

Согласовано:

Начальник территориального  
Отдела Управления Роспотребнадзора  
в Оймьяконском районе

Старкова А.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 года

Утверждено:

Директор МКОУ НСОШ им. Текки Одулока  
Д.Е. Шадрина

«10» августа 2020 года

## **Примерное меню и пищевая ценность**

### **приготовляемых блюд**

## **Дошкольной группы МКОУ НСОШ им. Текки Одулока**

Время пребывания: 10 часов

Завтрак: 8.30

Обед: 12.30

Полдник: 15.10

Ужин: 16.30

Возрастная категория: с 1-7 лет

День: понедельник														
№ п/п	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества					Витамины		
							Са	Fe	P	B1	B2	С		
<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная из манной крупы	200	7,73	11,06	34,133	233,2	200	0,173	16,36	0,026	0,008	0		
2	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4		
3	Бутерброд с маслом	50/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0		
	Итого		15,54	18,51	81,923	522,5	263,16	2,823	234,36	0,236	0,143	0,4		
<b>Обед</b>														
4	Салат из свежих овощей с зеленым горошком	60	1,08	3,6	6,36	62,4	112,2	0,9	92,4	0,018	0,054	3,96		
5	Суп крестьянский с пшенной крупой с мясом и со сметаной	200/15 5	8,465	11,3	11,82	122,55	48,37	1,209	179,92	0,0671	0,08	12,9		
6	Птица отварная	80/20	4,4	5,68	7,68	136,7	21,6	0,72	84,8	0,048	0,064	3,2		
8	Проре картофельное	150	3,15	5,1	21,75	112	40,5	1,05	84	0,15	0,105	5,55		
9	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,666	17,73	0,133	0,04	24,4		
10	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0		
	Итого		22,975	26,72	100,05	681,29	284,2	6,785	598,85	0,5701	0,399	50,01		
<b>Уплотненный полдник</b>														
11	Блинчики с молоком тушеными	70/10	4,28	2,67	28,34	161,8	36,6	1	67	0,097	0,055	0,1		
12	Капустя тушеная	250	6,458	8,33	41,875	312,9	135,41	2,708	104,16	0,083	0,083	39,583		
13	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	11,11	0,44	18,88	0,021	0,021	2,21		
	Итого		10,738	11	86,215	564,7	183,12	4,148	190,04	0,201	0,159	41,893		
	<b>Выход</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>P</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>С</b>		
	<b>Итого за день</b>		49,253	56,23	268,188	1768,49	730,48	13,756	1023,25	1,0071	0,701	92,303		
	<b>Сумочная погрешность</b>		68	68	272	1970	900	10	1350	0,9	1	50		
	<b>Процент удовлетворения сумочной погрешности</b>		72	83	99	90	81	138	76	112	70	185		
<b>День: вторник</b>														

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порци и	Белки, 2	Жиры, 2	Углеводы, 2	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							Са	Fe	P	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>												
1	Омлет паровой с маслом	140	9,478	10,682	16,445	175,14	75,04	2,9134	268,31	0,0644	0,5131	0
2	Икра кабачковая	60	0,84	2,88	5,16	49,92	19,2	0,48	18	0,018	0,018	5,76
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	151,54	37,73	0	55,56	0,02	0,08	0,4
4	Бутерброд с маслом	50/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0
	Итого		17,838	20,472	70,985	515,1	161,13	6,0434	509,87	0,2924	0,6661	6,16
<b>Обед</b>												
5	Салат из моркови с яблоками	60	0,576	0,096	5,85	26,59	12,96	0,336	26,4	0,0288	0,0336	2,4
6	Суп из овощей с мясом	200/15	4,3	5,05	8,55	96,6	30	1,0875	176,75	0,103	0,093	9
7	Азу	230	14,49	9,2	23,46	236,9	39,1	2,76	204,7	0,161	0,207	8,74
8	Кисель	200	0	0	26	106	12	0,2	6	0	0	1,8
9	Хлеб	40	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
	Итого		27,535	16,935	106,59	693,21	348,04	9,2825	759,94	0,495	0,4965	27,28
<b>Употребленный молочник</b>												
10	Кефир 2,5 % жирности	200	5,8	5	8	106,7	240	0,2	180	0,08	0,34	1,4
11 <sup>1</sup>	Пряники (или вафли, или печенье)	80	2,394	1,8594	29,997	153,32	3,99	0,2592	19,98	0,0252	0,009	0
12	Запеканка из творога с молоком сгущенным	190/10	22,561	6,66	33,59	270,9	219,5	0,8	318,8	0,07	0,407	0,615
13	Банан	100	1,5	0,5	21	96	16	0,3	11	0,08	0,03	20
	Итого		32,255	14,0194	92,587	626,92	479,49	1,5592	529,78	0,2552	0,786	22,015
		<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>P</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		77,628	51,4264	270,162	1835,2	988,66	16,885	1799,5	1,0426	1,9486	55,455
	<b>Сумочная погрешность</b>		68	68	272	1970	900	10	1350	0,9	1	50
	<b>Процент удовлетворения сумочной погрешности</b>		114	76	99	93	110	169	133	116	195	111

