

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство социальной защиты населения и труда Белгородской области
Областное специализированное государственное бюджетное учреждение
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Ракитянского района»
Белгородской области
309310 Белгородская область, п. Ракитное, ул. Новосадовая, дом 29
Телефон (факс) – 8 47 245 (57-2-41)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОСГБУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Ракитянского района» Белгородской области
О.Б. Белых



2023 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ОСГБУ «Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних Ракитянского района»
Белгородской области

НА 14 ДНЕЙ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
Первая неделя - понедельник

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		до 7 л.	7-11	Ст 12	белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
53	бутерброд с маслом и вар. колбасой	20/10/10	40/15/25	70/15/25	21,69	19,03	90,06	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
58	Суп рыбный	250	300	300	8,38	14,7	49,5	299,21	1,85	16,5	0,9	0,16	2,7	3,1	1,7	12,8
	Мед	10	10	10			8,15	32,9	1,6	90,21	0,90	3,44	103	73,6	35,4	1,36
16	Чай с сахар.	200	200	200	-	-	14,9	56,1	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06

2-й завтрак

	сок	200(дошк)	0,9		26,0	102,1	0,2	25,1					17,05			12,31
--	-----	-----------	-----	--	------	-------	-----	------	--	--	--	--	-------	--	--	-------

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		До 7л.	7-11	Ст 12	белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб	30	60	80	14,8	2,29	89,92	416,16	0,0018	0,06	-	-	32,10	23,11	18,0	4,62
32	Борщ на к/б со см	250	300	300	10,0	8,47	37,04	253,68/20,4	2,84	29,50	1,0	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
25	Биточки	80	100	100	13	14,0	13,74	276,6	1,72	-	0,04	-	109,7	82,84	30,37	2,56
23	Картофельное пюре	120	150	200	3	8,25	21,75	189		25,86			41,14		32,78	0,34
	Огурцы, помидоры, сол.	50	50	50	0,48	0,09	0,88	5,6	0,4	10	0,9	2,3	0,06	4,2	14	0,9
	Сок	200			0,6	-	20,4	82,8	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,06	0,6

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		До 7л.	7-11	Ст 12	белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
46	Ленивые вареники	60	100	100	1,6	2,05	46,8	369,83	0,85	-	-	2,6	3,1	-	-	2,65
2	Какао с молоком	200	200	200	0,2	-	14,6	95,4	0,101	2	0,006	2,1	1,2	6	11	1,5
	Фрукты	260	300	300												

УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		До 7л.	7-11	Ст 12	белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Булка	90	200	250	5,7	10,2	23,3	380	2,4	0,27	-	-	124,8	120	156	65,28
27	Суп молочный с крупой (манка)	250	300	300	4	11	29	350,8	0,086	34,48	0,03	0,016	54,85	100,44	43,7	0,45
35	Яйцо вар.	1	1	1	12,9	11,6	8	160	0,002	0,05						
50	Кофейный напиток	200	200	200	4,9	5	32,5	110,82	0,30	-	-	-	1,8	1,8	0,90	11,7

II-й УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-й	Кефир	200	1,2	10	9,7	72,5	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,90	11,7
	Печенье	25/30/30	6,8	1,6	4,8	65,2	2,06	1,6	0,036	5,89	5,3	38,5	58,55	2,5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Первая неделя - среда

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
51	Омлет	100	100	100	28,1	38,7	8,9	520,23	0,805	-	0,19	1,1	48,82	13,76	46,09	3,74	
56	Бутерброд с маслом, сыр	50/10/10	120/15/12	150/15/12	17,8	18,6	67,39	378,5	0,018	0,06	-	-	34,40	23,11	18,0	4,62	
2	Какао с молоком	200	200	200	11,2	10	29,7	56,1	0,36	-	-	-	0,9	0,9	0,45	5,8	
	мед	10	10	10			8,15	32,9	1,6	90,21	0,9	3,44	103	73,6	35,4	1,36	
2-й завтрак																	
	сок	200(дошк)			0,9		26,0	102,1	0,2	25,1				17,05			12,31

