

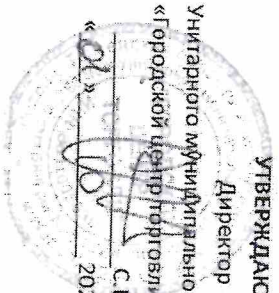
СОГЛАСОВАНО



Примерное 7-дневное меню завтраков обедов
Для Молдановой Анастасии Яковлевны
возрастной группы с 7 до 11 лет
Унитарного муниципального предприятия
«Городской центр торговли»

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Унитарного муниципального предприятия
«Городской центр торговли» г. Белгородский

С. В. Харкавлюк

2021г.

Согласовано законный представитель
Самойлова Т.Ф. Самойлова
« 01 » октября 2021г.

Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витами н B2, мг	Витами н B1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 1	Огурец свежий (порционной)	60	0,420	0,060	1,140	6,900	18,000	0,300	117,600	10,200	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,012	0,018	4,200	0,002	712005
	Печень тушенная	100	26,066	15,232	11,720	290,280	451,990	9,899	400,750	17,540	0,000	0,000	0,000	0,000	26,740	3,112	0,436	46,960	11,881	2612005
Завтрак	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,438	83,025	0,554	56,025	5,940	0,000	0,000	0,004	0,017	27,000	0,030	0,044	0,000	0,003	3042005
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3762005
	Хлеб столпнный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,003	0,006	1,280	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26994-86
	Фрукт (Слива)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого Завтрак:		640	31	21	79	634	568	13	858	51	0	0	0	0	72	3	1	61	17	0
Принем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витами н B2, мг	Витами н B1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
	Неделя 1 День 2	Салат Витаминный 1 (бблоку, томаты, огурцы, морковь, масло растит.)	60	0,489	3,679	3,112	48,786	16,788	0,614	137,910	10,434	0,000	0,001	0,000	0,004	11,028	0,020	0,025	7,080	0,280
Завтрак	Котлета из говядины	100	14,812	18,624	3,349	238,900	166,460	2,132	296,384	39,120	0,000	0,000	0,000	0,000	21,432	0,149	0,062	1,312	0,005	2682005
	Рагу из овощей	150	2,740	6,513	17,079	138,942	74,257	1,190	508,813	38,060	0,000	0,000	0,000	0,000	32,002	0,102	0,121	65,281	0,664	1432005
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,198	0,044	25,734	105,220	5,080	0,138	44,060	8,200	0,000	0,000	0,000	0,003	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	6461994
	Хлеб столпнный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,003	0,006	1,280	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26994-86
Итого Завтрак:	Фрукт (Яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
		640	19	29	60	585	279	6	1270	113	0	0	0	0	78	0	0	97	6	0

Прием пищи	Наименование	Вес г/шт	Белки, г	Жиры, г	Углевод г/шт	Калории ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витами н B2, мг	Витами н B1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Перец болгарский	60	0,780	0,060	2,940	15,600	11,850	0,387	98,070	15,840	0,000	0,000	0,000	0,000	4,860	0,054	0,048	120,000	0,160	27/200/050
Завтрак	Гречка из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859	186,091	2,702	347,400	11,812	0,000	0,000	0,000	0,000	23,512	0,149	0,067	0,915	0,000	26/200/005
	Карпаса тушеная	150	3,528	6,158	14,970	132,087	62,002	1,200	559,215	85,957	0,000	0,000	0,000	0,000	34,265	0,078	0,063	77,872	0,080	13/9/200/005
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	37/6/200/005
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,003	0,006	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26934-85 ГОСТ 57976-17
	Фрукт (Банан)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого Завтрак:		640	23	26	46	515	275	7	1228	131	0	0	0	0	70	0	0	209	5	0
Прием пищи	Наименование	Вес г/шт	Белки, г	Жиры, г	Углевод г/шт	Калории ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витами н B2, мг	Витами н B1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 4	Омулец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600	18,000	0,300	117,600	10,200	0,000	0,002	0,000	0,010	8,400	0,012	0,018	4,200	0,002	71/200/005
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами (филе щуки)	50/50	0,666	5,072	5,417	71,120	19,560	0,316	93,960	9,280	0,000	0,000	0,000	0,000	11,480	0,024	0,023	2,080	0,440	229/200/005
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535	98,160	1,220	793,960	41,280	0,000	0,000	0,000	0,000	33,510	0,132	0,168	26,693	0,029	128/200/005
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350	3,250	0,120	36,700	4,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,005	0,003	0,050	0,001	59/1/19/64
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,003	0,006	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26934-85 ГОСТ 57976-17
	Фрукт (Апельсин)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого Завтрак:		640	5	10	58	348	154	4	1314	82	0	0	0	0	66	0	0	43	5	0

