



директор

Никитин А. И.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**

Категория: **Дети 12-18 летняя площадка**

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																
			Б			Ж			У			ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F					
			4	5	6	4	5	6	4	5	6																		
1	2	3																											
	<b>Завтрак 1-ый</b>																												
П 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300		0,2		2	1																	
П* 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4	53	39000	0,01	0,1			13	132	5																
П 011	Каша молочная рисовая вязкая	200	5,26	7,8	223	30	0,04	0,5	0,09			107,2778	28,2444																
П 090	Какао с молоком	200	4,6	4,4	108	17250	0,04	0,68				143	34,3																
П 130	Хлеб в/с	50	3,58	0,4	104	22,39	0,04	8,8				8,8	6,09																
П 105	Фрукты(яблоки)	200	0,76	0,7	80	6000	0,04	8				28,16	15,66																
	<b>Всего в Завтрак 1-ый</b>	<b>675</b>	<b>17,8</b>	<b>25,9</b>	<b>85,74</b>	<b>643</b>	<b>0,17</b>	<b>9,28</b>	<b>0,29</b>			<b>413,7667</b>	<b>89,2944</b>															<b>0,3222</b>	
	<b>Обед</b>																												
П 017	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,1	5,23	78	100	0,05	8,17				15,8833	16,0333																
П 027	Щи из св.капусты с картофелем на бульоне	250/10	5,87	7,6	142	172250	0,04	8,45				42	24																
П 041	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	250	17,64	19,41	363	112875	0,21	15,73				29,3	56,97																
П* 097	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	65	98000	0,01	80				11	3																
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	109	360	0,08	0,8				24,816	25,578																
П 122	зелень	2	0,05	0,01	1	9000		0,2				3,9248	1,218																
П 125	Чеснок	2	0,13	0,01	3			0,2				3,6																	
П 126	Приправа	2						0,02				0,97	0,06																
П 120	соль	2						26,25				0,6	1,5																
П 121	паста томатная	3	0,14		3	10		1,35																					
	<b>Всего в Обед</b>	<b>871</b>	<b>29,44</b>	<b>33,23</b>	<b>84,82</b>	<b>764</b>	<b>0,39</b>	<b>114,69</b>				<b>615,6533</b>	<b>132,0941</b>															<b>0,5</b>	
П 114	кекс	60	4,3	15,2	323																								
П 098	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	83		0,02	1,6				240	7,2																
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,27</b>	<b>15,39</b>	<b>62,59</b>	<b>406</b>	<b>0,02</b>	<b>1,6</b>				<b>240</b>	<b>7,2</b>																
	<b>Всего в День</b>	<b>52,51</b>	<b>74,52</b>	<b>233,15</b>	<b>1813</b>	<b>520175</b>	<b>0,58</b>	<b>125,57</b>	<b>0,29</b>			<b>1269,42</b>	<b>224,8537</b>															<b>5,1111</b>	<b>0,3222</b>