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб	30	60	80	8,9	1,41	43,78	416,16	0,0018	0,06	-	-	32,10	23,11	18,0	4,62
30	Суп карт с крупой (рис)	250	300	300	6,79	9,16	32,41	256,3	3,3	36,13	0,9	6	60,13	80,43	16,43	206
11	Рыба жареная	42	80	110	3,2	2,3	30,6	88,46	1,8	16,5	0,9	0,16	3,7	2,5	1,3	1,8
9	Макаронь отварн.	120	150	200	6,39	11,2	34,4	276,7	0,12	1,12	0,002	2,23	2,02	78,7	14,45	0,41
13	Салат из капусты св.	60	75	90	0,48		0,88	5,6	0,222	91,79	0,99	6,79	118,3	216,9	85,29	2,14
43	Компот из зам.фр	200	200	200	1,4	5,4	9	110,82	0,049	7,68	-	5	35,88	51,06	26,76	1,48

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
55	Запеканка.из tvor	60	100	100	4,25	10,6	30,7	228,84	0,15	13	0,10	2,7	16	9	21	2,2
16	Чай с сахаром	200	200	200	0,4	3,2	9,27	95,4	0,15	13	0,1	2,7	16	9	21	2,2
	фрукты	260	300	300												

УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17	Гречневая каша	120	150	200	15,1	6,3	48,9	355,2	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
36	Колб.отварная	10	25	25	10,3	13,5	74,2	311,6	0,088	34,53	2,10	1,04	139,9	162,47	51,4	1,05
	Хлеб	20	40	70	8,9	1,41	43,7	416,16	0,0018	0,06	-	-	32,10	23,11	18,0	4,62
	сок	200	200	200	1,8	-	6,8		1,2	25	-	-	290	20	26	1,4

II-Й УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	булка	40	80	100	1,2	10	9,7	121	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,90	11,7
	кефир	200	200	200	6,8	1,6	4,8	72,5	2,06	1,6	0,036	5,89	5,3	38,5	58,55	2,5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Первая неделя - четверг

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
33	Суп карт на к/б	250	300	300	4,8	9,13	34,7	231,1	0,018	0,06	-	-	34,40	23,11	18,0	4,62
53	Бутерброд с мас, сыр и вар.колб	20/10/10/10	40/15/12/25	70/15/12/25	17,8	18,6	67,39	378,5	0,018	0,06	-	-	34,40	23,11	18,0	4,62
16	Чай с сахар	200	200	200	11,2	10	29,7	56,1	0,36	-	-	-	0,9	0,9	0,45	5,8
	мед	10	10	10	-	-	8,15	32,9	1,6	90,21	0,9	3,44	103	73,6	35,4	1,36
2-й завтрак																
	сок	200			0,9		26,0	102,1	0,2	25,1			17,05			12,31

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб	30	60	80	8,9	1,41	43,78	416,16	0,0018	0,06	-	-	32,10	23,11	18,0	4,62
3	Борщ с мясом	250	300	300	3,6	10,3	17,5	253,68/20,4	16,5	0,9	0,16	17,05	66,45	29,0	18,02	1,16
8	Котлета рыб	80	80	100	12,54	14,5	-	183,4	0,086	34,48	0,03	0,016	54,85	100,44	43,7	0,45
17	Каша перл	120	150	200	10,3	11,2	5	276,7	0,12	1,12	0,002	2,23	2,02	78,7	14,45	0,41
28	Салат из свеклы	60	75	90	2,4	8,3	1,8	128,3	0,012	0,09	-	-	37	91,2	110	217
	сок	200	200	200	28	10,2	17,8	110,82	0,16	90,24	0,90	3,44	103	73,6	35,4	1,36