Прем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г	Калорийно сть, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витами н В2, мг	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рацион
Неделя 1 День 5	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	22,200	0,420	168,000	24,600	0,000	0,000	0,000	0,000	9,000	0,030	0,012	4,200	0,002	ГОСТ 2654-17
Завтрак	Коплетка из говядины	100	14,812	18,624	3,349	238,900	168,460	2,132	296,364	39,120	0,000	0,000	0,000	0,000	21,432	0,149	0,062	1,312	0,005	268/2005
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,794	227,357	187,974	4,201	239,265	13,770	0,000	0,000	0,000	0,000	125,100	0,131	0,270	0,000	0,025	171/2005
	Налилто хлопьевый (фрукционный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	4,000	0,172	23,220	6,970	0,000	0,000	0,000	0,001	1,750	0,005	0,003	3,750	0,000	647/1994
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,003	0,006	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-95
	Фрукт (Киви)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого Завтрак:		640	25	30	81	698	398	9	1031	101	0	0	0	0	168	0	0	19	5	0
Прем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод. кал, г	Калорийно сть, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витами н В2, мг	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рацион
Неделя 1 День 6	Помидоры свежие (порционн)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	71/2005
Завтрак	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	2,897	387,665	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240	265/2005
	Сок в аэропакете	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	240,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	0,020	0,020	4,000	0,000	ГОСТ 32926-14
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,003	0,006	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-95
	Фрукт (Слива)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого Завтрак:		590	21	21	74	581	284	9	1086	57	0	0	0	0	81	0	0	31	5	0
Прем пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод. кал, г	Калорийно сть, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витами н В2, мг	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рацион
Неделя 1 День 7	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (рук репчатый, масло растительное)	60	0,625	3,032	1,792	37,786	17,304	0,291	60,928	10,529	0,000	0,000	0,000	0,000	6,818	0,011	0,020	3,125	0,006	21/2005
Завтрак	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859	186,061	2,702	347,400	11,812	0,000	0,000	0,000	0,000	23,512	0,149	0,067	0,915	0,000	260/2005
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535	98,160	1,220	783,960	41,280	0,000	0,000	0,000	0,000	33,510	0,132	0,168	26,693	0,029	128/2005
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,058	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	3,900	0,108	4,980	0,870	0,000	0,000	0,003	0,006	1,260	0,002	0,005	0,120	0,000	ГОСТ 26984-95
	Фрукт (Яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого Завтрак:		640	23	27	53	548	316	7	1476	81	0	0	0	0	74	0	0	41	5	0
Итого в среднем за 1 неделю:		633	21	24	84	558	325	8	1189	88	0	0	0	0	87	1	0	72	7	0

Применение	Наименование	Вес Емкости	Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витами н В2, мг	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 1	Салат Витаминный 2 (капуста, морковь, лук, перец болгарский, зеленый горошек)	60	0,960	3,633	6,033	61,264	22,032	0,399	100,140	14,700	0,000	0,000	0,000	0,000	9,810	0,028	0,033	27,000	0,209	48/2005
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	120,520	84,980	1,568	396,880	27,040	0,000	0,000	0,000	0,000	30,480	0,059	0,186	9,200	0,162	102/2005
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	25	7,560	6,483	0,151	89,050	77,270	1,108	135,780	4,225	0,000	0,000	0,000	0,000	9,430	0,061	0,025	0,150	0,020	241/2005
	Улитки из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,850	186,061	2,702	347,400	11,812	0,000	0,000	0,000	0,000	23,512	0,149	0,067	0,915	0,000	260/2006
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,669	2,724	33,455	177,172	163,138	0,939	86,922	24,117	0,000	0,000	0,000	0,000	20,244	0,033	0,060	0,000	0,013	171/2005
	Напиток клюквенный (брусничным)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	4,000	0,172	23,220	6,970	0,000	0,000	0,000	0,001	1,760	0,005	0,003	3,750	0,000	647/1994
	Хлеб столычный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,004	0,007	1,660	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукт (Мандарин)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого Обед:		875	36	37	95	864	554	9	1375	106	0	0	0	0	106	0	0	51	5	0
Применение	Наименование	Вес Емкости	Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г	Калорийн ость, ккал	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Са, мг	Д, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витами н В2, мг	Витами н В1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 2	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	71/2005
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,454	4,120	7,162	72,536	35,984	0,964	293,320	26,400	0,000	0,000	0,000	0,000	16,480	0,041	0,051	24,036	0,162	88/2005
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	25	7,560	6,483	0,151	89,050	77,270	1,108	135,780	4,225	0,000	0,000	0,000	0,000	9,430	0,061	0,025	0,150	0,020	241/2005
	Колбаса из говядины	100	14,812	18,624	3,349	238,900	168,460	2,132	296,384	39,120	0,000	0,000	0,000	0,000	21,432	0,149	0,062	1,312	0,005	259/2005
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535	93,160	1,220	783,960	41,280	0,000	0,000	0,000	0,000	33,510	0,132	0,168	28,693	0,029	128/2005
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350	3,260	0,120	36,700	4,450	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,005	0,003	0,050	0,001	531/1994
	Хлеб столычный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,004	0,007	1,660	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукт (Киви)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
Итого Обед:		875	29	34	65	667	415	8	2005	141	0	0	0	0	106	0	0	77	5	0

