



**Примерное меню**  
**(составлено в соответствии с абз. 1 п.6.8. СанПиН 2.4.5.3409-08)**  
**Первая неделя день первый**

Примерный рацион	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур																																			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг					А, мг					С, мг					В2, мг							Е, мг					Р, мг					Mg, мг					Ca, мг					Fe, мг					Zn, мг					I, мг				
						Витамин			Витамин			Витамин			Витамин			Витамин			Витамин			Витамин				Витамин			Витамин			Витамин			Витамин			Витамин			Витамин																			
Хлеб "Бородинский" 200	68	0	0	0	200,7																																																									
Сливочное масло 20	68	0	0	0	72,8																																																									
Ватик поджаренный 35	3,9	30,5	0	200,7																																																										
Каша с молоком 180	1	18	0	91,7																																																										
Пюре из картофеля 485,00	4,9	3	21,2	0,00																																																										
Уксус яблочный 100,00	0,30	0,00	69,70	1,12																																																										
Сок фруктовый промышленный 200	5,2	0,00	515,60	0,05																																																										
Дрожжи пекарские 80	10	6,2	16,30	0,25																																																										
Колбаса варено-копченая 150	3,2	2,4	68,00	0,25																																																										
Копчености свиные 180	4,9	7,9	14,7	0,02																																																										
Уксус столовый 35	0	0	112,7	0,02																																																										
Пюре из фруктов 645	2,6	0	21,8	208,5																																																										
Омлет 100	0,4	11,6	13,7	0,00																																																										
Чай с сахаром 180	11,9	15,9	0,20	0,40																																																										
Пюре из фруктов 200	0,1	0	56,5	0,30																																																										
Итого на завтрак 1460,00	52,20	175,30	255,60	0,00																																																										
Омлет 100	0,4	11,6	13,7	0,00																																																										
Чай с сахаром 180	11,9	15,9	0,20	0,40																																																										
Пюре из фруктов 200	0,1	0	56,5	0,30																																																										
Итого на обед 1460,00	52,20	175,30	255,60	0,00																																																										
Омлет 100	0,4	11,6	13,7	0,00																																																										
Чай с сахаром 180	11,9	15,9	0,20	0,40																																																										
Пюре из фруктов 200	0,1	0	56,5	0,30																																																										
Итого на ужин 1460,00	52,20	175,30	255,60	0,00																																																										
Итого на день 4380,00	156,60	525,90	766,80	0,00																																																										
Итого на день 4380,00	156,60	525,90	766,80	0,00																																																										





Первая неделя день третий

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Каша манная геркулесовая	200	6,4	7,2	20,3	172,2	0,2	0,7	0	0,6	0	158,3	39,7	160,9	0,8	0,1	0	2010		
Сыр пересоленный	20	4,6	5,9	0	72,8	0,00	0,10	0,10	0,10	0,05	176,00	7,00	100,00	0,20	0,53	0,00	2010		
Батон водиромачный	35	2,6	1	18	91,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	4,60	22,80	0,40	0,10	0,00	ТУ 107111-002-88363077-2016		
Чай с молоком	180	1,9	2,3	18,9	110	0,04	1,30	0,00	0,00	0,14	119,00	19,80	109,10	0,90	0,10	0,00	2010		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435,00</b>	<b>15,50</b>	<b>16,40</b>	<b>57,20</b>	<b>446,70</b>	<b>0,24</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,70</b>	<b>0,19</b>	<b>460,00</b>	<b>71,10</b>	<b>392,80</b>	<b>2,30</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>			
Кисломолочный напиток	100,00	3,40	2,50	5,50	61,00	0,25	0,70	0,05	0,00	0,04	108,00	16,00	95,00	0,10	0,00	0,00	103,00		
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12,00	0,00	2,70	0,08	35,00	36,70	113,70	1,30	0,50	21,30	2010		
Печень по-строгановски	80	10,9	3,2	15,6	156	0,15	23,10	4,40	1,10	0,10	20,50	11,80	178,60	3,80	2,90	5,60	2010		
Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,20	0,00	0,00	0,60	0,10	14,80	135,80	203,90	4,60	1,50	40,80	74		
Компот из свежих плодов	180	0,4	0	49,6	172	0,00	16,00	0,00	0,10	0,00	13,80	7,10	5,90	0,30	0,00	0,20	2010		
Хлеб ржаной	35	2,6	0,4	17	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,20	1,10	ГОСТ 20778-84		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>27,6</b>	<b>22,4</b>	<b>132,9</b>	<b>791,2</b>	<b>0,56</b>	<b>51,10</b>	<b>4,40</b>	<b>6,70</b>	<b>1,28</b>	<b>91,30</b>	<b>199,00</b>	<b>536,90</b>	<b>11,60</b>	<b>5,10</b>	<b>69,00</b>			
Запеканка творожная	100	30,2	17,9	51,9	496	1,00	0,50	21,00	0,90	0,60	383,60	53,00	429,90	1,30	1,20	9,70	46		
Чай с сахаром	180	0,1	0	14,2	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	3,00	2,70	0,30	0,00	0,00	2010		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>30,3</b>	<b>17,9</b>	<b>66,1</b>	<b>552,7</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>392,3</b>	<b>56</b>	<b>432,6</b>	<b>1,6</b>	<b>1,2</b>	<b>9,7</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1460,00</b>	<b>76,80</b>	<b>59,20</b>	<b>361,70</b>	<b>1851,60</b>	<b>2,05</b>	<b>54,40</b>	<b>25,55</b>	<b>8,30</b>	<b>2,11</b>	<b>1051,60</b>	<b>342,10</b>	<b>1457,30</b>	<b>15,60</b>	<b>6,93</b>	<b>78,70</b>			