## 1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
П 001	Завтрак 1-ый масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1			2				0,3
П 082	яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56	62400	0,02	46			19	4		67	8	0,1	10,8	
П 012	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	200	7,51	8,61	31,73	236	40	0,12	259,9333	0,09	174,2111	140,9333	34,1111	1,6111	1,6111	10,6889	0,0222		
П 092	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300	0,04	20,8			4,5	3,8		7,2	0,7			
П 130	Хлеб в/с	50	3,58	0,4	22,39	104		0,04				8,8	6,09		28,275	0,48			
П 106	Фрукты (груша)	200	0,76	0,24	30,92	116	13800	0,03	238			18	14		22	0,34			
	<b>Всего в Завтрак 1-ый</b>	<b>700</b>	<b>16,95</b>	<b>21,45</b>	<b>91,94</b>	<b>614</b>	<b>141840</b>	<b>0,21</b>	<b>566,7333</b>	<b>0,29</b>	<b>300,6861</b>	<b>192,2333</b>	<b>62,0011</b>	<b>4,0311</b>	<b>4,0311</b>	<b>18,6889</b>	<b>10,9222</b>	<b>0,3</b>	
П 020	Обед Салат из свежих огурцов	100	0,75	5,92	2,32	65	16,67	0,03				19,6667	11,9667		36,0167	0,85		0,0167	
П 029	Свекольник со сметаной	250	2,33	6,28	15,54	133	280	0,08				40,6945	29		61,6528	1,2916		6,9584	
П 042	Капуста тушёная с мясом	250	21,6	21,56	12,98	334	187,5	0,09		0,11		106,4706	52,1911		216,7648	4,2059		14,0882	
П 096	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01				28	18		25	0,6			
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578		81,954	2,034			
П 122	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000					3,9248	1,218		1,6182	0,0279			
П 125	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	3						3,6			0,03				
П 126	Приправа	2																	
П 120	соль	2																	
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3	10												
	<b>Всего в Обед</b>	<b>871</b>	<b>29,83</b>	<b>34,56</b>	<b>69,54</b>	<b>715</b>	<b>79854,17</b>	<b>0,29</b>	<b>51,98</b>	<b>0,11</b>	<b>1698,232</b>	<b>228,7426</b>	<b>139,5138</b>	<b>425,2464</b>	<b>9,1184</b>	<b>35,8994</b>	<b>0,1033</b>		
П 110	Полдник вафли	40	1,47	10,77	22,75	194	1680	0,01				2,82	2,09		14,62	0,21			
П 098	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02			240	12,6	7,2		12,6	2,5222		2	
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>240</b>	<b>2,44</b>	<b>10,96</b>	<b>42,34</b>	<b>277</b>	<b>1680</b>	<b>0,03</b>	<b>1,6</b>		<b>240</b>	<b>15,42</b>	<b>9,29</b>	<b>27,22</b>	<b>2,7322</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего в День</b>		<b>49,22</b>	<b>66,97</b>	<b>203,82</b>	<b>1606</b>	<b>223374,2</b>	<b>0,53</b>	<b>65,44</b>	<b>0,4</b>	<b>2504,966</b>	<b>436,3959</b>	<b>210,8049</b>	<b>753,1525</b>	<b>15,8817</b>	<b>56,5882</b>	<b>10,9222</b>	<b>0,4033</b>	

1-ая неделя /Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У		ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
П 001	Завтрак 1-ый	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1	2								
П* 002	масло сливочное порциями	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1	13	13	75	5	0,2	0,2	0,1				0,3	