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
39	Пирожки печен	60	100	100	2,85	13,7	32,2	455,7	0,1	0,2	0,35	0,3	1,5	0,31	0,35	0,7
49	Кофе на молоке	200	200	200	0,4	3,2	9,27	95,4	0,150	13	0,10	2,7	16	9	21	2,2
	фрукты	260	300	300	0,2	-	5,2	82,8	0,101	2	0,006	2,1	1,2	6	11	1,5

УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
27	Мол.суп с крупой (пшен)	250	300	300	15,1	6,3	48,9	324	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
35	Яйца вареные	1 шт	1	1	12,9	11,6	8	160	0,02	0,5						
	батон	90	200	250	47,1	17,8	13,58	311,6	0,222	91,79	0,99	6,79	118,3	216,9	85,29	2,14
14	кисель	200	200	200	28	10,2	17,8	106,1	0,16	90,24	0,9	3,44	103	73,6	35,4	1,36

II-Й УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	вафли	25	30	30	1,2	10	9,7	72,5	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,90	11,7
	кефир	200	200	200	6,8	1,6	4,8	65,2	2,06	1,6	0,036	5,89	5,3	38,5	58,55	2,5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Первая неделя – пятница

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Бутерброд с мас.с сыр.	50/10/10	120/15/12	150/30	15,1	6,3	48,9	571,36	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
10	Плов с изюмом	120/25	150/30	200/30	20,4	23,8	62,7	344,65	0,272	1,75	1,35	3,44	21,6	96,2	44,9	12,7
40	Молоко кипяч	200	200	200	2,4	8,3	1,8	95,4	0,012	0,09	-	-	37	91,2	110	217
	мед	10	10	10	-	-	8,15	32,9	1,6	90,21	0,9	3,44	103	73,6	35,4	1,36

2-й завтрак

	сок	200			0,9		26,0	102,1	0,2	25,1			17,05			12,31
--	-----	-----	--	--	-----	--	------	-------	-----	------	--	--	-------	--	--	-------

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб	30	60	80	8,9	1,41	43,78	419,8	0,0018	0,06	-	-	32,10	23,11	18,0	4,62
58	Суп рыбный	250	300	300	6,40	6,16	28,22	324,6	2,84	29,50	1,0	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
1	Гуляш	60	80	100	4	11	29	105,21	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	100,4	43,7	0,45
17	Каша гречнев	120	150	200	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,45	0,45
	Помидор сол	50	50	50	47,1	17,8	13,58	10,16	0,222	91,79	0,99	6,79	118,3	216,9	85,29	2,14
15	Компот с/ф	200	200	200	1,4	5,4	9	110,82	0,049	7,68	-	5	35,88	51,06	26,76	1,48

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Печенье	25	30	30	2,85	13,7	32,2	455,77	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
2	Какао с молок	200	200	200	0,4	-	9,27	153,4	0,150	13	0,10	2,7	16	9	21	2,2
	фрукты	260	300	300	0,2	-	35,8	57	0,09	0,3	-	-	17,05	1,55	-	2,31

УЖИН

№ п/п5-й	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
6	Картошка туш.с мясом	120	150	200	15,1	6,3	48,9	248,71	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
	хлеб	20	40	70	6,4	11,19	38,4	419,84	0,56	-	0,19	1,1	47,82	11,96	46,3	3,68
16	Чай с сахаром	200	200	200	11,2	10	29,7	56,1	0,36	-	-	-	0,9	0,9	0,45	5,8

II-й УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
5-й	булка	40	80	100	1,2	10	9,7	270	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,90	11,7
	кефир	200	200	200	6,8	1,6	4,8	65,2	2,06	1,6	0,036	5,89	5,3	38,5	58,55	2,5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Первая неделя - суббота

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					бел ки	жиры	Угле воды		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
63	Бутерброд с маслом и вар.колб	90/1 0/10	200/15 /25	250 /15 /25	15, 1	6,3	48,9	553,56	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
62	Макароны с сыром	120/ 10	150/12	200 /12	28	10,1	17,8	288	1,6	90,21	0,90	3,44	103	73,6	35,4	1,36
49	Кофе на молоке	200	200	200			14,96	59,7		0,009			1,8	2,8	0,6	0,06
	мед	10	10	10	-	-	8,15	32,9	1,6	90,21	0,9	3,44	103	73,6	35,4	1,36
2-й завтрак																
	сок	200	200	200	0,9		26,0	102,1	0,2	25,1			17,05			12,31