Принем пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витами н B2, мг	Витами н B1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,661	4,259	6,133	70,020	39,522	0,539	200,178	11,430	0,000	0,000	0,000	0,000	14,628	0,056	0,056	7,170	0,318	402/2005
Обед	Солонка "Домашняя"	200	4,293	6,467	8,690	102,600	67,007	0,982	287,033	14,221	0,000	0,000	0,000	0,000	15,532	0,065	0,071	7,869	0,016	229/2020
	Печень тушенная	100	26,086	15,232	11,720	280,280	451,990	9,899	400,750	17,540	0,000	0,000	0,000	0,000	26,740	3,112	0,436	46,860	11,881	261/2005
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357	187,974	4,201	239,265	13,770	0,000	0,000	0,000	0,000	125,100	0,131	0,270	0,000	0,025	171/2005
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560	5,900	1,010	112,100	14,480	0,000	0,000	0,000	0,000	4,040	0,008	0,012	4,000	0,000	342/2005
	Хлеб столычный ржаной	40	0,244	0,048	1,586	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,004	0,007	1,680	0,003	0,005	0,160	0,000	269/2005
	Фрукт (Груша)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	579/8-17
Итого Обед:		850	41	32	100	860	769	19	1524	89	0	0	0	0	197	3	1	76	17	0
Принем пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витами н B2, мг	Витами н B1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 4	Салат из помидоров с болгарским перцем (рук репчатый, масло растительное)	60	0,676	3,664	2,635	47,544	15,816	0,451	139,494	8,376	0,000	0,001	0,000	0,009	9,174	0,028	0,036	37,320	0,082	27/2005
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	9,882	9,037	15,502	183,559	141,540	2,140	668,239	21,133	0,000	0,000	0,000	0,000	34,736	0,145	0,140	17,772	0,170	104/2005
	Плов из говядины	150/60	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	2,897	387,665	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,880	0,157	0,106	1,666	0,240	265/2005
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	240,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,000	0,020	0,020	4,000	0,000	329/2014
	Хлеб столычный ржаной	40	0,244	0,048	1,586	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,004	0,007	1,680	0,003	0,005	0,160	0,000	269/2005
	Фрукт (Яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	579/8-17
Итого Обед:		835	31	34	90	800	427	11	1720	78	0	0	0	0	113	0	0	71	5	0