День: среда														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, 2	Жиры, 2	Углеводы, 2	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества					Витамины		
							Са	Fe мг	P	В1	В2 мг	С		
<b>Завтрак</b>														
1	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	3,6	4,014	13,266	103,86	200	1,44	126	0,126	0,036	0		
2	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	66	0,8	50	0,02	0,08	0,6		
		50/5												
3	Бутерброд с маслом и сыром	9	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	238	0,192	0,095	0,06		
	Итого		11,09	12,164	50,956	358,36	365,16	4,97	414	0,338	0,211	0,66		
<b>Обед</b>														
4	Салат из соленых огурцов с луком печатым	60	0,54	3	1,56	36,6	13,8	0,36	16,8	0,012	0,012	3,3		
5	Шти из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200/15	5,005	6,21	12,29	124,86	50,39	1,209	185,97	0,047	0,08	8,66		
6	Тертели из говядины с соусом сметанным	80/20	9,932	13,021	14,89	132	14,76	1,07	87,26	0,052	0,08	0		
7	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	21,75	112	40,5	1,05	84	0,15	0,105	5,55		
8	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	11,11	0,44	18,88	0,021	0,021	2,21		
9	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0		
	Итого		23,807	28,171	95,33	639,1	154,36	6,369	532,91	0,436	0,354	19,7		
<b>Уплотненный полдник</b>														
10	Вагрушка с творогом	90	10,566	3,114	36,36	170,2	49,6	0,594	64,8	0,054	0,108	0		
11	Зефир	20	0,13	0	16	65,33	5,33	0,266	2,66	0	0,006	0		
12	Коплетки или биточки рыбные с соусом сметанным с луком	80/20	9,36	8,76	9,84	135,4	8,57	12,857	29,14	0,12	0,145	4		
13	Макаронны отварные с маслом	150	5,35	6,25	36,3	206,62	14,28	0,946	40,45	0,07	0,02	0		
14	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	11,2	40	40	0	0	0,8	0,8	40		
15	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	17,5	2,41	12,5	0,03	0,025	11,0		
	Итого		25,606	18,124	108,6	619,55	95,28	17,073	149,55	0,274	0,304	22,2		
	Выход		Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	P	В1	В2	С		

<b>Итого за день</b>		60,503	58,459	254,886	1617,0	1	614,8	28,412	1096,46	1,048	0,869	42,6
<b>Сумочная потребность</b>		68	68	272	1970	900	10	1350	0,9	1	50	
<b>Процент удовлетворения сумочной потребности</b>		89	86	94	82	68	284	81	116	87	85	

**День: четверг**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, 2	Жиры, 2	Углеводы, 2	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							Са	Fe	P	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>												
1	Каша гречневая молочная	200	6,06	7,9	32,3	229	202,3	3,2	144	0,16	0,08	0
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	151,54	37,73	0	55,56	0,02	0,08	0,4
3	Бутерброд с маслом	50/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0
	<b>Итого</b>		13,58	14,81	81,68	519,04	269,19	5,85	367,56	0,37	0,215	0,4
<b>Обед</b>												
4	Нарезка овощная из свеклы и моркови	60	1,3	2	10,7	32,3	32	0,6	53	0,06	0,07	5
5	Рассолыник ленинградский с мясом и со сметаной	200/15	9,003	12,2	13,3	129	40,31	1,0078	179,92	0,087	0,08	9,47
6	Гуляш из говядины	80	12,32	5,12	2,96	107,2	30	1,5	184	0,05	0,16	0
7	Вермишель отварная с маслом	150	5,142	6	34,84	198,36	13,71	0,908	38,84	0,0684	4	0
8	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,666	17,73	0,133	0,04	24,4
9	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
	<b>Итого</b>		33,645	26,36	114,24	714,5	177,55	6,9218	613,49	0,5524	4	38,8

