

СОГЛАСОВАНО

(Наименование организации/руководителя
учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



УТВЕРЖДАЮ

ООО ТРАКТЕР-ПРОВАНТ

Андрей Николаевич Худяков (И.О.)

Педяков В.В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



Меню профилактических блюд

диетическое завтраков и обедов для питания учащихся
группы № 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья (лето-инвалиды)

1 неделя 1 день (понедельник)

Завтрак (1ч1д)

№ сб. рецп.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
9	Булочка/брод. с колбасой вк 200г/15	200г/15	1.320	2.490	12.340	85.050	0.5505	0	0	0	22.5	286.5	28.5	2.34				
50	Мороженое ванильное с сахаром 200г	200	9.700	4.903	45.026	263.030	0.37854	0	0.00026	0	0.09568	0.00758	0.0702	0.00037				
1	Чай с сахаром 200г/15	200г/15			11.996	47.560		0	0	0	0.015	0	0	0.00075				
	Итого		13.020	7.393	69.364	396.070	0.9290		0.00026		22.5	286.5	28.5	2.34				

1 неделя 1 день (понедельник)

Обед (1ч1д)

№ сб. рецп.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
149	Батон нарезной с йодизированной 18	18	1.638	0.216	10.026	48.600	0.02	0	0	0	3.6	11.52	2.16	0.22				
29	Каша гречневая 180	180	9.778	6.305	62.212	344.703	0.61591	5.976	131.47265		519.571	1.032.4372	513.126	5.35204				
72	Компот из сухофруктов 200	200	0.024		16.157	64.724					0.4896		0.1568	0.00096				
221	Салат из свежих овощей с помидорами 100 гр	100	0.683	5.141	3.366	62.466	0.2816	72.6	216.8		114.40368	21.2075	105.6022	2.42029				
204	Суп гороховый с зеленью 250г/1	250г/1	7.308	6.071	23.464	177.726	0.131	17.4	1.56679	0.2	28.00368	58.0075	21.5622	0.66029				
138	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5	3.521	1.495	15.688	90.291	0.1	0	0	0.7	5.85	26.3	6.2	1.3				
141	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60х50	60х50	15.430	5.300	3.666	124.082	0.8521	6.872	5.212	0.0006	64.21	1.361.93	168.35	6.649				
174	Фрукт	100	0.270	0.130	12.760	53.290	0.03	10	0.05	0.2	16	11	9	2.2				

Итого	38,652	24,658	147,339	965,882	2,030,61	117,848	345,1004	1,1006	752,128	2714,4022	828,0972	18,80258
-------	--------	--------	---------	---------	----------	---------	----------	--------	---------	-----------	----------	----------

1 неделя 2 день (вторник)
Завтрак (1ч2д)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
10	Булгурборд с маслом 2005	2005	1,863	4,296	11,143	90,682	0,00005	0	0,00055	0,24	0,0002	0,02	0,0002					
32	Каша молочная перловосовая с маслом и сахаром 20005/10	0,200	6,244	7,713	34,545	232,572	0,13405	0,00065	0,108	14,28368	110,7077	37,2822	1,16149					
1	Чай с сахаром 2001/15	20015			11,996	47,990			0,015	0,015			0,00075					
Итого			8,107	12,009	57,686	371,244	0,13510	0,00130	0,108	14,539	110,7079	37,30	1,16244					

1 неделя 2 день (вторник)
Обед (1ч2д)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
149	Батон нереонд с поджаренном 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	0,02	0	0	3,6	11,52	2,16	0,22					
222	Котлеты особые (свиные) 60	60	6,526	20,472	9,569	256,627	4,2	4,32	9,6	26,80368	1,099,2076	120,0022	4,84829					
53	Макарон отварные 180	180	7,971	2,543	45,550	236,975	0,37273	0,00026	0,10704	0,10704	0,02288	0,0148	0,00095					
58	Напиток на основе 200	200	0,081	0,039	23,824	95,971	0,009	3	0,015	4,8	3,3	2,7	0,66					
224	Салат из свежей капусты с зеленью 100	100	1,801	6,137	13,629	116,153	0,036	72	3,6	57,60368	37,2075	19,2022	0,72029					
117	Сок томатный 30	30	0,187	0,844	2,288	17,483	0,01211	3,92	7,80213	7,75169	14,90754	7,9062	0,55533					
138	Хлеб диетический обогащенный микроэлементами 32 г	32,5	3,523	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3					
145	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250/10/1	250101	2,421	7,187	16,274	139,483	0,1625	44,51	11,52	60,80736	72,115	26,2044	0,96858					
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	16	11	9	2,2					
Итого			26,216	39,063	149,608	1054,863	4,88234	137,75	32,58739	1,19	185,3234	1277,58012	195,3896	11,47344				

