

14.09.2020г.

Дуфкеев



Примерное 14-дневное сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях муниципального района Ленинградская области на 2020 -2021 гг
стоимостью 108 руб.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация рецепту	№ рецепту ры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- вод., г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	Всего	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
9 день																	
Завтрак																	
Оладьи с молоком ступенным	200/30	2008	444	13,88	13,32	85,7	513,97	0,27	0,3	0,016	6,44	96,53	164	28,06	1,45		
Кофейный напиток	200	2008	432	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	0,011	0	60,6	45	7	0,11		
Итого:				15,33	14,92	108,01	623,77	0,29	0,95	0,03	6,44	157,13	209,00	35,06	1,56		
Обед																	
Огурец свежий кусочком	30	к/к	к/к	0,21	0,03	0	3,3	0,01	1,05	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
Суп картофельный с горохом и с курой	200/5	2008	99	2,85	3,83	7,89	77,76	0,05	4,78	0,214	1,01	16,79	53,2	16,81	0,69		
Тефтели из говядины,соус томатный	100	2008	283	9,97	15,9	11,27	228,68	0,06	2,39	0,036	4,31	22,48	113,17	18,27	1,73		
Пюре картофельная	150	2008	323	8,72	6,4	39,44	249,92	0,3	0	0,034	0,6	19,92	207,7	138,33	4,68		
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0	0	33,93	130,86	0	0	0	0	0,78	0	0	0,1		
Фрукты (банан)	100	к/к	к/к	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
Итого:				25,49	27,10	133,29	879,32	0,50	18,22	0,30	6,71	82,27	453,47	229,61	9,19		
Итого за день				40,82	42,02	241,30	1503,09	0,79	19,17	0,33	13,15	239,40	662,47	264,67	10,75		

Зав. производством:

Калькулятор:

15.09.2021

Дифференциал

Примерное 14-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях муниципального района Ленинградская область на 2020-2021 гг

стоимость 108 руб.



Наименование	Выход.	Технологическая и нормативная документация рецепту	№ рецепту или технологической карты	Белки		Жиры		Углевод.	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего	г			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
								г	г									
10 день																		
Завтрак																		
Макароны, запеченные с сыром	210	2008	211	11,23	15,53	44,5	371,04	0,09	0,11	0,123	10,36	165,34	176,49	17,79	1,2			
Какао с молоком	200	2008	433	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	0,022	0,01	125,72	116,2	31	1,04			
Кондитерское изделие (печенье)	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63			
Итого				17,35	22,27	91,89	647,5	0,15	1,41	0,148	11,42	299,76	319,69	54,79	2,87			
Обед																		
Винегрет овощной с зеленью	60/1	2008	51	0,83	6,09	4,43	76,52	0,03	7,81	0,121	2,71	15,51	24,88	9,91	0,41			
Суп картофельный с фасолью с курой	200/5	2008	99	5,84	6,04	15,41	140,79	0,12	4,78	0,214	1,99	42,26	130,34	33,38	1,65			
Голубцы ленивые	180	2008	306	12,8	30,84	9,15	376,99	0,36	24,5	0,004	4,44	71,29	178,99	43,2	2,12			
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
Итого				21,71	43,41	63,72	746,95	0,55	37,09	0,34	9,50	138,71	376,61	96,49	5,47			
Итого за день				39,06	65,68	155,61	1394,45	0,7	38,5	0,487	20,92	438,47	696,3	151,28	8,34			

Зав. производством:

Калькулятор:

16.09.2021

Примерное 14-дневное сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировской области на 2020-2021 гг
Муниципального района Ленинградский области на 2020-2021 гг
стоимостью 108 руб.