**Уплотненный полдник**

10	Ряженка	200	6	2	8,4	87	248	0,2	184	0,04	0,26	0,6
11	Ватрушка с творогом	60	1,6	2,8	12,6	136,53	14	0,533	41,333	0,066	0,04	2,73
12	Рагу овощное	250	19,6	21,26	21,26	294,27	38,84	1,84	163,55	0,122	2	9,4
	<b>Итого</b>		27,2	26,06	42,26	517,8	300,84	2,573	388,883	0,228	2	12,7
	<b>Выход</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>P</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
<b>Итого за день</b>			74,425	67,23	238,18	1751,34	747,58	15,344	1369,93	1,1504	1,088	52,0
								8	3		6	03

Суточная потребность	68	68	272	1970	900	10	1350	0,9	1	50
Процент удовлетворения суточной потребности	109	99	88	89	83	153	101	128	109	104

День: пятница												
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энц, ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							Са	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,82	16,44	90,1	118	11,42	100	0,06	0,14	0,6
2	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4
3	Йогот отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	77	0,03	0,18	0
4	Бутерброд с маслом и сыром	50/5	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	238	0,192	0,095	0,06
	Итого	9	18,35	18,17	64,77	472,4	273,16	15,15	465	0,302	0,495	1,06
<b>Обед</b>												
5	Винегрет овощной	60	0,975	1,425	5,32	38,25	231,24	1,875	162,49	0	0,1125	7,74
6	Суп картофельный	185/30	7,13	4,97	17,56	120,7	11,3	0,29	21	0,0063	0,0063	0,139
7	Плов с мясом	230	12,68	16,18	20,52	258,7	7,99	0,9315	75,03	0,161	0,1656	0,932
8	Компот из изюма	200	0,8	0	25,8	149,3	32	0,6	26	0,026	0,04	0,4
9	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
	Итого	26/60	26,765	23,415	98,04	710,59	306,33	5,9365	424,52	0,3473	0,3804	9,211
<b>Уплотненный полдник</b>												
10	Кефир 2,5 % жирности	200	5,8	5	8	106,7	240	0,2	180	0,08	0,34	1,4
11	Булочка	60	3	3,64	28,3	120,3	20,146	0,845	57,846	0,066	0,052	0
12	Рыба, припущенная	80/20	12,27	6,8	1,71	127,87	44	0,9125	218,6	0,1	0,0625	1,056
13	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	21,75	112	40,5	1,05	84	0,15	0,105	5,55

Итого	24,22	20,54	59,76	466,87	344,646	3,0075	540,446	0,396	0,5595	8,006	
	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/и</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>P</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
Итого за день	76,005	65,315	267,7	1886,2	984,526	26,224	1618,84	1,2153	1,5549	18,677	
Сумочная потребность	68	68	272	1970	900	10	1350	0,9	1	50	
Процент удовлетворения сумочной потребности	112	96	98	96	109	262	120	135	155	37	

Неделя: вторая

День: понедельник

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							Са	Fe	P	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>												
1	Каша ячневая молочная	200	4,2	5,8	30,6	238,2	200	0,8	148	0,08	0,02	0
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	151,54	37,73	0	55,56	0,02	0,08	0,4
3	Бутерброд с маслом	50/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0
	Итого		11,72	12,71	79,98	528,24	266,89	3,45	371,56	0,29	0,155	0,4
<b>Обед</b>												
4	Салат из моркови	60	0,78	3,45	6,42	40,2	19,2	0,36	31,8	0,036	0,042	2,58
5	Борщ с капустой свежей, с картофелем, с мясом и со сметаной	200/15	4,9	6,235	12,4	102,29	56,43	0,846	173,88	0,047	0,06	16,52
6	Бефстроганов с соусом сметанным	80/20	14,612	9,88	5,16	168,87	33,25	1,6625	157,5	0,07	0,131	0,7
8	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	11,11	0,44	18,88	0,021	0,021	2,21
9	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
	Итого		29,097	26,155	114,72	740	172,29	6,4485	673,56	0,373	0,34	22,01
<b>Употребленный пойдник</b>												
10	Пирожок печеный с кап	60	2,59	2,8	17,724	123,53	12	0,924	63,9	0,0798	0,072	0
11	Запеканка овощная	250	7,5	14,75	43,75	310,2	62,5	2	162,5	0,25	0,2	13,5
12	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,666	17,73	0,133	0,04	24,4