1 неделя 3 день (среда)
Завтрак (1ч3д)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
227	Каша молочная кукурузная 20005	20005	5,731	6,276	41,820	246,681	1,70819	0,28289	0,96	15,69968	149,1917	51,7662	4,09899					
215	Кордильерское изюмие	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032		0,96	4,4	20	3,6	0,32					
142	Чай с лимонкой и сахаром 2001/15/7	2001/15/7	0,044	0,012	16,370	61,763	0,0016	1,6	0,08	1,615	0,88	0,48	0,02475					
			8,631	7,716	76,854	411,376	1,7418	1,6	0,36	0,968	21,715	170,07	55,85	4,44444				

1 неделя 3 день (среда)
Обед (1ч3д)

№ об. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины					Минеральные вещества				
						Эн. Цен. ккал	В1	С	А	Е	Св	Р	Мг	Fe	
149	Батон нарезной сبودказеином 18	18	1.638	0.216	10.026	48.600	0.018	0.276	0.72	0.06	9.6	15.48	5.04	0.36	
68	Компот из яблок 200	200	0.396	0.030	21.516	87.918	0.018	0.276	0.72	0.06	9.6	15.48	5.04	0.36	
88	Плов (овинана) 50/150	50/150	14.101	39.322	42.904	578.315	6.6284	12.8	22.608	0.07	112.43128	1.927.588	241.5217	9.56251	
228	Салат из овощей с зел. горошком 100	100	2.074	10.211	10.948	143.979	0.0475	0.4	9.5	0.07	19.00368	49.3075	26.1522	0.90629	
129	Суп с макаронными изделиями 250	250	4.181	5.407	23.352	158.713	0.14	17.4	1.52	0.35	31.80368	75.4075	24.7022	0.98079	
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5	2.521	1.495	15.688	90.291	0.1	0	0	0.7	5.85	28.3	6.2	1.3	
174	Фрукт	100	0.270	0.130	12.760	53.290	0.03	10	0.05	0.2	16	11	9	2.2	
	Итого	26.161	56.811	136.294	1161.108	6.9639	46.676	34.398	1.38	194.6896	2107.083	312.6161	15.32809		

1 неделя 4 день (четверг)
Завтрак (1ндд)

№ об. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины					Минеральные вещества				
						Эн. Цен. ккал	В1	С	А	Е	Св	Р	Мг	Fe	
10	Бутерброд с маслом 20/5	20/5	1.853	4.296	11.143	90.682	0.00005	0.00065	0.00065	0.24	0.0002	0.02	0.0002		
65	Каша пшеничная с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10	11.467	7.757	51.265	320.616	0.05308	0.00065	0.01	1.74	60.0002	22.02	0.3162		
1	Чай с сахаром 200/15	200/15	13.390	12.053	74.406	459.490	0.05310	0.00130	0.01	1.995	60.0004	22.04	0.31615		
	Итого														

1 неделя 4 день (четверг)
Обед (1ндд)

№ об. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины					Минеральные вещества				
						Эн. Цен. ккал	В1	С	А	Е	Св	Р	Мг	Fe	
26	Картофельное пюре 180	0.175	3.948	4.726	15.777	121.434	0.13925	23.2	3.46065	0.116	11.8584	67.3177	26.711	1.04665	
72	Компот из сухофруктов 200	200	0.024		16.157	64.724					0.4896		0.1568	0.00098	
85	Помидор 30	30	0.264	0.080	1.167	6.264	0.111	41.1	126		30	72	33	0.81	
98	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250/2/1	250/2/1	2.882	6.195	16.966	125.143	0.118	19.706	13.75	0.19	31.30968	83.9675	32.0422	1.34629	
151	Рыба замороженая 60/40	60/40	14.062	4.777	3.513	113.294	0.3428	2.22	98.006		426.90366	1.555.7075	472.0022	3.28329	
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5	3.521	1.495	15.688	90.291	0.1	0	0	0.7	5.85	28.3	6.2	1.3	
174	Фрукт	100	0.270	0.130	12.760	53.290	0.03	10	0.05	0.2	16	11	9	2.2	
	Итого	24.971	17.383	82.026	584.440	0.84105	96.21	241.28665	1.206	522.4054	1828.2877	579.112	9.96619		