Вторая неделя день первый

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углевод. вал.		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
		Белки, г	Вал.																
Каша рисовая жидкая	200	5,7	6,3	26,9	0,10	0,70	0,00	0,10	0,17	152,70	35,10	156,50	0,80	0,90	49,10	38	2010		
Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	72,8	0,00	0,10	0,10	0,05	150,50	28,10	137,00	0,40	0,90	49,10				
Батон белгородский	35	2,6	1	18	91,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	4,60	22,80	0,40	0,10	0,00		ПУ 107111-		
Каша с маком	180	4,9	4	21,2	142	0,05	1,80	4,40	0,02	17,00	21,30	124,60	0,90	0,60	17,00	100	2010		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435,00</b>	<b>17,80</b>	<b>17,20</b>	<b>66,10</b>	<b>494,40</b>	<b>0,15</b>	<b>2,60</b>	<b>4,50</b>	<b>0,24</b>	<b>336,90</b>	<b>89,10</b>	<b>440,90</b>	<b>2,50</b>	<b>2,50</b>	<b>115,20</b>				
Сок фруктовый промышленный	100,00	0,30	0,00	16,50	68,00	0,02	6,00	0,00	0,04	5,00	4,00	7,00	0,20	0,00	0,00				
Суп картофельный с овощами	200	8	5,3	14,6	139	0,10	3,60	0,20	2,40	0,00	29,80	92,30	2,10	0,80	51,40	10	2010		
Шницель мясной	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0,00	0,00	2,90	0,10	4,80	19,20	60,00	1,60	0,50	24,20	451	2004	
Макаронные отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,50	0,00	0,00	1,00	0,03	4,90	21,10	37,20	1,10	0,40	56,30	75	2010	
Компот из фруктов с сахаром	180	0	0	11,6	46,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,30	1,60	0,00	0,00	0,20	91	2010		
Хлеб ржаной	35	2,6	0,4	17	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,20	1,10	ГОСТ 2077-84		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>28,4</b>	<b>26,3</b>	<b>90,2</b>	<b>720,4</b>	<b>0,73</b>	<b>3,60</b>	<b>0,20</b>	<b>7,20</b>	<b>0,15</b>	<b>60,60</b>	<b>224,30</b>	<b>6,40</b>	<b>1,90</b>	<b>133,80</b>				
Омлет	100	11,9	15,9	2,2	198,9	0,10	0,20	0,20	1,90	0,13	83,00	13,60	179,70	2,00	2,40	85,30	43	2010	
Чай с сахаром	180	0,1	0	14,2	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	3,00	2,70	0,30	0,00	0,00	96	2010		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>12</b>	<b>15,9</b>	<b>16,4</b>	<b>255,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,13</b>	<b>91,7</b>	<b>16,6</b>	<b>182,4</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>85,3</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1460,00</b>	<b>58,50</b>	<b>59,40</b>	<b>189,20</b>	<b>1538,40</b>	<b>1,00</b>	<b>12,40</b>	<b>4,90</b>	<b>9,30</b>	<b>0,56</b>	<b>484,20</b>	<b>189,00</b>	<b>854,60</b>	<b>11,40</b>	<b>6,80</b>	<b>334,30</b>			