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация рецепту	№ рецепту или ги-ческая и нормы в-ная докумен-та-ция карты	Белки		Жиры		Угле-водь, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Всего	г	Всего	г			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
11 день																					
Завтрак																					
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	7.42	7.72	37.74	251.12	0.1	1.28	0.054	0.71	131.84	127.98	21.97	0.59						
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3.16	0.4	19.32	94	0.06	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8						
Чай с сахаром и лимоном	200/3	2008	431	0.03	0	15.06	60.87	0	1.2	0	0.01	1.65	0.66	0.36	0.06						
Итого:				10.61	8.12	72.12	405.99	0.16	2.48	0.05	1.24	142.69	163.44	35.53	1.45						
Обед																					
Салат из квашеной капусты с маслом растительным и с зеленью	60/1	2008	40	1.34	3.1	5.72	57.57	0.02	21.21	0.095	1.56	49.97	28.23	17.18	0.54						
Суп картофельный с крупой,с рыбой	200/10	2008	98	4.1	2.86	16.34	107.84	0.1	13.26	0.163	1.29	25.92	100.51	28.31	0.96						
Котлета рубленая из птицы	80	2008	314	12.39	11.54	9.47	205.15	0.08	0.59	0.021	4	20.74	71.66	18.44	1.29						
Риса рассыпчатая	150	2008	323	8.72	6.4	39.44	249.92	0.3	0	0.034	0.6	19.92	207.7	138.33	4.68						
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05						
Фрукты (яблоко)	100	к/к	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24						
Итого:				29.19	24.74	115.5	820.13	0.57	45.06	0.318	8.01	142.2	461.5	221.26	10.96						
Итого за день				39.8	32.86	187.62	1226.12	0.73	47.54	0.372	9.25	284.89	624.94	256.79	12.41						

Зав. производством:

Калькулятор:

47.09.20

Директор

Примерное 14-дневное сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях
Муниципального района Ленинградская области на 2020 -2021 гг
стоимостью 108 руб.



Наименование	Выход, г	Техноло- ги- ческая и нормати- вная докумен- та-ция /сборник рецепту- ры	№ рецепту- ры или техноло- ги-чес- кой карты	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Всего	Всего	г		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
																г		
12 день																		
Завтрак																		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,81	7,7	40,78	270,35	0,13	1,25	0,054	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16			
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	5,77	2,41	9,66	84,5	0,04	0,11	0,028	0,31	154,6	134,4	14,1	0,52			
Какао с молоком	200	2008	433	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	0,022	0,01	125,72	116,2	31	1,04			
Кондитерское изделие (вафли)	30	к/к	к/к	0,84	0,99	23,19	106,2	0,01	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45			
Итого:				21,29	14,9	98,7	612,41	0,22	2,66	0,104	3,62	531,67	474,15	87,13	3,17			
Обед																		
Помидор свежий кусочком	30	к/к	к/к	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	0,04	0,21	4,2	7,8	6	0,27			
Борщ с фасолью, картофелем с курой	200/5	2008	79	4,77	3,94	9,72	104,99	0,08	4,92	0,214	1,07	40,6	95,69	28,78	1,5			
Тфтели из говядины,соус томатный	100	2008	283	9,97	15,9	11,27	228,68	0,06	2,39	0,036	4,31	22,48	113,17	18,27	1,73			
Рис отварной	150	2008	325	3,66	6,25	28,41	215,93	0,02	0	0,046	0,29	2,46	61,76	19,4	0,56			
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
Итого				20,97	26,59	85,27	709,45	0,22	14,81	0,336	6,24	79,39	320,82	82,45	5,35			
Итого за день				42,26	41,49	183,97	1321,86	0,44	17,47	0,44	9,86	611,06	794,97	169,58	8,52			

Зав.проектированием:

Калькулятор:

[Handwritten signature]

18.09.2020

Дуфеев

Примерное 14-дневное сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского района Ленинградского областного муниципального района Ленинградская область на 2020 - 2021 гг
стоимостью 108 руб.