1 неделя 5 день (пятница)
Завтрак (1ндд)

№ об. рец.	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины					Минеральные вещества				
						Эн. Цен. ккал	В1	С	А	Е	Св	Р	Мг	Fe	
11	Бутерброд с маслом и сыром 20/10/5	20/10/5	4.419	7.560	11.450	131.518	2.21644	0.00065	0.34	4.04	13.0002	2.62	0.2402		

61	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10	6,782	8,471	51,115	289,826	0,11255		0,00064		47,38566	184,7562	40,2747	1,31539
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075
	Итого		11,201	14,031	74,563	469,334	2,32899		0,00130	0,34	51,441	197,7554	42,99	1,59534

1 неделя 5 день (пятница)
Обед (145г)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины						Минеральные вещества					
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
149	Батон мясной с водоемкой 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98				3,42	11,7	2,34	0,216			
3	Борщ со сметаной и зеленью 250/10/2	250/10/2	1,857	7,074	12,081	119,420	0,09819	28,59	16,32	0,086	56,40368	81,0075	34,9022	1,37429			
196	Котлеты рубленные фрикадельки-шницлет 60 (жирочек (жирный))	60	12,269	5,969	10,436	144,624	0,99				1,71368	5,9579	1,1722	0,10829			
53	Макаронные изделия 180	180	7,971	2,543	45,650	236,975	0,37273		0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095			
58	Напиток из яблок 200	200	0,061	0,039	23,824	95,971	0,009		3	0,015	4,8	3,3	2,7	0,66			
230	Салат из свежей капусты с морской капустой 60	100	1,632	6,180	13,910	117,790	0,0320		66	3,30	52,40000	34,0000	17,6000	0,65000			
117	Сюсс томатный 30	30	0,167	0,844	2,288	17,463	0,01711	3,92	7,66213		7,75196	14,90794	7,9062	0,46533			
136	Хлеб ржан-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1				3,85	28,3	6,2	1,3			
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03		10	0,05	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого		29,426	24,490	146,585	924,454	3,62	111,51	27,46739	1,615	147,45	190,1	81,84	7,075			

2 неделя 1 день (понедельник)
Завтрак (241г)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины						Минеральные вещества					
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
190	Булгур с джемом и маслом 20/15/5	20/15/5	1,863	4,295	20,893	129,682	2,50005				7,34	15,4002	4,72	0,3152			
32	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200/5/10	0,200	6,244	7,713	94,545	232,572	0,13505		0,00065	0,108	14,28368	110,7077	37,2822	1,16149			
142	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7	0,044	0,012	15,370	61,763	0,0016		1,6	0,08	1,615	0,89	0,48	0,02475			
	Итого		8,151	12,021	70,808	424,017	2,3367		7,6	0,08	0,486	23,239	126,99	42,48	1,50144		

2 неделя 1 день (понедельник)
Обед (241г)

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины						Минеральные вещества					
						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
149	Батон мясной с водоемкой 18	18	1,639	0,216	10,026	48,600	1,98				3,42	11,7	2,34	0,216			
29	Каша гречневая 180	180	9,778	6,305	62,212	344,703	0,61591	6,976	131,47265	0,306	519,571	1,032,4372	513,126	5,35204			
72	Копилот из сукофруктов 200	200	0,024		16,157	64,724					0,4896		0,1960	0,00096			
176	Омлет свежий 20	20	0,130	0,022	0,726	3,622	0,054		5,6	10	32	48	26	0,56			
129	Суп с макаронными изделиями 250	250	4,161	5,407	23,352	158,713	0,14		17,4	1,52	31,80368	75,4075	24,7022	0,98029			