Вторая неделя день второй

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
		5,2	3	23,2		140														0,03
Каша молочная манная масло сливочное	200 8	0	6,8	0,1	59,8	0,00	0,00	0,10	0,20	0,05	1,00	0,00	1,50	0,00	0,53	0,00			14	2010
Батон белгородский	35	2,6	1	18	91,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	4,60	22,80	0,40	0,10	0,00				ТУ 107111-002-88363077-2016
Кофейный напиток	180	4,3	4,4	19,8	136	0,10	0,70	0,00	0,00	0,14	148,00	19,80	109,10	0,30	0,10	0,00	0,90	0,63	97	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>423,00</b>	<b>12,10</b>	<b>15,20</b>	<b>61,10</b>	<b>427,50</b>	<b>0,13</b>	<b>1,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,80</b>	<b>0,27</b>	<b>227,70</b>	<b>64,10</b>	<b>294,30</b>	<b>0,90</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>				
напиток витаминизированный	100,00	0,40	0,20	15,50	73,10	0,00	50,00	0,10	0,00	0,04	13,10	3,30	1,90	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	103,00	2010,00
Суп картофельный со са. рыбой	200	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12,00	0,00	2,70	0,08	35,00	36,70	113,70	1,30	0,50	21,30	0,50	21,30	9	2010
Печень по - строганская	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,10	4,40	2,40	1,10	20,50	11,80	178,60	3,80	2,90	5,60	2,90	5,60	56	2010
Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,20	0,00	0,00	0,60	0,10	14,80	135,80	203,90	4,60	1,50	40,80	7,4	2010		
Компот из свежих плодов	180	0,4	0	49,6	142	0,00	16,00	0,00	0,10	0,00	13,80	7,10	5,90	0,00	0,20	0,00	0,20	90	2010	
Хлеб пшеничный	35	2,6	0,4	17	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,20	1,10	0,20	1,10		ГОСТ 207784
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>27,6</b>	<b>22,4</b>	<b>132,9</b>	<b>791,2</b>	<b>0,56</b>	<b>51,10</b>	<b>4,40</b>	<b>6,70</b>	<b>1,28</b>	<b>91,30</b>	<b>199,00</b>	<b>536,90</b>	<b>11,60</b>	<b>5,10</b>	<b>69,00</b>				
кондитерские изделия чай с сахаром	100 180	30,2 0,1	17,9 0	51,9 14,2	496 56,7	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	2,10 8,70	1,70 3,00	9,00 2,70	1,30 0,80	1,20 0,00	9,70 0,00	1,20 0,00	9,70 0,00	46 96	2010 2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>30,3</b>	<b>17,9</b>	<b>66,1</b>	<b>552,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>4,7</b>	<b>11,7</b>	<b>1,6</b>	<b>1,2</b>	<b>9,7</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>1448,00</b>	<b>70,40</b>	<b>55,70</b>	<b>275,60</b>	<b>1844,50</b>	<b>0,69</b>	<b>102,50</b>	<b>4,60</b>	<b>7,50</b>	<b>1,59</b>	<b>342,90</b>	<b>271,10</b>	<b>844,80</b>	<b>14,50</b>	<b>6,93</b>	<b>78,70</b>				



