лимоном "Здоровье"	200/3,5	0.23	0.05	15.07	61.15	0.00	1.5	0.00	0.00	6.65	9.01	4.82	0.89
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			12.03	12.71	98.24	554.86	0.31	23.14	0.07	0.05	105.13	193.9	55.24	3.27
Обед														
67	Винегрет "Алые паруса" овощной,	40	0.52	4.02	3.04	50.81	0.02	3.68	0.00	0.36	13.4	16.76	7.51	0.34
98	Суп крестьянский с цыпленком, сметаной и зеленью	10/200/5/1	3.75	6.28	9.23	108.88	0.07	16.02	0.02	0.73	34.22	57.9	18.66	0.75
295	Биточки из птицы с соусом томатным	50/30	9.41	8.17	11.09	155.88	0.11	1.22	0.04	0.22	16.64	74.73	14.99	1.05
309	Макаронные изделия отварные "Завиток"	150	5.52	4.52	26.43	168.45	0.09	0.00	0.02	0.02	16.39	46.91	8.5	0.87
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20.2	84.8	0.02	4	0.00	0.00	14	14	8	0.6
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1.41	0.21	14.94	67.29	0.05	0.00	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за Обед			23.92	23.92	100.95	715.91	0.41	24.92	0.08	1.33	112.05	283.8	81.66	5.38
Итого за день			35.95	36.63	199.19	1270.77	0.72	48.06	0.15	1.38	217.18	477.7	136.9	8.65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Яблоко*	150	0.6	0.6	14.7	67.5	0.05	19.5	0.05	0.05	24	16.5	28.5	3.3
174	Каша рисовая молочная	150/5	4.46	8	31.7	216.72	0.06	0.98	0.03	0.03	96.7	119.06	27.19	0.42
382	Какао с молоком..	200	3.77	3.9	25.72	153	0.04	1.3	0.01	0.02	122.6	116.2	21.64	0.71
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			11.14	13.22	88.14	517.02	0.2	21.78	0.09	0.1	250.2	277.86	87.23	5.03
Обед														
ПР	Печенье,	25	1.88	2.95	18.6	109	0.02	0.00	0.00	0.00	7.25	22.5	5	0.53
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	10/200/5/1	3.06	8.34	9.67	126.8	0.1	15.72	0.05	0.73	40.48	59.3	21.68	1.1
171/Акт	Каша гречневая с мясом тушеным,,	200	15.88	10.75	41.76	342.54	0.32	1	0.00	0.37	28.78	291.12	152.9	5.86
348	Компот из кураги +С витамин	200	0.78	0.05	27.8	114.8	0.02	0.8	0.00	0.7	32.4	29.2	21	0.7
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1.41	0.21	14.94	67.29	0.05	0.00	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за Обед			25.32	23.02	128.79	840.23	0.56	17.52	0.05	1.8	126.31	475.62	224.58	9.96
Итого за день			36.46	36.24	216.93	1357.25	0.76	39.3	0.14	1.9	376.51	753.48	311.81	14.99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Печенье,	25	1.88	2.95	18.6	109	0.02	0.00	0.00	0.00	7.25	22.5	5	0.53
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/20	10	8	54	328	0.09	0.33	0.17	0.02	114.65	175.3	31.77	0.94
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.04	1.3	0.01	0.02	120.4	90	14	0.12
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			17.36	14.35	104.57	617.4	0.2	1.63	0.18	0.04	249.2	313.9	60.67	2.19
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты..	40	0.53	1.3	2.59	24.13	0.01	14.4	0.01	0.37	20.17	12.58	6.75	0.25
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью.	10/200/1	4.74	7.39	20.93	169.57	0.14	9.2	0.12	0.73	24.66	70.85	19.31	1.02
301	Кнели куриные с соусом	50/30	10.48	7.28	5.49	129.5	0.05	0.72	0.05	0.22	17.84	88.63	13.57	0.8
309	Макаронные изделия отварные "Завиток"	150	5.52	4.52	26.43	168.45	0.09	0.00	0.02	0.02	16.39	46.91	8.5	0.87
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20.2	84.8	0.02	4	0.00	0.00	14	14	8	0.6
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1.41	0.21	14.94	67.29	0.05	0.00	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за Обед			25.99	21.42	106.6	723.54	0.41	28.32	0.2	1.34	110.46	306.47	80.13	5.31
Итого за день			43.35	35.77	211.17	1340.94	0.61	29.95	0.38	1.38	359.66	620.37	140.8	7.5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9	Колбаса отварная	35	4.8	7.98	0.00	91	0.09	0.00	0.00	0.00	14	59.15	7.35	0.6
173	Каша молочная геркулесовая ,,	150	6.2	8.07	28.46	210.73	0.18	0.98	0.03	0.03	111.21	177.8	53.26	0.68