Применение	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин H B2, мг	Витамин H B1, мг	Витамин H C, мг	Витамин H A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	60	0,625	3,032	1,792	37,789	17,304	0,291	60,928	10,529	0,000	0,000	0,000	0,000	6,818	0,011	0,020	3,125	0,005	2-1/2005
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,419	4,096	9,836	82,708	39,652	0,904	282,208	30,716	0,000	0,000	0,000	0,000	18,904	0,042	0,043	14,908	0,162	8-2/2005
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	25	7,560	6,483	0,151	89,050	77,270	1,108	135,780	4,225	0,009	0,000	0,000	0,000	9,430	0,081	0,025	0,160	0,020	2-1/2005
	Перец фаршированный мясом	100	6,962	6,595	7,527	116,569	78,981	1,245	211,102	12,954	0,000	0,000	0,000	0,000	14,141	0,104	0,073	115,990	0,154	2-1/2005
	Картофель отварной	150	3,000	0,600	24,450	115,500	87,900	1,384	852,108	19,416	0,000	0,000	0,000	0,000	34,764	0,105	0,180	30,000	0,005	1-2-1/2005
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,198	0,044	25,734	105,220	5,060	0,138	44,060	8,200	0,000	0,000	0,000	0,003	2,860	0,007	0,009	13,200	0,000	6-6-1/9-4
	Хлеб столычный ржаной	40	0,244	0,048	1,586	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,004	0,007	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 28184-36
	Фрукт (Груша)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57173-17
Итого Обед:		875	20	21	81	602	322	7	1871	103	0	0	0	0	98	0	0	188	5	0
Применение	Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин H B2, мг	Витамин H B1, мг	Витамин H C, мг	Витамин H A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с курицей (морковь, огурец, масло растит.)	60	0,870	3,704	5,190	58,160	26,048	0,300	138,720	13,149	0,000	0,000	0,000	0,000	12,506	0,030	0,033	5,225	0,301	3-2/2005
Обед	Расстойник "Ленинградский" с круглой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,488	57,619	0,785	382,381	17,247	0,000	0,000	0,000	0,000	20,388	0,052	0,085	13,241	0,162	9-2/2005
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	25	7,560	6,483	0,151	89,050	77,270	1,108	135,780	4,225	0,000	0,000	0,000	0,000	9,430	0,061	0,025	0,160	0,020	2-1/2005
	Рыба тушеная в томате с овощами (Филе щуки)	50/50	0,636	5,072	5,417	71,120	19,560	0,316	93,060	9,280	0,000	0,000	0,000	0,000	11,480	0,024	0,023	2,080	0,440	2-2-1/2005
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,823	5,870	35,784	227,357	187,974	4,201	239,265	13,770	0,000	0,000	0,000	0,000	125,100	0,131	0,270	0,000	0,025	17-1/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	5,200	0,200	0,900	6,200	0,000	0,000	0,000	0,128	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	3-4-1/2005
	Хлеб столычный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,004	0,007	1,680	0,003	0,006	0,160	0,000	ГОСТ 28184-36
	Фрукт (Мандарин)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57173-17
Итого Обед:		875	20	26	93	729	390	9	1274	81	0	0	0	0	191	0	0	33	6	0

Прием пищи	Наименование	Вес Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийн ость, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витами н B2, мг	Витами н B1, мг	Витами н С, мг	Витами н А, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 7	Салат Витаминный 1 (яблоки, томаты, огурцы, морковь, масло растит.)	60	0,489	3,579	3,112	48,786	18,788	0,614	137,910	10,434	0,000	0,001	0,000	0,004	11,028	0,020	0,025	7,080	0,260	48/2005
Обед	Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,454	4,120	7,152	72,536	35,984	0,594	293,320	26,400	0,000	0,000	0,000	0,000	16,480	0,041	0,051	24,036	0,162	88/2005
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	25	7,560	6,483	0,151	89,050	77,270	1,108	135,780	4,225	0,000	0,000	0,000	0,000	9,430	0,061	0,025	0,150	0,020	241/2005
	Котлета из говядины	100	14,812	18,624	3,349	238,900	168,460	2,132	296,384	39,120	0,000	0,000	0,000	0,000	21,432	0,149	0,062	1,312	0,005	268/2005
	Рис отварной	150	3,834	5,494	40,048	224,438	83,025	0,554	56,025	5,940	0,000	0,000	0,004	0,017	27,000	0,030	0,044	0,000	0,003	304/2005
	Компот из апельсина, ябл, яблок	200	0,591	0,300	31,448	135,378	19,898	1,072	229,604	26,608	0,000	0,000	0,000	0,000	14,030	0,026	0,025	76,940	0,000	342/2005
	Хлеб столычный ржаной	40	0,244	0,048	1,586	7,880	5,200	0,144	6,640	1,160	0,000	0,000	0,004	0,007	1,680	0,003	0,006	0,150	0,000	ГОСТ 2639/4-86
	Фрукт (груша)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 5797/6-17
Итого Обед:		875	29	39	97	864	418	8	1434	130	0	0	0	0	110	0	0	120	5	0
Итого в среднем за 1 неделю:		886	29	32	89	772	471	10	1600	104	0	0	0	0	131	1	0	88	7	0