П 007	сыр порциями Российский	200	7,2	8,1	26,71	209	30	0,14	0,49	0,08	279,0222	108,7	78,0667	168,5	2,4556	9,6667				0,0111	
П 091	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	200	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52	184		111	30,7	107	1,1	9	1,8				
П 130	кофейный напиток с молоком	50	3,58	0,4	22,39	104	6000	0,04	0,04	8		8,8	6,09	28,275	0,48						
П 105	Хлеб в/с	200	0,76	0,7	17,84	80						28,16	15,66	19,14	3,82						
П 105	Фрукты(яблоко)	200	0,76	0,7	17,84	80						28,16	15,66	19,14	3,82						
<b>Всего в Завтрак 1-ый</b>		<b>675</b>	<b>18,94</b>	<b>25,3</b>	<b>78,24</b>	<b>612</b>	<b>123620</b>	<b>0,26</b>	<b>9,11</b>	<b>0,28</b>	<b>478,0222</b>	<b>389,66</b>	<b>135,5167</b>	<b>399,915</b>	<b>8,0556</b>	<b>18,6667</b>	<b>4,1</b>	<b>0,3111</b>			
П 018	Обед	100	1,07	10,13	4,12	113	166,67	0,05	56,25	227		13,2333	15	25,0667	0,8167	1,5167					
П 031	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	250	5,35	5,46	18,65	147	250	0,13	6,25	547,0556		48,0417	36,0556	124,1944	1,7222	3,4306				0,0278	
П 060	суп картофельный с бобовыми (горох)	100	16,1	5,24	9,85	148	6610	0,1	1,6	0,3	299,4625	43,8	30,3625	203,2375	1,15	7,8				0,025	
П 071	котлеты рыбные любительские	180	3,69	7,29	23,76	175	38520	0,14	12,24	748,8		46,8	34,2	100,8	1,26	34,2					
П 100	Картофельное пюре	50	1,03	2,72	4,38	18	33,33	0,02	0,93	0,02	69,6167	16,1667	5,1	17,7167	0,25	1,4833					
П 095	Соус сметанный с томатом и луком	200	0,5		32	130															
П 131	Компот из свежих плодов	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034						
П 122	Хлеб р/п	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			3,9248	1,218	1,6182	0,0279						
П 125	зелень	2	0,13	0,01	0,6	3			0,2			3,6		0,03							
П 126	Чеснок	2																			
П 120	Приправа	2																			
П 120	соль	2																			
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3	10		1,35												
<b>Всего в Обед</b>		<b>951</b>	<b>31,89</b>	<b>31,54</b>	<b>115,77</b>	<b>848</b>	<b>54950</b>	<b>0,52</b>	<b>79,62</b>	<b>0,32</b>	<b>1918,205</b>	<b>201,9525</b>	<b>149,0741</b>	<b>556,8274</b>	<b>7,3698</b>	<b>60,4333</b>	<b>0,99</b>	<b>0,0528</b>			
П 113	Полдник	80	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06				21,82	9,05	61,94	0,9						
П 098	булка сдобная	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02	1,6	240		12,6	7,2	12,6	2,5222	2					
	Сок фруктовый 0,2л	280	6,91	6,81	59,99	328	9120	0,08	1,6	240		34,42	16,25	74,54	3,4222	2					
<b>Всего в Полдник</b>		<b>280</b>	<b>6,91</b>	<b>6,81</b>	<b>59,99</b>	<b>328</b>	<b>187690</b>	<b>0,86</b>	<b>90,33</b>	<b>0,6</b>	<b>2636,227</b>	<b>626,0325</b>	<b>300,8408</b>	<b>1031,282</b>	<b>18,8476</b>	<b>81,1</b>	<b>5,09</b>	<b>0,3639</b>			
<b>Всего в День</b>			<b>57,74</b>	<b>63,65</b>	<b>254</b>	<b>1788</b>	<b>187690</b>	<b>0,86</b>	<b>90,33</b>	<b>0,6</b>	<b>2636,227</b>	<b>626,0325</b>	<b>300,8408</b>	<b>1031,282</b>	<b>18,8476</b>	<b>81,1</b>	<b>5,09</b>	<b>0,3639</b>			