**Вторая неделя день третий**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																			
Каша молочная гречневая	200	6,8	6,6	30,5	209,1	0,20	0,70	0,00	0,50	0,17	152,70	35,10	156,50	0,80	0,90	50,50	38	2010	
масло сл. порцион	8	0	6,8	0,1	59,8	0,00	0,00	0,10	0,20	0,05	1,00	0,00	1,50	0,00	0,53	0,00		2012	
Батон поджаренный	35	2,6	1	18	91,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	4,60	22,80	0,40	0,10	0,00		ТУ 107111-002-8363077-2016	
Чай с молоком	180	1,9	2,3	18,9	110	0,04	1,30	0,00	0,00	0,14	119,00	19,80	109,10	0,90	0,10	0,00	97	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>423,00</b>	<b>11,30</b>	<b>16,70</b>	<b>67,50</b>	<b>470,60</b>	<b>0,24</b>	<b>2,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,70</b>	<b>0,36</b>	<b>279,40</b>	<b>59,50</b>	<b>289,90</b>	<b>2,10</b>	<b>1,63</b>	<b>50,50</b>			
<b>Второй завтрак</b>																			
Кисломолочный напиток	100,00	3,40	2,50	5,50	61,00	0,25	0,70	0,05	0,00	0,04	108,00	16,00	95,00	0,10	0,00	0,00	103,00	2010,00	
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты со сметаной	200	5,2	6,2	7,9	112,7	0,00	10,10	0,20	1,00	0,05	38,80	20,30	63,90	1,30	0,40	0,40	6	2010	
Ежовик мясные с соусом	200	20,8	23,3	21,8	381,7	0,10	1,60	0,00	3,40	0,13	49,30	36,60	212,20	2,70	0,13	31,90	64	2010	
огурец сл.	30	0,25	0,05	0,75	4,2	0,00	0,00	0,00	0,10	13,80	8,40	29,70	25,10	0,60	0,00	0,00		2008	
Молоко	180	0	0	11,6	46,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,30	1,60	0,00	0,00	0,00	0,20	91	2010	
Хлеб ржаной	35	2,6	0,4	1,7	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,20	1,10		ГОСТ 20775-84	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>28,85</b>	<b>29,95</b>	<b>59,05</b>	<b>626,7</b>	<b>0,20</b>	<b>17,70</b>	<b>0,20</b>	<b>5,40</b>	<b>14,00</b>	<b>111,00</b>	<b>95,80</b>	<b>336,00</b>	<b>6,20</b>	<b>0,73</b>	<b>33,60</b>			
<b>Ужин</b>																			
Запеканка творожная	100	30,2	17,9	51,9	496	1,00	0,50	21,00	0,90	0,60	383,60	53,00	429,90	1,30	1,20	9,70	46	2010	
Чай с сахаром	180	0,1	0	14,2	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	3,00	2,70	0,30	0,00	0,00	96	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>30,3</b>	<b>17,9</b>	<b>66,1</b>	<b>552,7</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>392,3</b>	<b>56</b>	<b>432,6</b>	<b>1,6</b>	<b>1,2</b>	<b>9,7</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1448,00</b>	<b>73,85</b>	<b>67,05</b>	<b>198,15</b>	<b>1711,00</b>	<b>1,69</b>	<b>20,90</b>	<b>21,35</b>	<b>7,00</b>	<b>15,00</b>	<b>890,70</b>	<b>227,30</b>	<b>1153,50</b>	<b>10,00</b>	<b>3,56</b>	<b>93,80</b>			





**Вторая неделя день четвёртый**

Пример питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
		200	100																
<b>Завтрак</b>																			
Каша молочная овсяная	200	6,2	0,3	21,3	167	0,20	0,70	0,00	0,00	0,17	155,70	27,10	148,40	0,90	0,90	50,50	38	2010	
Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	72,8	0,00	0,10	0,10	0,10	0,05	176,00	7,00	100,00	0,20	0,53	0,00			
Батон белочковый	35	2,6	1	18	91,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	4,60	22,80	0,40	0,10	0,00		ТУ 107111-002-48363077-2016	
Какао с молоком	180	4,9	4	21,2	142	0,05	1,80	4,40	0,00	0,02	17,00	21,30	124,60	0,90	0,60	17,00	100	2010	
<b>Итого за завтрак питания:</b>	<b>435,00</b>	<b>18,30</b>	<b>17,20</b>	<b>60,50</b>	<b>473,50</b>	<b>0,25</b>	<b>2,60</b>	<b>4,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,24</b>	<b>355,40</b>	<b>60,00</b>	<b>395,80</b>	<b>2,40</b>	<b>2,13</b>	<b>67,50</b>			
<b>Второй завтрак</b>																			
Кисломолочный напиток	100,00	3,40	2,50	5,50	61,00	0,25	0,70	0,05	0,00	0,04	108,00	16,00	95,00	0,10	0,00	0,00	103,00	2010,00	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с овощами	200	4,6	4,6	16,4	121,8	0,20	6,90	0,30	1,50	0,20	33,70	24,00	86,20	1,40	0,80	57,30	133	2004	
Рыбная котлета	80	11	6,2	7,4	130	0,06	0,00	0,06	0,60	0,00	36,80	9,60	148,80	0,60	0,40	80,50	51	2010	
Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,20	0,00	0,20	0,10	37,00	27,80	86,60	1,00	0,70	56,50	78	2010	
Компот	180	0	0	11,6	46,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,30	1,60	0,00	0,00	0,00	0,20	91	2010	
Хлеб ржаной	35	2,6	0,4	17	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,20	1,10		ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за обед питания:</b>	<b>645</b>	<b>21,4</b>	<b>18</b>	<b>74,3</b>	<b>543,4</b>	<b>0,50</b>	<b>25,10</b>	<b>0,36</b>	<b>3,20</b>	<b>0,32</b>	<b>122,00</b>	<b>70,60</b>	<b>356,40</b>	<b>4,60</b>	<b>2,10</b>	<b>195,60</b>			
<b>Ужин</b>																			
Компот с яблоками	70	4	1,5	29,4	268,8	0,05	0,04	0,80	4,80	0,04	12,90	14,50	39,30	0,80	1,20	36,20	449	2015	
Чай с сахаром	180	0,1	0	14,2	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	3,00	2,70	0,30	0,00	0,00	96	2010	
<b>Итого за ужин питания:</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>43,6</b>	<b>325,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>4,8</b>	<b>0,04</b>	<b>21,6</b>	<b>17,5</b>	<b>42</b>	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>	<b>36,2</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1430,00</b>	<b>47,20</b>	<b>52,70</b>	<b>183,90</b>	<b>1403,40</b>	<b>1,05</b>	<b>28,44</b>	<b>14,71</b>	<b>8,10</b>	<b>0,64</b>	<b>607,00</b>	<b>164,10</b>	<b>889,20</b>	<b>8,20</b>	<b>5,43</b>	<b>299,30</b>			