378	Чай с молоком*	200	1.52	1.26	15.9	81	0.02	0.76	0.01	0.01	66.45	54.14	11.54	0.9
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			14.83	18.03	60.38	462.53	0.34	1.74	0.04	0.04	198.56	317.19	82.05	2.78
Обед														
70	Огурец порционно.	25	0.24	0.03	0.48	3.9	0.01	1.5	0.01	0.00	6.9	7.2	4.2	0.18
101/226	Суп картофельный с крупой, рыбой и зеленью	20/200/1	5.68	2.36	16.02	108.18	0.11	13.65	0.00	0.73	26.48	110.11	33.82	0.93
259	Жаркое "Принцесса Курочка"	50/150/2	14.8	19.35	20.1	313.75	0.2	26.5	0.08	0.02	28.82	159.64	40.55	1.94
Акт	Напиток апельсиновый	200	0.22	0.00	25.86	104.32	0.01	13.2	0.00	0.01	7.96	5.06	2.86	0.14
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1.41	0.21	14.94	67.29	0.05	0.00	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за Обед			24.66	22.67	93.42	677.24	0.43	54.85	0.09	0.76	87.56	355.51	105.43	4.96
Итого за день			39.49	40.7	153.8	1139.77	0.77	56.59	0.13	0.8	286.12	672.7	187.48	7.74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Сыр "Хохланд"	1	4.68	6	0.00	72.6	0.01	0.32	0.05	0.03	200	108	10	0.22
174	Каша молочная кукурузная,	150/5	5.53	6.38	38.06	231.23	0.08	0.91	0.03	0.03	97.48	111.65	22.82	1.24
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	14.97	59.99	0.00	0.1	0.00	0.00	5.25	8.24	4.4	0.87
ПР	Батон порционно.	30	2.31	0.9	15.87	80.82	0.05	0.00	0.00	0.00	6.6	25.5	9.9	0.6
Итого за Завтрак			12.72	13.33	68.9	444.64	0.14	1.33	0.08	0.06	309.33	253.39	47.12	2.93
Обед														
24	Салат "Витаминка"**	40	0.39	2.53	1.39	29.96	0.02	19.62	0.01	0.26	7.76	11.5	5.1	0.3
103	Суп картофельный с вермишелью,фрикадельками.	15/200	4.88	7.9	18.97	167.07	0.18	13.35	0.03	0.73	27.44	83.53	24.33	1.21
260	Гуляш из говядины...	50	4.92	6.51	1.53	84.42	0.02	1.27	0.03	0.00	10.58	53.19	7.58	0.82
304	Рис отварной ..	120	3.26	3.69	31.89	173.82	0.04	0.00	0.02	0.01	13.29	68.52	22.39	0.51
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0.00	0.00	32	128	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.00	0.00	0.03
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1.41	0.21	14.94	67.29	0.05	0.00	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за Обед			17.17	21.56	116.74	730.36	0.36	34.24	0.09	1	76.67	290.24	83.4	4.64
Итого за день			29.89	34.89	185.64	1175	0.5	35.57	0.17	1.06	386	543.63	130.52	7.57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
424	Булочка Витушка	60	4.81	8.17	34.29	230.34	0.16	0.00	0.08	0.00	10.52	43.11	7.06	0.63
173	Каша молочная пшеничная,	150/5	6.45	6.51	31.73	213.01	0.15	0.98	0.03	0.03	94.05	167.44	10.69	1.74
Акт	Чай с лимоном "Здоровье"	200/3,5	0.23	0.05	15.07	61.15	0.00	1.5	0.00	0.00	6.65	9.01	4.82	0.89
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
Итого за Завтрак			13.8	15.45	97.11	584.3	0.36	2.48	0.11	0.03	118.12	245.66	32.47	3.86
Обед														
ПР	Икра кабачковая	30	0.6	2.7	2.55	36.6	0.01	2.1	0.00	0.28	12.3	11.1	4.5	0.21
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	10/200/5/1	3.05	8.37	8.2	120.85	0.1	24.38	0.03	0.74	39.21	56.5	19.63	0.82
290	Филе птицы тушеное в соусе,.	35/35	7.42	4.61	2.43	82.76	0.03	0.96	10.53	0.26	10.6	62.99	10.61	0.4
303	Каша гречневая вязкая с маслом.	120	4.47	4.06	20.15	135.03	0.15	0.00	0.02	0.02	12.42	107	70.68	2.4
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0.16	0.16	27.88	113.6	0.01	5.2	0.01	0.01	6.7	4.4	7.6	0.93
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2.31	0.72	16.02	79.8	0.05	0.00	0.00	0.00	6.9	26.1	9.9	0.6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1.41	0.21	14.94	67.29	0.05	0.00	0.00	0.00	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за Обед			19.42	20.83	92.17	635.93	0.4	32.64	10.59	1.31	98.63	315.49	137.02	6.53
Итого за день			33.22	36.28	189.28	1220.23	0.76	35.12	10.7	1.34	216.75	561.15	169.49	10.39

Составил _____ Медяникова Е.В.

М.П.

Утвердил _____