## 1-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	И	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
П 001	Завтрак 1-ый	10	0,1	8,2	0,1	75	65300	0,09	0,2	0,2	2	1		2				0,3		
П 081	масло сливочное порциями	150	16,32	28,4	8,97	362	380	0,03	2,74	238,1375	105,45	18,375	237,2125	2,7	0,67	27,175	0,0375	0,0625		
П 022	драчена	70	4,7	7	7	72	380	0,04	1,16	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8						
П 094	икра овощная	200	0,3	6,7	28	104	13800	0,03	11,2	238	18	14	22	0,34						
П 130	Чай с лимоном	50	3,58	0,4	22,39	104														
П 106	Хлеб в/с	200	0,76	0,24	30,92	116														
	Фрукты (груша)	200	21,06	41,94	76,08	757	79860	0,19	15,56	2,94	508,3375	160,45	43,065	297,9875	4,99	27,175	0,1375	0,3625		
	<b>Всего в Завтрак 1-ый</b>	<b>680</b>																		
	Обед																			
П 016	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,92	5,15	3,45	65	83,33	0,05	16		200,25	17,5833	15,5	32,5667	0,9167	2,2667				
П 026	Борщ из св.кап. и картофеля на бульоне	250/10	5,87	7,62	12,6	142	172300	0,04	8,45		330	42	24	53,25	1,09	21,45	0,495			
П 052	Птица тушеная в соусе	100	18,8	8,4	5,87	175	388000	0,05	1,73		277,3333	29,3333	72	149,3333	1,3333	46,6667	16			
П 074	Макаронны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242	31920	0,07	80		63,6	13,2	8,4	48	0,84	24,96	0,12			
П* 097	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	15,2	65	98000	0,01	0,8		8	11	3	3	0,5					
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08	0,8		24,816	25,578	81,954	2,034						
П 122	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,2		3,9248	1,218		1,6182	0,0279					
П 125	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	3					3,6				0,03					
П 126	Приправа	2																		
П 120	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12				
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3	10		1,35		26,25	0,6	1,5	2,04	0,069	0,0027				
	<b>Всего в Обед</b>	<b>901</b>	<b>36,78</b>	<b>28,75</b>	<b>99,37</b>	<b>805</b>	<b>699673,3</b>	<b>0,3</b>	<b>108,53</b>		<b>905,4533</b>	<b>147,0274</b>	<b>151,256</b>	<b>371,9622</b>	<b>6,8509</b>	<b>107,346</b>	<b>16,615</b>			
П 111	Полдник																			
П 098	печенье Песочное	50	1,88	2,95	31	155		0,25	0,1		121	16,39	12,15	78,9	1,16					
	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,5222	2				
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>2,85</b>	<b>3,14</b>	<b>50,59</b>	<b>238</b>		<b>0,27</b>	<b>1,7</b>		<b>361</b>	<b>28,99</b>	<b>19,35</b>	<b>91,5</b>	<b>3,6822</b>	<b>2</b>				
	<b>Всего в День</b>		<b>60,69</b>	<b>73,83</b>	<b>226,04</b>	<b>1800</b>	<b>779533,3</b>	<b>0,76</b>	<b>125,79</b>	<b>2,94</b>	<b>1774,791</b>	<b>336,4674</b>	<b>213,671</b>	<b>761,4497</b>	<b>15,5231</b>	<b>136,521</b>	<b>16,7525</b>	<b>0,3625</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1	С		Д	К	Са	Мg	Р	Fe	И	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
П 001	Завтрак 1-ый	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2				0,3			
П* 002	масло сливочное порциями	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		0,1	0,3			
П 008	сыр порциями Российский	200	6,14	9,33	24,37	207	40	0,12	0,56	0,09	242,8333	126,3556	43,0444	155,2667	1,0667	11,1333	2,2	0,0111			
П 093	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	200	1,6	1,4	8,6	54	6900	0,01	0,3		81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9				
П 130	Чай с молоком	50	3,58	0,4	22,39	104	0,04	0,04			8,8	8,8	6,09	28,275	0,48						
П 105	Хлеб в/с	200	0,76	0,7	17,84	80	6000	0,04	8			28,16	15,66	19,14	3,82						
	Фрукты(яблоки)	200																			
	<b>Всего в Завтрак 1-ый</b>	<b>675</b>	<b>15,68</b>	<b>24,43</b>	<b>73,3</b>	<b>573</b>	<b>117240</b>	<b>0,22</b>	<b>8,96</b>	<b>0,29</b>	<b>339,1333</b>	<b>353,6156</b>	<b>79,6944</b>	<b>325,9817</b>	<b>6,3667</b>	<b>15,6333</b>	<b>3,2</b>	<b>0,3111</b>			
	<b>Обед</b>																				
П 017	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,1	5,23	4,58	78	100	0,05	8,17		251,3833	15,8833	16,0333	29,65	0,8833	2,1667					
П 028	Суп картофельный с клецками	250	4,42	5,63	25,15	169	220	0,07	4,6	0,17	359,2778	30,2361	21,1806	65,4306	0,9722	4,8472	0,0139	0,0139			
П 043	Перец фаршированный мясом и рисом.	216	15,16	17,58	12,33	268	300	0,12	91,03	0,05	454,68	19,65	25,37	144,06	2,29	5,76		0,04			
П 100	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,03	2,72	4,38	18	33,33	0,02	0,93	0,02	69,6167	16,1667	5,1	17,7167	0,25	1,4833					
П 099	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	2,03	54			1,28		14,0889	11,7889	2,7889	1,5778	0,0667						
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034						
П 122	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			3,9248	1,218	1,6182	0,0279						
П 125	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	3			0,2			3,6		0,03							
П 126	Приправа	2																			
П 120	соль	2																			
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3			1,35												
	<b>Всего в Обед</b>	<b>887</b>	<b>25,93</b>	<b>31,87</b>	<b>71,49</b>	<b>704</b>	<b>10023,33</b>	<b>0,34</b>	<b>108,36</b>	<b>0,24</b>	<b>1175,317</b>	<b>127,6358</b>	<b>98,8288</b>	<b>344,2473</b>	<b>6,6331</b>	<b>26,2599</b>	<b>0,0139</b>	<b>0,0539</b>			
П 112	Полдник																				
П 098	пряник	70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06				19,1	7,92	54,2	0,79						
	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,5222	2					
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>270</b>	<b>6,17</b>	<b>5,98</b>	<b>54,94</b>	<b>297</b>	<b>7980</b>	<b>0,08</b>	<b>1,6</b>		<b>240</b>	<b>31,7</b>	<b>15,12</b>	<b>66,8</b>	<b>3,3122</b>	<b>2</b>					
	<b>Всего в день</b>		<b>47,78</b>	<b>62,28</b>	<b>199,73</b>	<b>1574</b>	<b>135243,3</b>	<b>0,64</b>	<b>118,92</b>	<b>0,53</b>	<b>1754,45</b>	<b>512,9514</b>	<b>193,6432</b>	<b>737,029</b>	<b>16,312</b>	<b>43,8932</b>	<b>3,2139</b>	<b>0,365</b>			