Вторая неделя день пятый

Примечание: наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
																	Витamins		
Каша молочная кукурузная	200	6,9	6,3	25,5	186,8	0,2	0,7	0	0	0,08	157,6	30,3	1,1	0,1	0	37	2010		
масло сл. порцион	8	0	6,8	0,1	59,8	0,00	0,00	0,10	0,20	0,05	1,00	0,00	1,50	0,00	0,53	0,00	2012		
Батон подорожаный	35	2,6	1	18	91,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	4,60	0,40	0,10	0,00	ТУ 107111-002:48363077-2016			
Кефирный напиток	180	4,3	4,4	19,8	136	0,10	0,70	0,00	0,14	148,00	19,80	109,10	0,30	0,10	0,00	97	2010		
Итого на завтрак:	423,00	13,80	18,50	63,40	474,30	0,30	1,40	0,10	0,20	0,27	313,30	54,70	296,40	1,80	0,63	0,00			
напиток витаминизированный	100,00	0,40	0,20	15,50	75,10	0,00	50,00	0,10	0,00	0,04	13,10	3,30	1,90	0,40	0,00	103,00	2010,00		
Обед																			
Суп с макаронами и овощами и курицей	200	3,8	5	12,7	111,8	0,00	0,80	0,20	1,30	0,00	26,40	11,70	38,30	0,70	0,40	57,70	13	2010	
Куриная котлета	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,50	0,20	5,00	0,20	29,20	18,50	148,60	1,80	1,00	72,60	71	2010	
Картофель тушеный	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	26,40	0,10	2,90	0,10	86,40	28,80	57,60	1,20	1,00	66,40	82	2010	
Компот из свежих плодов	180	0,4	0	49,6	142	0,00	16,00	0,00	0,10	0,00	13,80	7,10	5,90	0,30	0,00	0,20	90	2010	
Хлеб ржаной	35	2,6	0,4	17	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,20	1,10	ГОСТ 20777-81		
Итого на обед:	645	25,7	27,9	104,2	727,3	0,16	43,70	0,50	10,20	0,30	163,00	73,70	285,40	5,60	3,40	198,00			
Подливки																			
Булочка домашняя	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34,00	0,90	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,40	13,20	104	2010	
Чай с сахаром	180	0,1	0	14,2	36,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	3,00	2,70	0,30	0,00	0,00	96	2010	
Итого на ужин:	255	9,3	5,5	43,4	258,7	0,08	0,04	34	0,9	0,1	59,5	24,6	92,9	1,2	0,4	13,2			
Всего за день:	1423,00	49,20	52,10	226,50	1533,40	0,54	95,14	34,70	11,30	0,71	548,90	156,30	676,60	9,00	4,43	211,20			