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					бе лк и	жиры	Угле воды		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
6-й	Хлеб	30	60	80	8,9	1,41	43,78	419,84	0,0018	0,06	-	-	32,10	23,11	18,0	4,62
22	Суп гороховый	25 0	30 0	300	7,6	8,9	5,2	322,12	0,12	-	0,01	1,3	30	220	35	0,63
25	Шницель	80	10 0	100	20, 23	20,34	55,15	230,46	0,273	1,75	1,35	7,44	28,67	78	41,22	2,10
17	Каша рисовая	12 0	15 0	200	2,9 7	2,99	15,11	246,19	0,196	20,68	0,10	5,2	33,94	46,8	49,2	2,76
28	Салат из свеклы	60	75	90	13, 6	18,9	25,4	10,16	0,008	0,08	-	-	41	112	15,0	21,7
43	Компот из зам.фр.	20 0	20 0	200	1,3 6	-	29,02	57	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,06	0,6

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белк и	жир ы	Угле воды		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
31	коржики	60	10 0	100	1,6	2,05	56,61	331,31	0,85	-	-	2,6	3,1	-	-	2,65
16	Чай с сахаром	200	20 0	200	0,4	-	9,27	106,1	0,150	13	0,10	2,7	16	9	21	2,2
	фрукты	260	30 0	300												

УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					бе лк и	жир ы	Угле воды		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
42	Рагу из овощей	120	150	200	15, 1	6,3	48,9	236,67	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
	хлеб	20	40	70	10, 3	11,2	5	416,16	0,12	1,12	0,002	2,23	2,02	78,7	14,45	0,41
	сок	200	200	200												

II-й УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белк и	жир ы	Угле воды		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	кефир	200	20 0	200	1,2	10	9,7	121	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,90	11,7
	пряники	25	30	30	6,8	1,6	4,8	72,5	2,06	1,6	0,036	5,89	5,3	38,5	58,55	2,5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
Вторая неделя - понедельник

ЗАВТРАК

№ п/п-й	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
58	Суп рыбный	250	300	300	15,1	6,3	48,9	325,6	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
56	Бутерброд с маслом, сыр	20/10/10	40/15/12	70/15/12	15,2	14,2	31,2	449					2,4	3,5	0,5	10,3
16	Чай с сахар	200	200	200			9,97	59,7		0,09			1,8	2,8	0,6	0,06
	мед	10	10	10			8,15	32,9	1,6	90,21	0,90	3,44	103	73,6	35,4	1,36
2-й завтрак																
	сок	200			0,9		26,0	102,1	0,2	25,1			17,05			12,31

ОБЕД

№ п/п 8-й	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб	30	60	80	8,9	1,41	43,78	416,16	0,0018	0,06	-	-	32,10	23,11	18,0	4,62
32	Борщ на к/б со смет	250	300	300	14,58	9,25	21,38	253,68	10,28	25,15	0,905	19,4	22,13	119,3	36,45	1,45
12	Плов с мясом	120	150	200	7,01	5,8	40,34	236,8	1,72	-	0,04	-	109,7	82,84	30,37	2,56
	сок	200	200	200	28		17,8	110,82	0,16	90,24	0,90	3,44	103	73,6	35,4	1,36
13	Салат из свеж. капусты	60	75	90	1,8	-	5,0	27,14	0,12	6,14	0,6	3,56	95	54	22	1,3

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
46	Ленивые вар. со смет соусом	60/10	100/10	100/10	1,6	2,05	46,8	369,83	0,85			2,6	3,1	2,65		
2	Какао с мол.	200	200	200	0,4	-	9,27	153,4	0,150	13	0,10	2,7	16	9	21	2,2
	фрукты	260	300	300	0,2	-	5,2	82,8	0,101	2	0,006	2,1	1,2	6	11	1,5

УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
36	Колб. отв	10	25	25	1,29	11,6	8	160	0,002	0,05						
27	Суп молочн.с крупой (манка)	250	300	300		11	29	323,5	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	100,4	43,7	0,45
	булка	90	200	250	1,105	11,2	5	270	0,12	1,12	0,002	2,23	2,02	78,7	14,45	0,41
50	Коф.напиток	200	200	200		17,8	13,58	106,1	0,222	91,79	0,99	6,79	118,3	216,9	85,29	2,14

II-Й УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	вафли	25	30	30	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,90	11,7
	вафли	200	200	200	6,8	1,6	4,8	120	2,06	1,6	0,036	5,89	5,3	38,5	58,55	2,5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Вторая неделя - вторник

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
53	Бутерброд с маслом, сыр и вар. колб	90/10/10	200/15/12/25	250/15/12/25	15,1	6,3	48,9	311,6	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
27	Молочн. суп с крупой (геркулес)	250	300	300	14,3	12,3	37,6	355,2	1,85	16,5	0,9	0,16	2,7	3,1	1,7	12,8
50	Кофейный напиток	200	200	200	0,4		1,8	41,6	0,012	0,09	-	-	37	91,2	110	217
	мед	10	10	10			8,15	32,9	1,6	90,21	0,9	3,44	103	73,6	35,4	1,36
2-й завтрак																
	сок	200			0,9		26,0	102,1	0,2	25,1			17,05			12,3

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб	30	60	80	8,9	1,41	43,78	226	0,0018	0,06	-	-	32,10	23,11	18,0	4,62
45	Рассольник со сметаной	250	300	300	6,40	6,16	28,2	182,7	2,84	29,50	1,0	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
25	котлета	60	100	100	20	25,82	34,8	494,47	0,092	34,63	0,03	4,72	63,82	288,4	66,7	2,54
23	Картофельное пюре	120	150	200	23,26	14,3	49,5	420,3	0,214	1,61	0,009	3,35	50,48	166,1	69,22	5,32
28	Салат из свеклы	60	75	90	1,8	-	6,8	62	1,2	25	-	-	290	20	26	1,4
15	Компот из с/ф	200	200	200	1,36	-	29,02	57		0,9	-	-	1,8	2,8	0,06	0,6

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
55	Запеканка из творога	60	100	100	4,25	10,6	30,7	228,84	0,15	13	0,1	2,7	16	9	21	2,2
	сок	200	200	200	0,2	-	5,2	124	0,101	2	0,006	2,1	1,2	6	11	1,5
	фрукты	260	300	300	0,4	-	9,27	39,6	0,150	13	0,10	2,7	16	9	21	2,2

УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
17	Гречневая каша	120	150	200	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
54	Рыба туш. с овощами	42	80	110	17,8	18,6	67,3	126,5	0,09	3,5	0,99	2,4	56,3	33,9	26,5	2,4
	Хлеб	20	40	70	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,002	2,23	2,02	78,7	14,45	0,41
16	Чай с сахаром	200	200	200			9,97	59,7		0,09			1,8	2,8	0,6	0,06

II-й УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
9-й	пряники	25	30	30	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,90	11,7
	кефир	200	200	200	3,2	3,3	-	163,3	0,38	2,4	0,21	-	124,8	15,6	-	65,3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
Вторая неделя - среда

ЗАВТРАК

№ п/п Ой	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
26	Суп мол. С макар. изд.	250	300	300	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
56	Бутерброд с маслом, сыр	90/10/10	200/15/12	250/15/12	4	11	29	252	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	100,4	43,7	0,45
2	Какао с мол.	200	200	200	28,5	81,2	36,4	235	0,16	90,24	0,90	3,44	35	1,75	10,2	2,3
	мед	10	10	10	-	-	8,15	32,9	1,6	90,21	0,90	3,44	103	73,6	35,4	1,36
36	Колб.отвар	10	25	25	8.32	16.0	16.96	179.2	0.03	-	-	-	19.2	127.2	16.0	1.44
2-й завтрак																
	сок	200			0,9		26,0	102,1	0,2	25,1			17,05			12,31