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ (рет.эquiv)	А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20
П 001	Завтрак 1-ый	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1					0,3
П 085	масло сливочное порциями	200	34,2	21,3	33,3	463	95500	0,07	0,38		283	43	387	1,1	38,4		
П 103	Запеканка из творога	50	3,4	3,77	25,27	150	14100	0,03	0,2		135,0667	14,8	95,2667	0,1			
П 092	молоко стуженное	200	0,2		6,5	27	300		0,04		4,5	3,8	7,2	0,7			
П 130	чай с сахаром	50	3,58	0,4	22,39	104		0,04			8,8	6,09	28,275	0,48			
П 106	Хлеб в/с	200	0,76	0,24	30,92	116	13800	0,03	11,2		18	14	22	0,34			
П 106	Фрукты (груша)	200															

Составил: Дивина

Дата: 19.03.2025

Стр: 5

Всего в		710	42,24	33,91	118,48	935	189000	0,17	11,82	0,2	472,8	450,3667	81,69	541,7417	2,72	38,4	52,2	0,3
П 016	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,92	5,15	3,45	65	83,33	0,05	16		200,25	17,5833	15,5	32,5667	0,9167	2,2667		
П 029	Свекольник со сметаной	250	2,33	6,28	15,54	133	280	0,08	7,04		501,2916	40,6945	29	61,6528	1,2916	6,9584		0,0278
П 050	Плов из птицы	250	16,56	22,33	37,97	419	228537,5	0,2	0,77			40,6	81,1454	294,7638	2,2909			
П 099	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	2,03	54			1,28		14,0889	11,7889	2,7889	1,5778	0,0667			
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08			24,816	25,578	81,954	2,034				
П 122	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8		3,9248	1,218		1,6182	0,0279			
П 125	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	3			0,2		3,6			0,03				
П 126	Приправа	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
П 120	соль	2							1,35		26,25	0,6	1,5	2,04	0,069	0,0027		
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3												
	<b>Всего в Обед</b>	<b>871</b>	<b>24,03</b>	<b>34,46</b>	<b>82</b>	<b>787</b>	<b>238270,8</b>	<b>0,41</b>	<b>27,45</b>		<b>741,9005</b>	<b>144,5775</b>	<b>156,7903</b>	<b>476,3732</b>	<b>6,7367</b>	<b>21,2278</b>		<b>0,0278</b>
П 110	вафли	40	1,47	10,77	22,75	194	1680	0,01				2,82	2,09	14,62	0,21			
П 098	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,5222	2		
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>240</b>	<b>2,44</b>	<b>10,96</b>	<b>42,34</b>	<b>277</b>	<b>1680</b>	<b>0,03</b>	<b>1,6</b>		<b>240</b>	<b>15,42</b>	<b>9,29</b>	<b>27,22</b>	<b>2,7322</b>	<b>2</b>		
	<b>Всего в день</b>		<b>68,71</b>	<b>79,34</b>	<b>242,83</b>	<b>1999</b>	<b>428950,8</b>	<b>0,61</b>	<b>40,87</b>	<b>0,2</b>	<b>1454,701</b>	<b>610,3642</b>	<b>247,7703</b>	<b>1045,335</b>	<b>12,1889</b>	<b>61,6278</b>	<b>52,2</b>	<b>0,3278</b>