Наименование	Выход, г	Техноло- ги- ческая и нормати- вная докумен- та-ция /сборник рецепту р/	№ рецепту ры или техноло- ги-чес- кой карты	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины						Минеральные вещества (мг)					
								мг)						мг)					
13 день																			
Завтрак																			
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	2008	190	9.18	23.03	40.13	406.34	0.16	2.83	0.17	0.29	271.42	257.3	50.56	0.86				
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3.16	0.4	19.32	94	0.06	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8				
Напиток кофейный с молоком	200	2008	432	1.45	1.6	22.31	109.8	0.02	0.65	0.011	0	60.6	45	7	0.11				
Итого:				13.79	25.03	81.76	610.14	0.24	3.48	0.18	0.81	341.22	337.10	70.76	1.77				
Обед																			
Огулец соленый	30	к/к	к/к	0.27	0	0.54	4.14	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0				
Суп с вермишелью и картофелем с курой	200/5	2008	100	4.45	3.42	16.63	115.41	0.1	13.43	0.166	1.87	21.13	70.72	21.87	1				
Котлета рыбная с соусом молочным	100	2008	239	9.18	5.84	12.04	141.09	0.08	0.17	0.016	2.94	47.01	137.36	33.6	0.91				
Картофельное пюре	150	2008	335	3.12	5.16	12.09	136.28	0.14	5.18	0.042	0.18	43.52	82.78	28.14	1.03				
Компот из яблок	200	2008	394	0.16	0.16	27.87	114.56	0.01	4	0.002	0.08	7.12	4.4	3.6	0.95				
Фрукты (банан)	100	к/к	к/к	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0.02	0.4	8	28	42	0.6				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24				
Итого:				20.92	15.52	109.93	700.28	0.41	34.40	0.25	5.83	143.27	373.22	139.39	5.73				
Итого за день				34.71	40.55	191.69	1310.42	0.65	37.88	0.43	6.64	484.49	710.32	210.15	7.50				

Зав. производством:
Калькулятор:

24.09.2021

Диффенз

Примерное 14-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградкой области на 2020 -2021 гг
стоимостью 108 руб.



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов р/	№ рецепту ры или технологической карты	Белки Всего	Жиры Всего	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
14 день																	
Завтрак																	
Сосиска отварная	50	2008	254	5,5	11,95	0,2	130,5	0,1	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9		
Макаронны отварные	150	2008	331	5,52	4,69	28,44	186,7	0,06	0	0,033	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84		
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05		
Кондитерское изделие (печенье)	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
Итого:				15,51	20,02	85,69	594,95	0,22	0,00	0,04	9,31	47,06	185,74	34,37	3,66		
Обед																	
Салат из свежей капусты	60/1	2008	35	0,97	3,05	5,71	54,8	0,02	16,19	0,131	1,41	30,22	19,68	10,91	0,38		
Суп гороховый с картофелем,с говядиной	200/5	2008	99	2,26	3,29	7,89	70,21	0,05	4,66	0,209	1,01	15,9	49,84	16,38	0,76		
Птица тушенная	100	2008	312	16,55	20,11	2,61	258,13	0,08	1,74	0,045	2,45	26,67	146,65	17,97	1,21		
Рис отварной	150	2008	325	3,66	6,25	28,41	215,93	0,02	0	0,046	0,29	2,46	61,76	19,4	0,56		
Компот из изюма	200	2008	401	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
Итого:				25,68	33,14	79,35	751,72	0,21	22,59	0,431	5,52	84,9	320,33	74,66	4,2		
Итого за день				41,19	53,16	165,04	1346,67	0,43	22,59	0,467	14,83	131,96	506,07	109,03	7,86		
Средняя сбалансированность за 14 дней				563,59	631,12	2604,22	18765,30	8,35	392,90	9,91	166,39	4974,72	9258,74	2503,05	129,81		
В среднем за 1 день				40,3	45,1	186,0	1340,4	0,6	28,1	0,7	11,9	355,3	661,3	178,8	9,3		

Зав. производством:

Калькулятор:

22.09.2022

Дифференциация

Примерное 14-дневное сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2020 -2021 гг
стоимостью 108 руб.