ОБЕД

№ п/п Ой	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
30	Суп карт с круп (гречка)	250	300	300	8,9	1,41	43,78	226	0,0018	0,06	-	-	32,10	23,11	18,0	4,62
1	Гуляш	60	80	100	3,6	10,3	17,5	136	16,5	0,9	0,16	17,0	66,45	29,0	18,02	1,16
	хлеб	30	60	80	6,4	11,19	38,4	288,5	0,56	-	0,19	1,1	47,82	11,96	46,3	3,68
17	Каша пшеничная	120	150	200	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,45	0,41
	огурец	80	80	80	4,90	6,03	11,18	162,3	0,429	10,08	0,21	2,5	132,2	41,4	13,38	65,8
43	Компот из зам.фр.	200	200	200	13,6	18,9	25,4	381	0,008	0,08	-	-	41	112	150	217

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
41	Сырники из творога	60	100	100	5,0	2,1	8,0	130	0,85	-	-	2,6	3,1	-	2,8	2,65
14	кисель	200	200	200	0,4	-	9,27	39,6	0,150	13	0,10	2,7	16	9	21	2,2
	фрукты	260	300	300	0,2	-	5,2	124	0,101	2	0,006	2,1	1,2	6	11	1,5

УЖИН

№ п/п Ой	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Сельдь	42	80	110	15,1	6,3	48,9	230	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
61	Картошка туш. с овощ.	120	150	200	20,4	23,8	62,7	185	0,68	-	0,02	-	36,33	183,6	68,5	15,78
	хлеб	20	40	70	28	10,2	17,8	176	0,16	90,24	0,90	3,44	103	73,6	35,4	1,36
50	Коф.напиток	200	200	200			9,97	59,7		0,09			1,8	2,8	0,6	0,06

II-Й УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	вафли	25	30	30	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,90	11,7
	кефир	200	200	200	10	3,8	4,8	120	206	4	0,57	5,89	129,8	53,6	58,6	67,8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Вторая неделя - четверг

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
33	Суп карт.на к/б	250	300	300	4,8	9,13	34,7	231,1	0,018	0,6	-	-	34,4	23,11	18	4,62
53	Бутерброд с маслом, сыр.вар.колб	20/10/10/10	40/15/12/25	70/15/12/25	15,2	14,2	31,2	120					2,4	3,5	0,5	10,3
16	Чай с сахаром	200	200	200	5,1		0,3	63,2	0,002	0,05						
	мед	10	10	10	-	-	8,15	32,9	1,6	90,21	0,90	3,44	103	73,6	35,4	1,36
2-й завтрак																
	сок	200			0,9		26,0	102,1	0,2	25,1			17,05			12,31

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб	30	60	80	8,9	1,41	43,78	226	0,0018	0,06	-	-	32,10	23,11	18,0	4,62
32	Борщ на к/б со смет	250	300	300	6,40	6,16	28,2	182,7	2,84	29,50	1,0	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
25	Биточки	60	100	100	20,02	25,82	34,80	461,4	0,092	34,63	0,03	4,72	63,85	288,4	65,7	2,65
7	Каша рисовая	120	150	200	2,97	2,99	15,11	246,19	0,19	20,68	0,10	5,2	33,94	46,8	49,2	2,76
13	Салат из св.капусты	60	75	90	21	-	13,2	141	0,4	10	0,9	2,3	0,06	4,2	14	0,9
	сок	200	200	200	0,2	-	35,8	142	0,09	0,3	-	-	17,05	1,55	-	2,31