Итого		10,09	17,55	61,474	433,73	74,5	2,924	226,4	0,3298	0,272	13,5
	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>Р</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
<b>Итого за день</b>		50,907	56,415	256,174	1701,97	513,68	12,8225	1271,52	0,9928	0,767	35,91
<b>Сумочная потребность</b>		68	68	272	1970	900	10	1350	0,9	1	50
<b>Процент удовлетворения сумочной потребности</b>		75	83	94	86	57	128	94	110	77	72

**День: вторник**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							Са	Fe	Р	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>												
1	Каша молочная из рисовой крупы	200	10,668	12,456	54	240,4	200	1,26	100,8	0,144	0,018	0
2	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	66	0,8	50	0,02	0,08	0,6
		50/5										
3	Бутерброд с маслом и сыром	9	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	238	0,192	0,095	0,06
	Итого		18,158	20,606	91,69	494,9	365,16	4,79	388,8	0,356	0,193	0,66
<b>Обед</b>												
4	Салат из морской капусты	60	0,6	6	1,8	32,2	24	9,6	33	0,024	0,036	1,2
5	Суп картофельный с мясом	200/15	6,04	3,566	10,71	95,19	32,25	1,169	190	0,11	0,1	9,675
6	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным с луком	80/20	11,25	9,13	8	159	100	1,7	184	0,11	0,13	2,8
7	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	21,75	112	40,5	1,05	84	0,15	0,105	5,55
8	Кисель	200	0	0	26	106	12	0,2	6	0	0	1,8
9	Хлеб пшеничный, ржаной	60/60	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	Итого		28,81	25,056	111,52	719,85	244,45	17,079	707	0,625	0,455	21,025
<b>Упомянутый полдник</b>												
11	Ряженка	200	6	2	8,4	87	248	0,2	184	0,04	0,26	0,6



12	Ватрушка с повидлом или джемом	60	1,666	2,076	24,24	113,46	33,06	0,396	43,2	0,036	0,072	0
13	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	2,3	16	0	0,025	5
	Итого		30,242	18,656	66,124	538,1	424,38	3,904	483,44	0,16	0,693	5,936
		<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>Р</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		77,21	64,318	269,334	1752,85	1033,99	25,773	1579,24	1,141	1,341	27,621
	<b>Сумочная погрешность</b>		68	68	272	1970	900	10	1350	0,9	1	50
	<b>Процент удовлетворения сумочной погрешности</b>		114	95	99	89	115	258	117	127	134	55

День: среда

№	Прим пицци, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг			Витамины мг		
							Са	Fe	Р	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>												
1	Каша молочная «Дружба»	200	8,437	10,96	42,084	220,5	200	1,26	100,8	0,144	0,018	0
2	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4
3	Бутерброд с маслом	50/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0
	Итого		16,247	18,41	89,874	509,8	263,16	3,91	318,8	0,354	0,153	0,4
<b>Обед</b>												
4	Салат из свежлы с сыром	60	1,5	4,5	12,3	69,75	140,25	1,125	115,5	0,0225	0,0675	4,95
5	Суп крестьянский	200	5,106	6,396	16,61	144,31	40,31	1	179,92	0,087	0,08	9,47
6	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	11,1	0,44	18,88	0,021	0,021	2,21
7	Хлеб пшеничный	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
	Итого		31,286	29,796	99,35	706,42	257,04	6,191	617,54	0,3769	0,3477	22,79
<b>Упаколенный полдник</b>												
8	Булочка «Творожная»	60	6,3	3,64	28,3	120,3	20,14	0,845	57,84	0,07	0,052	0
<b>Ужин</b>												
9	Рыба, тушеная с овощами	80	7,76	4,08	3,12	102,29	42,4	0,56	118,4	0,056	0,08	3,12
10	Рис припущенный	150	3,6	4,755	39,3	154,56	15	0,6	76,5	0,03	0,015	0
11	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	12	0,8	8	0	0	0
12	Банан	100	1,5	0,5	21	96	16	0,3	11	0,08	0,03	20
	Итого		35,406	22,84	197,94	1009,4	213,6	7,495	618,96	0,552	0,342	46,24

	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Fe	Р	В1	В2	С
<b>Итого за день</b>		82,939	71,046	387,164	2225,62	733,8	17,596	1555,3	1,2829	0,8427	69,43
<b>Смочная потребность</b>		68	68	272	1970	900	10	1350	0,9	1	50
<b>Проценти удовлетворения смочной потребности</b>		122	104	142	113	82	176	115	143	84	139