№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
Составил: Дивина																					
Дата: 19.03.2025																					
П 001	Завтрак 1-ый																				
П* 002	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300	0,01	0,1	0,2	2	1	5	2	0,2			0,3			
П 009	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,03	0,52		13	132	12,18	75	0,2			2,2			
П 093	суп молочный с макаронными изделиями	200	2,8	8,58	18,11	161	40200	0,01	0,3		81,3	107,71	9,9	80,91	0,1			0,9			
П 130	чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	54	6900	0,04	0,04		8,8	57,3	6,09	46,3	0,8	4,5					
П 105	Хлеб в/с	50	3,58	0,4	22,39	104	6000	0,04	8		28,16	28,275	15,66	19,14	0,48						
	Фрукты(яблоки)	200	0,76	0,7	17,84	80	6000	0,13	8,92	0,2	96,3	334,97	48,83	251,625	5,4	4,5	3,2	0,3			
	<b>Всего в Завтрак 1-ый</b>	<b>675</b>	<b>12,34</b>	<b>23,68</b>	<b>67,04</b>	<b>527</b>	<b>157400</b>	<b>0,67</b>	<b>15,79</b>	<b>0,01</b>	<b>761,29</b>	<b>191,5175</b>	<b>184,9727</b>	<b>469,9489</b>	<b>9,9809</b>	<b>54,2627</b>	<b>18,9</b>	<b>0,0167</b>			
П 020	Обед																				
П 027	Салат из свежих огурцов	100	0,75	5,92	2,32	65	16,67	0,03	3,8		133,95	19,6667	11,9667	36,0167	0,85	2,85		0,167			
П 051	Щи из св.капусты с картофелем на бульоне	250/10	5,87	7,6	12,6	142	172250	0,04	8,45		330	42	24	53,25	1,08	21,45	0,5				
П 072	Котлеты из птицы	100	19,2	4,4	13,47	169	6270	0,07	0,63		229,3	29,3	64	144	1,33	17,07	18,4				
П 100	Пюре гороховое с маслом	180	15,2	7,37	30,76	250	27840	0,44			56,94	53,59	140,24	4,4	0,15	0,89					
П 095	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,62	1,63	2,63	11	20	0,01	0,56	0,01	41,77	9,7	3,06	10,63	0,03						
П 122	Компот из свежих плодов	200	0,5	32	130	360	360	0,08			24,816	25,578	81,954	2,034	0,2	12					
П 125	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	9000	0,8	0,2		3,9248	1,218	1,6182	0,0279	0,069	0,0027					
П 126	зелень	2	0,05	0,01	0,11	1	3,6				0,97	0,06	0,2	0,01	12						
П 120	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	3	10				26,25	0,6	1,5	2,04	0,069						
П 121	Приправа	2									1,35										
	соль	2	0,14		0,57	3															
	паста томатная	3																			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>931</b>	<b>46,29</b>	<b>27,62</b>	<b>116,79</b>	<b>883</b>	<b>215766,7</b>	<b>0,67</b>	<b>15,79</b>	<b>0,01</b>	<b>761,29</b>	<b>191,5175</b>	<b>184,9727</b>	<b>469,9489</b>	<b>9,9809</b>	<b>54,2627</b>	<b>18,9</b>	<b>0,0167</b>			
П 112	Полдник																				
П 098	пряник	70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06				19,1	7,92	54,2	0,79						
	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,5222	2					
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>270</b>	<b>6,17</b>	<b>5,98</b>	<b>54,94</b>	<b>297</b>	<b>7980</b>	<b>0,08</b>	<b>1,6</b>		<b>240</b>	<b>31,7</b>	<b>15,12</b>	<b>66,8</b>	<b>3,3122</b>	<b>2</b>					
	<b>Всего в день</b>		<b>64,8</b>	<b>57,28</b>	<b>238,77</b>	<b>1707</b>	<b>381146,7</b>	<b>0,88</b>	<b>26,31</b>	<b>0,21</b>	<b>1097,59</b>	<b>558,1875</b>	<b>248,9227</b>	<b>788,3739</b>	<b>18,6931</b>	<b>60,7627</b>	<b>22,1</b>	<b>0,3167</b>			
	<b>Итого</b>		<b>565,0</b>	<b>677,9</b>	<b>2298,8</b>	<b>1742</b>	<b>393724,3</b>	<b>7,05</b>	<b>88,28</b>	<b>5,96</b>	<b>2014,930</b>	<b>5140,7</b>	<b>2312,7</b>	<b>8460,6</b>	<b>163,56</b>	<b>808,49</b>	<b>171,55</b>	<b>3,5237</b>			
	<b>Среднее за период</b>		<b>56,51</b>	<b>67,8</b>	<b>229,81</b>	<b>1743</b>	<b>393724,3</b>	<b>0,7</b>	<b>88,28</b>	<b>0,6</b>	<b>2014,930</b>	<b>514,0772</b>	<b>231,2763</b>	<b>846,0606</b>	<b>16,3562</b>	<b>80,849</b>	<b>17,1559</b>	<b>0,3524</b>			