138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,485	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3
141	Цыганте Тшувне в соусе с овощами 60/50	60/30	15,430	5,300	3,666	124,082	0,8521	6,872	5,212	0,0008	64,21	1,961,93	168,35	6,649
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		34,952	18,875	144,567	888,025	3,77	45,848	148,2547	1,557	673,34	2968,8	749,88	17,258

2 неделя 2 день (вторник)
Завтрак (2ч2д)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	В1	С	А	Е
10	Булгурод с маслом 20/5	20/5	1,863	4,296	11,143	90,682	2,20905		0,00065	0,34	4,04	13,0002	2,62	0,2402				
38	Каша молочная манная с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10	9,781	7,866	41,026	274,023	0,07045	2,288	38,72065	0,176	211,44368	158,4077	24,6622	0,17649				
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075				
	Итого		11,644	12,162	64,167	412,695	2,27950	2,288	38,72130	0,52	215,499	171,4075	27,28	0,41744				

2 неделя 2 день (вторник)
Обед (2ч2д)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	В1	С	А	Е
148	Батон нарезной с подкашином 18	18	1,636	0,216	10,026	48,600	1,98		0,306	3,42	11,7	2,34	0,216					
179	Винегрет	100	1,894	10,820	8,262	137,220	0,10000	15,000	10,300	0,0660	40,50000	60,1000	35,6000	0,75000				
214	Гречка 60/50	60/50	22,560	12,800	8,100	237,600	5,7067	11,57	23,404		50,80368	1,510,3075	173,7022	7,31829				
68	Пшеница не обогр. 200	200	0,081	0,039	23,824	95,871	0,005	3	0,015	0,06	4,8	3,3	2,7	0,66				
101	Рис отварной 180	180	4,560	5,905	50,373	251,674	0,18768		0,00104		66,38646	294,6432	56,3877	1,84147				
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,485	15,688	90,291	0,1	0	0,7	5,85	28,3	6,2	1,3					
145	Цы из свежей капусты со сметаной и зеленью 250/10/1	250/10/1	2,424	7,187	16,274	139,463	0,1025	44,51	11,52	0,11	60,80736	72,115	28,2044	0,96698				
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2				
	Итого		36,885	39,582	145,307	1084,309	8,19	84,08	45,29004	1,442	248,57	1965,5	314,03	15,255				

2 неделя 3 день (среда)
Завтрак (2ч3д)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	В1	С	А	Е
65	Каша пшеничная с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10	11,487	7,757	51,265	320,618	0,10025	1,534	25,96065	0,128	143,34	158,2002	38,54	0,4332				
216	Пшеница 40 гр	40	2,856	1,428	19,664	102,932	0,032		0,96	4,4	0,015	20	3,6	0,32				
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,988	47,990					0,015			0,00075				
	Итого		14,343	9,185	82,927	471,740	0,13225	1,534	25,96065	1,088	147,755	176,2002	42,14	0,75395				

**2 неделя 3 день (среда)
Обед (2м4д)**

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Вытaинны							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	В1	С	А	Е
149	Батон парезной с добавлением 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216				
26	Картофельное пюре 180	0,175	3,948	4,726	15,777	121,434	0,19045	23,564	9,64065	0,144	46,4694	92,5177	30,631	1,07365				
56	Напиток из шиповника 200	200		0,210	22,242	90,858												
98	Расолник Ленинградский со свежакой и зеленым 250/5/1	250/5/1	2,882	6,195	76,986	135,143	0,12508	20,205	214,02	0,2404	38,43368	101,0375	37,5622	1,51339				
224	Салат из свежей капусты с зеленью 100	100	1,601	6,137	13,629	116,153	0,0402	72,35	143,6	0,148	59,40368	41,0575	21,8622	0,76629				
153	Тедтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30	6,761	15,328	9,383	198,522	3,04494	14,53	74,62252	0,012	56,29976	840,58716	107,6384	4,33762				
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	78,3	6,2	1,3				
174	Фрукт Итого	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2				
			19,621	34,437	116,471	634,291	5,47	140,649	441,6332	1,790	224,96	1126,7	215,22	11,410				