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-вод., г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
								Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего
I день																				
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,22	10,01	36,72	272,69	0,18	1,28	0,054	0,75	146,04	232,55	70,81	1,74					
Бутерброд с колбасой п/к	20/30	2008	5	5,79	7,06	14,53	145,1	0,07	0	0	0,47	12,1	54,5	13,9	0,98					
Кофейный напиток	200	2008	432	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	0,011	0	60,6	45	7	0,11					
Итого:				15,46	18,67	73,56	527,59	0,27	1,93	0,065	1,22	218,74	332,05	91,71	2,83					
Обед																				
Помидор свежий кусочком	30	к/к	к/к	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	0,04	0,21	4,2	7,8	6	0,27					
Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	200/5/5	2008	91	3,79	4,65	13,73	112,79	0,08	6,16	0,172	1,07	27,21	80,45	22,15	0,92					
Печень тушеная в соусе	80	2008	261	10,71	6,88	6,06	133,59	0,15	9,96	4,287	2,39	19,66	183,1	12,14	3,97					
Макаронны отварные	150	2008	331	5,52	4,69	28,44	186,7	0,06	0	0,033	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84					
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0	0	33,93	130,86	0	0	0	0	0,78	0	0	0,1					
Кондитерское изделие (печенье)	40	к/к	к/к	3	3,92	29,76	166,8	0,03	0	0,004	1,4	11,6	36	8	0,84					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24					
Итого:				25,59	20,64	132,82	830,74	0,38	23,62	4,54	13,13	83,86	386,59	66,66	8,18					
Итого за день				41,05	39,31	206,38	1358,33	0,65	25,55	4,60	14,35	302,60	718,64	158,37	11,01					

Зав.проектной разработкой:
Калькулятор:

23.09.2021

Заказ №

Примерное 14-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях муниципального района Ленинградская область на 2020 -2021 гг
стоимостью 108 руб.



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего	Жиры Всего	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2 день																	
Завтрак																	
Сосиска отварная	50	2008	254	5,5	11,95	0,2	130,5	0,1	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9		
Макароны отварные	150	2008	331	5,52	4,69	28,44	186,7	0,06	0	0,033	7,7	11,21	36,84	8,37	0,84		
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05		
Кондитерское изделие (вафли)	30	к/к	к/к	0,84	0,99	23,19	106,2	0,01	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
Итого:				14,1	18,07	86,56	576,05	0,21	0	0,033	8,47	43,16	169,54	31,37	3,48		
Обед																	
Огурец свежий кусочком	30	к/к	к/к	0,21	0,03	0	3,3	0,01	1,05	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
Суп гороховый с картофелем, с говядиной	200/5	2008	99	2,26	3,29	7,89	70,21	0,05	4,66	0,209	1,01	15,9	49,84	16,38	0,76		
Плов из птицы	180	2008	311	18,8	23,37	32,99	417,79	0,12	4,18	0,225	4,7	28,36	209,65	43,36	1,75		
Компот из яблок	200	2008	401	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
Итого:				23,51	27,13	75,61	643,95	0,22	9,89	0,43	6,10	59,01	310,89	73,94	3,95		
Итого за день				37,61	45,20	162,17	1220,00	0,43	9,89	0,47	14,57	102,17	480,43	105,31	7,43		

Зав. производством:
Калькулятор:

24.09.2021

Дуфеев

Примерное 14-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировской области на 2020-2021 гг
Муниципального района Ленинградская области на 2020-2021 гг
стоимостью 108 руб.