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
39	Пирожки печен	60	100	100	2,85	13,7	32,2	455,7	0,1	0,2	0,35	0,3	1,5	0,31	0,35	0,7
2	Какао с молок	200	200	200	0,4	-	9,27	39,6	0,150	13	0,10	2,7	16	9	21	2,2
	фрукты	260	300	300	0,2	-	5,2	124	0,101	2	0,006	2,1	1,2	6	11	1,5

УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7	Суп мол с крупой (манка)	250	300	300	15,1	6,3	48,9	230	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
	булка	90	200	250	6,37	6,44	45,2	84,35	0,002	0,005	2,7	1,02	85,05	62,3	7,7	0,60
50	Коф.напиток	200	200	200			9,97	59,7		0,09	-		1,8	2,8	0,6	0,06

II-Й УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	печенье	25	30	30	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,90	11,7
	кефир	200	200	200	10	3,8	4,8	120	206	4	0,57	5,89	129,8	53,6	58,6	67,8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Вторая неделя - пятница

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Макароны с сыром	120/10	150/12	200/12	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
63	Бутерброд с маслом, колб	50/10/10	120/15/25	150/15/25	20,4	23,8	62,7	185	0,272	1,75	1,35	3,44	21,6	96,2	44,9	12,7
50	Коф.напиток	200	200	200			9,97	59,7		0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,006
	мед	10	10	10			8,15	32,9	1,6	90,21	0,90	3,44	103	73,6	35,4	1,36
2-й завтрак																
	сок	200			0,9		26,0	102,1	0,2	25,1			17,05			12,31

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб	30	60	80	8,9	1,41	43,78	226	0,0018	0,06	-	-	32,10	23,11	18,0	4,62
30	Суп карт с крупой (пшено)	250	300	300	6,40	6,16	28,22	182,7	2,84	29,50	1,0	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
17	Каша гречневая	120	150	200	6,4	11,19	38,4	288,5	0,56	-	0,19	1,1	47,82	11,96	46,3	3,68
8	Рыбная котлета	60	100	100												
	Икра кабачковая	50	50	50	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,45	0,41
15	Компот из с/ф	200	200	200	24,16	91,2	13,7	311,6	0,53	0,24	5,53	87,2	87,28	162,5	46,84	1,99

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
64	греники	40	80	100	1,6	2,05	4,85	76,6	0,85	-	-	2,6	3,1	-	-	2,65
14	кисель	200	200	200	0,4	-	9,27	39,6	0,150	13	0,10	2,7	16	9	21	2,2
	фрукты	260	300	300	0,2	-	5,2	124	0,101	2	0,006	2,1	1,2	6	11	1,5

УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
44	Капуста туш с мясом	120	150	200	15,1	6,3	48,9	230	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
	хлеб	20	40	70	4	11	29	252	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	100,4	43,7	0,45
16	Чай с сахаром	200	200	200	47,1	17,8	13,58	283	0,222	91,79	0,99	6,79	118,3	216,9	85,29	2,14

II-й УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	пряники	25	30	30	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,90	11,7
	кефир	200	200	200	10	3,8	4,8	163,3	206	4	0,57	5,89	129,8	53,6	58,6	67,8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Вторая неделя - суббота

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17	Каша гречневая	120	150	200	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
53	Бутерб. с масл. сыр, вар колб	90/10/10/10	200/15/12/25	250/15/12/25	2,4	8,3	1,8	416	0,012	0,09	-	-	37	91,2	110	217
40	Молоко кипяч	200	200	200	11,2		29,7	116,1	0,36	-	-	-	0,9	0,9	0,45	5,8
	мед	10	10	10			8,15	32,9	1,6	90,21	0,90	3,44	103	73,6	35,4	1,36
2-й завтрак																
	сок	200	200	200	0,9		26,0	102,1	0,2	25,1			17,05			12,31

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	хлеб	30	60	80	8,9	1,41	43,78	226	0,0018	0,06	-	-	32,10	23,11	18,0	4,62
11	Суп картоф с макар	250	300	300	6,40	6,16	28,22	182,7	2,84	29,50	1,0	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
12	Плов с мясом	120	150	200	6,4	11,19	38,4	288,5	0,56	-	0,19	1,1	47,82	11,96	46,3	3,68
	Огурец соленый	50	50	50	0,48	0,09	0,88	5,6	0,4	10	0,09	2,3	0,06	4,2	14	0,9
43	Компот из з/фр	200	200	200	0,9		26,0	102,1	0,2	25,1			17,5			12,3

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
39	Пирожки печен	60	100	100	2,85	13,7	32,2	455,7	0,1	0,2	0,35	0,3	1,5	0,31	0,35	0,7
	сок	200	200	200	0,4	-	9,27	39,6	0,150	13	0,10	2,7	16	9	21	2,2
	фрукты	260	300	300	0,2	-	5,2	124	0,101	2	0,006	2,1	1,2	6	11	1,5

УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
35	Яйца вареные	1	1	1	12,9	11,6	8	160	0,002	0,05						
42	Рагу из овощ	120	150	200	4	11	29	252	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	100,4	43,7	0,45
	хлеб	20	40	70	47,1	17,8	13,58	283	0,222	91,79	0,99	6,79	118,3	216,9	85,29	2,14
50	Коф. напиток	200	200	200			9,97	59,7		1,009			1,8	2,8	0,6	0,06

II-й УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13	печенье	25	30	30	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,90	11,7
	кефир	200	200	200	10	3,8	4,8	163,3	206	4	0,57	5,89	129,8	53,6	58,6	67,8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Вторая неделя - воскресенье

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Плов с изюмом	120/25	150/30	200/30	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
56	Бутерб. с маслом, сыр.	50/10/10	120/15/12	150/15/12	20,4	23,8	62,7	185	0,272	1,75	1,35	3,44	21,6	96,2	44,9	12,7
16	Чай с сахаром	200	200	200			9,97	59,7		0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	мед	10	10	10			8,15	32,9	1,6	90,21	0,90	3,44	103	73,6	35,4	1,36
36	Колб отварн	10	25	25	8,32	16,0	16,96	179,2	0,03	-	-	-	19,2	127,2	16,0	1,44
2-й завтрак																
	сок	200	200	200	0,9		26,0	102,1	0,2	25,1			17,05			12,31

ОБЕД

№ п/п 4й	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
27	Суп карт с крупой (пшено)	250	300	300	8,9	1,41	43,78	226	0,0018	0,06	-	-	32,10	23,11	18,0	4,62
11	Рыба жаренная	42	80	110	6,40	6,16	28,22	182,7	2,84	29,50	1,0	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
23	Картоф. пюре	120	150	200	6,4	11,19	38,4	288,5	0,56	-	0,19	1,1	47,82	11,96	46,3	3,68
	Помидор сол.	80	80	80	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,45	0,41
	хлеб	30	60	80	24,16	91,2	13,7	311,6	0,53	0,24	5,53	87,2	87,28	162,5	46,84	1,99
	сок	200	200	200												

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	печенье	25	30	30	1,6	2,05	4,85	76,6	0,85	-	-	2,6	3,1	-	-	2,65
40	Молоко кипяч	200	200	200	2,4	2,1	9,2	64,2	0,150	13	0,10	2,7	16	9	21	2,2
	фрукты	260	300	300	0,2	-	5,2	124	0,101	2	0,006	2,1	1,2	6	11	1,5

УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
44	Капуста туш. с мясом	120	150	200	15,1	6,3	48,9	230	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
	хлеб	20	40	70	4	11	29	252	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	100,4	43,7	0,45
28	Салат из свеклы	60	75	90	1,8		6,8	62	1,2	25			290	20	26	1,4
15	Компот из с/ф	200	200	200	47,1	17,8	13,58	283	0,222	91,79	0,99	6,79	118,3	216,9	85,29	2,14

II-Й УЖИН

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции в гр.			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
					белки	жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	булка	40	80	1	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,90	11,7