**2 неделя 4 день (четверг)
Завтрак (2м4д)**

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Вытaинны							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	В1	С	А	Е
9	Булгуровод с добавлением вк 20/15	20/15	3,320	2,490	12,340	85,060	2,7606			0,34	26,3	299,5	31,1	2,58				
218	Сметан натуральной с маслом 70/5	70/5	163,786	142,246	6,039	1 050 512	0,83394	0,247	4 180,52	12,894	647 96688	2 167 10768	127 6782	14 89445				
142	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7	0,044	0,012	15,570	61,783	0,0016	1,6	0,08	0,008	1,615	0,88	0,48	0,02475				
	Итого		167,150	144,748	33,749	2 106,325	3,5947	1,8	4,26	13,242	676,511	2467,49	159,26	17,49920				

**2 неделя 4 день (четверг)
Обед (2м4д)**

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Вытaинны							Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	В1	С	А	Е
149	Батон парезной с добавлением 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,98			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216				
72	Комлот из сухобулгуров 200	200	0,024		16,157	64,724												
53	Макаронны отварные 180	180	7,971	2,543	45,550	236,975	0,37273	0,00026		0,10704	0,02258	0,0146	0,00095					
148	Макарон из филе птицы 50	50	25,460	21,717	7,957	328,085	0,10315	0,00014	5,13845	1,33117	54,27803	262,6846	55,6089	1,19246				
206	Салат из моркови с редиском 100	100	0,368	0,111	11,382	47,995	0,027	4,2	640,013	0,16	12,8	20,46	14,5	0,796				
117	Соус томатный 30	30	0,167	0,844	2,288	17,453	0,01331	4,02	47,80213	0,006	8,29168	16,00754	8,6662	0,56933				
204	Суп гороховый с зеленью 250/1	250/1	7,308	6,071	23,464	177,726	0,13701	17,9	201,96845	0,2401	30,74766	63,9233	25,3193	0,73126				
138	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0	0	0,7	5,85	78,3	6,2	1,3				
174	Фрукт Итого	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2				
			46,747	33,127	145,012	1065,179	2,76	36,12014	894,6733	2,965	131,96	413,7	121,81	7,008				

2 недели 5 день (пятница)
Завтрак (ЗЫБд)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
150	Булгурбордо с джемом и маслом 200/15/5	200/15/5	1,863	4,296	20,893	129,682	2,20005	6	0,00065	0,34	7,34	15,4002	4,72	0,3152		
61	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10	6,782	6,471	51,115	289,626	0,15535	1,391	23,94066	0,107	175,78668	281,0052	55,2547	1,42239		
1	Чай с сахаром 200/15	200/15			11,998	47,990					0,015			0,00075		
	Итого		8,645	10,767	84,006	467,498	2,35540	7	23,54130	0,45	183,141	296,4554	59,97	1,73834		

2 недели 5 день (пятница)
Обед (ЗЫБд)

№ сб. рещ	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен. ккал	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
149	Батон нарезной с водоезленным 18	18	1,638	0,216	10,026	48,600	1,58			0,306	3,42	11,7	2,34	0,216		
234	Жаркое по-домашнему 200	200	15,118	33,316	16,963	433,764	7,9066	51,48	338,43227	0,18001	115,29443	2,052,95158	272,90171	11,1501		
98	Напиток из яблок 200	200	0,081	0,039	23,824	95,971	0,009	3	0,015	0,06	4,8	3,3	2,7	0,66		
207	Салат витаминный (капустка, морковь, огурец, помидор) 100	100	0,908	6,152	4,666	68,622	0,2348	72,45	286,32	0,048	104,14368	178,7475	90,1222	2,11129		
233	Суп рисовый 250/1	250/1	3,268	4,211	19,422	128,606	0,2009	33,0321	253,27427	0,14381	64,59611	134,56658	62,30641	2,06649		
138	Клуб жарено-пшеничный обжаренный шпротунцами 32,5	32,6	3,521	1,495	15,688	90,291	0,1	0		0,7	5,85	26,3	8,2	1,3		
174	Фрукт	100	0,270	0,130	12,760	53,290	0,03	10	0,05	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого		24,804	44,559	104,739	919,194	10,06	169,962	876,9915	1,638	304,06	2420,6	435,60	19,704		