День: четверг

№ Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, 2	Жиры, 2	Углеводы, 2	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества мг			Витамины мг			
						Са	Fe	Р	В1	В2	С	
<b>Завтрак</b>												
1	Каша с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	4,8	8	29,6	210	200	1,6	140	0,14	0,04	0
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	151,54	37,73	0	55,56	0,02	0,08	0,4
		50/5										
3	Бутерброд с маслом и сыром	9	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	238	0,192	0,095	0,06
	Итого		14,36	17,21	79,22	530,04	336,89	4,33	433,56	0,352	0,215	0,46
<b>Обед</b>												
4	Салат из капусты	60	0,9	3,6	6,48	61,8	28,8	0,42	27,6	0,036	0,036	6,72
5	Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	2,06	5,8	10,72	91	24,28	1,28	111,42	0,242	0,112	0
6	Зразы мясные рубленые с луком и яйцом с соусом сметанным	80/20	8,31	11,025	8,225	141,87	50,75	1,575	94,5	0,07	0,14	0,7
7	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,9	4,42	18,98	171,75	15,6	2,08	93,6	0,104	0,052	0
8	Кисель	200	0	0	26	106	12	0,2	6	0	0	1,8
9	Хлеб пшеничный	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
	Итого		20,35	25,685	99,245	716,06	155,23	7,795	473,12	0,606	0,396	9,22
<b>Углепненный подник</b>												
10	Кефир 2,5 % жирности	200	5,8	5	8	106,7	240	0,2	180	0,08	0,34	1,4
11	Овощи тушеные	250	8	10	24,54	272,5	42,5	3	148,25	0,125	0,15	6,325

12	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,15	0,04	0
	Итого		17	15,53	49,34	464	305,16	5,33	461,57	0,355	0,53	7,725
		<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>P</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		51,71	58,425	227,805	1710,1	797,28	17,455	1368,25	1,313	1,141	17,405
	<b>Сумочная потребность</b>		68	68	272	1970	900	10	1350	0,9	1	50
	<b>Процент удовлетворения сумочной потребности</b>		76	86	84	87	89	174	101	145	114	75

День: пятница

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							Са	Fe	P	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>												
1	Суп молочный гречневый	200	3,06	6,26	24,6	127,6	220	3,2	120	0,16	0,08	0
2	Какао с молоком	150	2,82	2,4	20,055	113,1	25,5	0	37,5	0,015	0,06	0,3
3	Булгурброд с маслом	50/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0
	Итого		9,93	12,91	65,705	379,2	274,66	5,85	325,5	0,365	0,195	0,3

Обед

4	Икра овощная (из свеклы или моркови)	60	1,38	4,08	7,02	71,4	23,4	3,96	35,4	0,018	0,018	3,96
5	Солянка сборная мясная со сметаной	200/5	4,2	5,6	2,6	78	32	0,6	176	0,04	0,04	1,8
6	Котлеты или биточки из мяса птицы с соусом сметанным	80/20	13,95	9,15	6,525	165	45	1,5	115,5	0,06	0,15	0,15
7	Капустя тушенная	150	3,87	4,98	25,125	187,72	81,23	1,61	62,41	0,04	0,041	23,7
8	Кисель	200	0	0	26	106	12	0,2	6	0	0	1,8
9	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
	Итого		28,58	24,65	96,11	751,76	217,43	10,11	535,31	0,312	0,305	31,41

Ужин

10	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	18,5	18,75	25	342,5	36,66	0,76	182,19	0,083	0,052	0,875
----	---	-----	------	-------	----	-------	-------	------	--------	-------	-------	-------

11	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	11,11	0,44	18,88	0,021	0,021	2,21
12	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	22,66	2,13	133,32	0,15	0,04	0
13	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	17,5	2,41	12,5	0,03	0,025	11,08
	Итого		21,9	19,28	67,9	559,3	87,93	5,74	346,89	0,284	0,138	14,165
		<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>P</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
	<b>Итого за день</b>		60,41	56,84	229,715	1690,26	580,02	21,7	1207,7	0,961	0,638	45,875
	<b>Сумочная потребность</b>		68	68	272	1970	900	10	1350	0,9	1	50
	<b>Процент удовлетворения сумочной потребности</b>		89	84	84	86	64	217	89	107	64	92