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецепту или технологической карты	Белки	Жиры	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины						Минеральные вещества (мг)			
								мг)						мг)			
								B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
3 день																	
Завтрак																	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10.81	7.7	40,78	270.35	0.13	1.25	0.054	3.09	246,55	212.75	39.03	1.16		
Напиток кофейный с молоком	200	2008	432	1.45	1.6	22,31	109.8	0.02	0.65	0.011	0	60.6	45	7	0.11		
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3.16	0.4	19,32	94	0.06	0	0	0,52	9.2	34.8	13.2	0.8		
Итого:				15.42	9.70	82,41	474.15	0.21	1.90	0,07	3.61	316.35	292.55	59.23	2.07		
Обед																	
Отушен соленый	30	к/к	к/к	0.27	0	0,54	4.14	0	1.62	0	0	7.29	7.56	0.18	0		
Суп с вермишелью и картофелем, с курой	200/5	2008	100	4.45	3.42	16,63	115.41	0.1	13.43	0.166	1.87	21.13	70.72	21.87	1		
Котлета рыбная с соусом молочным	100	2008	239	9.18	5.84	12,04	141.09	0.08	0.17	0.016	2.94	47.01	137.36	33.6	0.91		
Картофельное пюре	150	2008	335	3.12	5.16	12,09	136.28	0.14	5.18	0.042	0.18	43.52	82.78	28.14	1.03		
Компот из яблок	200	2008	394	0.16	0.16	27.87	114.56	0.01	4	0.002	0.08	7.12	4.4	3.6	0.95		
Фрукты (банан)	100	к/к	к/к	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0.02	0.4	8	28	42	0.6		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24		
Итого:				20.92	15.52	109,93	700.28	0.41	34.4	0.246	5.83	143.27	373.22	139.39	5.73		
Итого за день				36,34	25,22	192,34	1174.43	0.62	36,3	0,311	9,44	459.62	665.77	198.62	7.8		

Зав.проектированием:

Калькулятор:

[Signature]

25.09.2022

Директор

Примерное 14-дневное циклическое сбалансированное меню двухразового питания детей и подростков 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Кировского муниципального района Ленинградской области на 2020-2021 гг.
стоимостью 108 руб.



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецепту	№ рецепту или технологической карты	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
4 день																	
Завтрак																	
Запеканка из творога со сгущен.молоком	210	2008	224	29.09	26.04	58.83	590.96	0.12	1.32	0.136	2.47	424.99	473.41	58.55	1.02		
Чай с сахаром	200	2008	430	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0.45	0	0	0.05		
Итого				29,09	26,04	73,80	650.81	0.12	1.32	0.14	2.47	425.44	473.41	58.55	1.07		
Обед																	
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	к/к	к/к	0.81	6.05	4.75	76.62	0,01	5.4	0.001	2.69	22.19	23.79	12.01	0.77		
Борщ со свежей капустой с картофелем с говядиной и со сметаной	200/5/5	2008	76	2.88	3.96	8.25	89.65	0.05	8.01	0.215	1.05	39,44	59.62	22.2	1.17		
Пюре из свинины, соус томатный	100	2009	472	8.06	23.56	11.27	290.24	0.27	2.39	0.036	4.31	21.58	102.52	19.15	1.28		
Греча рассыпчатая	150	2008	323	8.72	6.4	39,44	249.92	0.3	0	0.034	0.6	19.92	207.7	138.33	4.68		
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	2008	402	0.44	0.02	35.75	146.36	0	0.4	0	0.2	22.92	15,4	6	1.27		
Фрукты (яблоко)	100	к/к	к/к	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0.005	0.2	16	11	9	2.2		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2.24	0.44	19,76	92.8	0.04	0	0	0.36	9,2	42,4	10	1.24		
Итого				23,55	40,83	129,02	992.59	0.70	26,20	0.29	9,41	151,25	462,43	216,69	12,61		
Итого за день				52,64	66,87	202,82	1643,40	0,82	27,52	0,43	11,88	576,69	935,84	275,24	13,68		

Зав. производством:

Калькулятор: