

Утверждаю
Директор МКОУ «Гуртлудская ООШ»
Н.И. Георгиевских
« 05 » 2024 г.



1-дневное меню
Сезон: весна-лето
Возраст: с 3 до 7 лет

Разработано технологом Управления образования
Администрации МО «Муниципальный округ Сюмсинский район
Удмуртской Республики»
Банкеевой Ю.А.

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 1 - понедельник														
Завтрак														
№114пермь2008	каша рисовая молочная жидкая	200/5	4.94	6.06	18.62	32.62	0.06	0.91	0.05	0.10	169.66	184.50	33.26	0.36
№288 пермь 2008	чай с молоком	200	2.19	19.71	118.69	40.20	0.04	1.30	0.02	0.05	5.00	123.39	93.96	0.25
№376/123 Пермь 2008	Бутерброд с повидлом или джемом	40(15/20/5)	7.75	13.40	15.10	7.70	0.07	0.14	0.10	0.45	0.64	202.90	186.40	1.37
	хлеб пшеничный	40	3.60	0.40	19.15	94.00	0.07	0.00	0.00	0.52	9.20	26.10	13.20	0.80
	2-ой завтрак													
	фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			18.88	23.45	82.55	620.43	0.49	12.35	73.73	0.93	521.15	501.96	97.61	2.46
Обед:														
№ 39 Пермь 2008	Салат удмуртский	60	5.45	7.40	5.03	108.41	2.71	22.98	0.12	2.71	25.80	31.74	17.24	0.59
№63 Пермь 2008	пуштыешид с говядиной	200/20	10.84	4.32	9.80	122.80	0.15	6.60	10.24	0.48	26.80	109.89	33.84	1.46
№ 177пермь 2008	гуляш из отварного мяса	80/80	20.63	16.30	10.48	296.00	0.08	0.80	0.04	2.50	22.48	171.44	20.08	2.72
№227 пермь2008	макаронные изделия отварные	150	5.52	5.30	35.33	210.10	0.01	0.00	0.14	1.28	18.20	67.28	11.30	1.16
№ 156Пермь 2008	напиток лимонный	200	0.07	0.02	23.88	15.31	0.02	1.72	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
			3.40											
Итого обед:			50.65	33.94	113.50	893.62	3.07	32.10	10.54	7.95	121.08	446.55	110.26	9.93
Полдник														
№151 ижевск2013	оладьи с повидлом	100/30	13.98	4.36	39.49	233.00	0.14	8.55	0.06	1.11	51.27	101.66	20.78	0.11
№251 пермь2004	кисломолочный напиток	180	5.60	6.38	8.18	112.52	0.08	1.40	0.04	0.00	240.01	180.01	28.00	0.20
ИТОГО:			69.53	57.39	196.05	1514.05	3.56	44.45	84.27	8.88	642.23	948.51	207.87	12.39

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 2 - вторник														
Завтрак														
№91 пермь2004	каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5	7.44	8.90	25.49	243.92	0.19	1.39	0.05	0.56	148.69	202.23	49.76	1.30
№261 Пермь 2008	чай с молоком	180	2.51	2.30	11.94	78.53	0.08	2.90	0.05	0.00	252.00	189.00	29.40	0.21
№378 Пермь 2008	Бутерброд с сливочным маслом	35(15/15/5)	4.97	4.00	20.60	123.60	0.03	0.00	0.07	0.36	8.85	28.20	7.13	0.62
	хлеб пшеничный	40	3.60	0.40	19.32	94.00	0.07	0.00	0.00	0.52	9.20	26.10	13.20	0.80
2-ой завтрак														
	фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			18.92	16.00	87.15	587.05	0.40	14.29	0.17	1.64	434.74	456.53	108.49	5.13
Обед:														
№28 ижевск2013	яблоками и зеленым горошком	60	1.81	4.99	7.98	121.30	0.02	19.75	0.00	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
№ 56 ижевск2013	щи из свежей капусты с картофелем цыпленком и сметаной	200/20/5	1048.00	8.69	8.65	139.69	0.05	10.62	6.60	1.48	1.48	39.54	75.85	1.11
№201 ижевск2013	картофельное пюре	150	12.13	9.50	25.70	211.10	3.80	14.49	0.55	4.45	40.03	259.76	55.13	3.08
№ 283 Пермь 2008	компот из смеси сухофруктов +витаминС	200	0.56	0.00	27.89	113,,79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.50	44.53	32.03	1.02
№160 пермь2004	печень построгоновски	80/50	26.58	33.00	8.10	421.97	0.04	60.00	0.00	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
Итого обед:			1093.82	56.78	107.30	1035.06	4.04	106.08	7.33	8.65	149.01	437.03	204.21	7.01
полдник														
№294 пермь2008	сок фруктовый	200	2.00	0.20	15.31	61.62	0.00	2.73	0.00	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 3 - среда														
Завтрак														
№43 Пермь 2008	суп молочный с крупой	200/5	4.95	7.27	34.29	148.63	0.21	1.31	0.05	0.17	133.11	185.42	47.34	1.21
№270пермь2008	какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	56.26	0.00	2.90	0.00	0.01	8.05	3.54	2.34	0.91
№381пермь2008	бутерброд с сыром	40(20/20)	1.27	11.30	7.70	123.60	0.04	0.00	0.09	0.48	11.80	37.60	9.50	0.82
	хлеб пшеничный	40	3.60	0.40	19.36	94.00	0.07	0.00	0.00	0.52	9.20	26.10	13.20	0.80
	2-ой завтрак													
	фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			13.99	23.30	97.10	469.49	0.35	14.21	0.14	1.38	178.16	263.66	81.38	5.94
Обед:														
№ 41 2008 Пермь	Салат из квашеной капусты с луком	60	1.60	10.00	3.58	110.60	0.08	5.78	0.00	2.93	19.36	39.20	25.29	0.75
№ 50Пермь 2004	токмач с говядиной	200/20	11.00	8.00	17.44	182.00	0.05	8,28	0.00	0.00	28.40	0.00	0.00	0.53
№ 167 перьм 2008	Суфле "Рыбка золотая"	80/5	21.78	26.51	52.33	535.03	0.15	1.13	0.14	0.31	37.60	188.20	32.10	0.99
№206 Пермь 2008	Пюре из картофеля	150	3.20	6.06	23.30	20.18	0.14	5.39	0.05	0.20	39.97	88.05	27.83	1.00
№ 284/96 Пермь 2008	Компот из сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	27.89	113.79	1.00	0.00	1.68	49.50	44.53	32.03	1.02
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
Итого обед:			42.88	51.17	153.52	1016.70	114.31	13.30	0.19	5.90	188.63	412.18	137.05	5.49
полдник														
№272пермь2008	блинчики с повидлом	130/5	4.37	7.07	36.80	228.20	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 4 четверг														
Завтрак														
№ 44 ижевск2013	суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5.58	6.12	19.73	156.08	0.09	0.91	0.04	0.72	94.23	102.24	17.82	0.54
№376 Пермь 2008	Бутерброд с сыром	20/05/20	6.62	9.48	10.06	136.00	0.05	0.14	0.08	0.45	198.20	169.10	19.43	0.97
№264ижевск2013	кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.35	91.00	0.08	2.73	0.05	0.00	252.00	189.00	29.40	0.21
	хлеб пшеничный	40	3.60	0.40	19.32	94.00	0.07	0.00	0.00	0.52	9.20	26.10	13.20	0.80
2-ой завтрак														
	фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			19.05	18.81	73.26	524.08	0.32	13.78	0.17	1.89	569.63	497.44	88.85	4.72
Обед:														
№32 пермь	салат картофельный с огурцами солеными или квашеной	60	0.54	5.10	5.16	60.70	0.01	30.25	0.00	0.00	10.04	0.00	0.00	0.55
№39ижевск2008	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7.44	5.58	14.33	139.73	0.14	21.36	9.81	2.50	39.21	126.98	35.23	1.57
№143 ижевск 2013	сырники из творога запеченые со сгущенным молоком	150/20	11.20	12.69	40.20	498.30	13.36	13.28	0.25	0.81	29.60	142.64	18.80	2.12
№156 ижевск 2008	напиток из шиповника	200	0.01	0.00	24.20	93.00	0.03	2.80	0.01	0.01	3.28	1.54	0.84	0.11
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
Итого обед:			23.93	23.97	112.87	932.73	13.64	67.69	10.07	4.10	95.93	323.36	74.67	5.55
полдник														
№278ижевск2013	кольцо сдобное,обсыпное сахарной пудрой	60	4.25	7.88	33.44	220.00	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
№270 пермь	кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	90.00	3.60	1.26	0.04	0.00	240.01	51.27	101.66	20.78
ИТОГО:			42.98	42.78	186.13	1456.81	13.96	81.47	10.24	5.99	665.56	820.80	163.52	

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg

День 5 пятница

Завтрак														
№ 84Пермь 2004г	каша "дружба"из пшена и риса	200/5	6.55	8.33	35.09	241.11	0.10	1.27	0.43	1.03	90.79	218.83	23.34	2.27
№266пермь2 004	какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	107.00	0.02	1.43	0.00	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
№ 376/123Перм ь 2008	Бутерброд со сливочным маслом	40(20/20)	2.45	7.55	14.62	136.00	0.05	0.00	0.08	0.45	120.01	90.01	14.00	0.80
	Хлеб пшеничный	40	3.60	0.40	19.32	94.00	0.07	0.00	0.00	0.52	9.20	26.10	13.20	0.80
2-ойзавтрак	фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			16.67	19.87	94.65	625.11	0.27	12.70	0.51	2.21	242.25	349.48	61.88	6.36
Обед:														
№21 пермь2004	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.77	4.03	4.65	76.08	0.02	7.93	0.00	0.33	15.26	21.38	11.30	0.40
№47 пермь 2008	агырчишид с говядиной и сметаной	200/20	10.44	5.85	14.33	139.73	0.16	10.33	2.50	2.50	33.68	127.40	38.34	1.52
№183ижевск2 008	котлета"загадка"с соусом томатным с овощами	70/30	28.67	13.42	12.00	10.48	185.31	0.08	0.80	0.04	2.50	22.48	14.12	1.46
№195ижевск2 013	макаронными изделиями отварными с маслом	150/5	22.47	9.14	24.73	271.00	0.50	1045.00	30.00	0.26	94.70	213.08	61.70	4.70
№ 15бижевск 2008	напиток лимонный	200	0.10	0.00	21.78	83.70	0.10	2.52	0.00	0.78	13.80	6.16	5.04	1.28
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
Итого обед:			67.19	33.04	106.47	721.99	186.19	1065.86	33.30	4.69	173.74	442.70	150.30	10.56
полдник														

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

День -6 понедельник

Завтрак														
№85 пермь 2008	каша манная молочная жидкая	200/5	7.24	7.21	40.75	256.81	246.17	0.22	1.73	0.05	168.95	222.40	78.65	2.12
№ 253 Пермь 2004	кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.02	0.65	73.60	0.05	64.40	55.00	7.00	0.33
№ 376Пермь 2008	Бутерброд с повидлом	(20/10/30)	7.75	13.40	15.10	212.20	0.07	0.14	0.10	0.64	202.90	186.40	24.15	1.37
	Хлеб пшеничный	40	3.60	0.40	19.32	94.00	0.07	0.00	0.00	0.52	9.20	26.10	13.20	0.80
ой завтрак	Фрукты -	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			21.78	24.60	104.68	728.70	246.36	11.01	75.43	1.46	461.45	500.90	132.00	6.82
Обед:														
№ 16 ижевск2013	салат из квашеной капусты с луком	60	0.43	6.05	1.80	62.16	0.03	19.75	0.23	4.52	43.17	31.74	17.24	0.59
№ 61Пермь 2004	борщ из картофеля с капустой говядиной и сметаной	200/20	7.38	10.72	25.90	141.28	0.07	18.04	0.24	0.22	44.23	53.63	21.58	0.77
№156 ижевск2013	рыба тушеная с овощами	40/40	7.80	0.36	3.04	84.00	0.37	10.35	0.39	3.18	28.59	185.54	39.38	2.20
№76ижевск2013	пюре из картофеля	150	3.11	4.86	14.15	112.50	0.03	25.74	3.65	2.43	6.45	62.03	22.86	0.63
№232ижевск2013	сок фруктовый	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.02	4.00	0.00	0.11	9.41	6.16	5.04	1.34
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
Итого обед:			23.32	32.88	80.63	666.36	0.58	178.14	0.86	8.81	135.81	0.00	103.34	5.07
полдник														
№105ижевск2013	печенье(кондитерские изделия)	30	4.09	7.02	4.60	242.10	0.08	0.91	0.04	0.72	94.23	102.24	17.28	0.54
№272/92пермь	кисломолочный напиток	180	5.60	6.38	8.18	112.52	0.08	1.40	1.40	0.04	0.00	240.00	48.78	0.31

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День7- вторник														
Завтрак														
№85 пермь2008	каша боярская(пшеничная с изюмом)	200	9.80	13.94	41.73	331.58	0.22	1.59	0.19	0.46	169.42	228.04	50.95	1.56
№ 2962 Пермь 2008	чай с лимоном	180	5.22	1.60	17.34	89.32	0.02	0.61	0.01	0.00	58.61	43.45	7.71	0.25
№381 пермь 2008	бутерброд с сыром	40(20/20)	1.70	15.10	10.26	183.60	0.04	0.00	0.09	0.48	11.80	37.60	9.50	0.82
														0.42
	Хлеб пшеничный	40	3.60	0.40	19.32	94.00	0.07	0.00	0.00	0.52	9.20	26.10	13.20	0.80
2-ой завтрак														
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			20.72	31.44	98.45	745.50	0.38	12.20	0.29	1.66	265.03	346.19	90.36	6.05
Обед:														
№ 23 пермь 2014	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1.40	10.08	9.22	133.28	0.01	0.93	0.00	0.00	15.44	0.00	0.00	0.57
№ 27 пермь 2004	суп с мясными фрикадельками	200/20	7.71	5.04	10.20	118.80	0.08	8.23	0.24	2.33	75.27	261.62	53.29	1.41
№161 ижевск 2013	колобки мясо картофельные	70/50	21.71	16.55	15.02	10.48	185.31	0.08	0.80	0.04	2.50	22.48	171.44	2.72
№217 пермь 2013	каша гречневая рассыпчатая	180	4.10	6.94	44.20	296.00	0.39	0.12	274.00	0.84	80.64	44.53	86.52	1.02
№156 ижевск 2008	напиток лимонный	200	0.10	0.00	29.02	116.19	0.00	0.60	0.00	0.00	9.99	18.48	0.00	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.40	0.65	19.90	100.50	0.10	0.00	0.00	0.10	23.50	78.50	24.50	1.95
Итого обед:			38.42	39.26	127.56	775.25	185.89	9.96	275.04	3.31	207.34	425.61	335.75	7.70
ИТОГО:			59.14	70.70	226.01	1520.75	186.27	22.16	275.33	4.97	472.37	771.80	426.11	13.75
полдник														
№279 пермь 2004	омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	4.09	7.02	40.60	242.10	0.08	0.08	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
№293/94	сок фруктовый	200	2.00	0.20	5.08	36.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

День 8 - среда

Завтрак														
№106пермь2008	каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	200/5	5.58	6.12	19.73	156.08	0.10	0.91	0.04	0.31	172.54	145.16	26.81	0.70
№270пермь2008	чай с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71	0.06	1.69	1.69	0.02	163.15	149.75	39.45	1.31
№ 376Пермь 2008	Бутерброд смаслом сливочным	20/05/20	4.09	7.02	40.60	242.10	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	38.30	6.20	0.45
	Хлеб пшеничный	40	3.60	0.40	19.32	94.00	0.07	0.00	0.00	0.52	9.20	26.10	13.20	0.80
2-ой завтрак														
	фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			18.52	18.98	122.18	734.89	0.26	12.60	1.73	1.05	375.89	370.31	94.66	5.46
Обед:														
№18ижевск2013	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	60	1.20	2.99	5.54	95.70	0.90	32.90	0.00	1.76	11.64	18.64	10.92	0.63
№60ижевск200	пуштыешид с говядиной	200/20	13.50	3.60	12.50	132.00	0.16	10.67	0.22	0.36	21.19	150.14	37.16	2.20
№ 181/64Пермь 2008	рис припущенный	150	11.12	8.32	14.66	125.92	0.20	8.17	0.03	0.66	27.52	255.03	47.40	3.97
№ 227/82Пермь 2008	птица в томатном соусе	41/39	5.52	5.30	5.80	36.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	компот из яблок	200	0.48	0.25	26.81	110.96	0.03	27.00	0.00	0.14	19.00	12.50	7.90	0.84
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
Итого обед:			36.56	21.06	94.29	641.58	1.41	82.74	0.25	3.90	107.15	502.51	131.18	11.64
полдник														
№135ижевск2013	булочка домашняя	60	6.22	11.57	2.97	141.00	1.03	0.14	8.55	0.06	14.10	47.10	14.70	1.17
№296пермь2008	чай с лимоном	200	1.40	1.60	17.34	89.32	0.02	0.61	0.01	0.00	58.61	43.45	7.71	0.25
ИТОГО:			55.08	40.04	216.47	1376.47	1.67	95.34	1.98	4.95	483.04	872.82	225.84	17.10

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

день-9 четверг

Завтрак														
№262Ижевск2013	чай с лимоном	200	5.59	6.38	9.38	117.31	0.08	2.73	0.05	0.00	252.00	189.00	29.40	0.21
№98пермь2008	Каша дружба из пшена и риса на молоке	150/5	12.11	617.07	15.97	265.94	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.73	30.36	0.44
№253пермь2004	бутерброд с маслом сливочным	(20/10/20)	7.75	13.40	15.10	212.20	0.07	0.14	0.10	0.64	202.90	186.40	24.15	1.37
	Хлеб пшеничный	40	3.60	0.40	19.32	94.00	0.07	0.00	0.00	0.52	9.20	26.10	13.20	0.80
полдник														
	фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			29.45	637.65	69.57	736.45	0.32	14.26	0.20	1.53	611.95	556.23	106.11	5.02
Обед:														
№ 44Ижевск2013	Салат "космос"	60	5.87	14.62	5.76	179.06	0.06	72.90	0.73	2.82	42.60	22.23	15.53	1.25
№ 32Пермь2008	рассольник домашний с говядиной и сметаной	200/20/5	10.26	10.16	25.90	156.48	0.25	14.18	0.63	0.47	41.52	138.40	32.05	2.16
№143пермь2008	сырники из творогасо сгущенным молоком	150/20	28.67	7.48	39.59	340.36	0.17	8.80	0.17	0.73	206.67	297.52	11.12	1.46
№251	компот из сухо фруктов	200	0.16	0.16	15.92	96.00	0.04	1.72	0.00	0.11	20.40	32.25	10.50	0.18
														2.20
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
Итого обед:			36.81	21.19	111.16	773.67	0.60	161.48	1.53	4.91	314.00	516.51	83.54	30.53
Полдник														
№2842013Ижевск	крендель сахарный	60	4.25	7.88	33.44	220.00	1.03	0.14	8.55	0.06	1.11	51.27	101.66	20.78
№270Ижевск2013	кисломолочный напиток	180	5.60	6.38	8.18	112.52	0.08	1.40	0.04	0.00	240.01	180.01	28.00	0.20
ИТОГО:			59.27	48.39	197.37	1454.31	0.92	175.74	1.73	6.44	925.95	1072.74	189.65	35.55

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg

День 10 пятница

Завтрак														
№104пермь2008	каша пшеничная гречневая молочная жидкая	200/5	7.94	8.21	35.28	243.92	0.21	1.30	0.05	0.17	132.15	184.70	47.23	1.21
№288пермь2008	чай с лимоном	200	2.78	2.80	22.40	112.52	0.08	1.40	0.04	0.00	240.01	180.01	28.00	0.20
№376/123пермь2008	бутерброд с сыром	(20/5/20)	6.62	9.48	10.06	152.00	0.05	0.14	0.08	0.45	198.20	169.10	19.43	0.97
	Хлеб пшеничный	40	3.60	0.40	19.32	94.00	0.07	0.00	0.00	0.52	9.20	26.10	13.20	0.80
2-ой завтрак														
	фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого завтрак:			21.34	21.29	96.86	649.44	0.44	12.84	0.17	1.34	595.56	570.91	116.86	5.38
Обед:														
№15ижевск2013	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0.65	5.99	5.34	77.88	0.02	17.98	13.59	0.00	2.86	24.34	17.57	77.88
№ 37/40 Пермь 2008	суп картофельный с клецками и птицей	200/25	3.00	2.63	13.47	89.55	0.07	3.04	0.21	1.44	149.44	149.44	37.15	0.88
№196пермь2008	капуста тушенная с мясом	80/5	11.44	13.68	7.60	197.84	0.09	0.00	0.07	0.39	13.68	126.08	19.76	1.34
№ 280пермь 2008	компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0.00	22.66	91.98	0.02	75.60	0.00	0.11	9.41	6.16	5.04	128.00
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
Итого обед:			22.56	26.53	103.23	741.62	0.30	96.62	43.87	2.98	201.07	420.25	122.18	210.09
Полдник														
	кондитерские изделия(печенье)	30	2.04	0.39	11.94	60.30	0.06	0.00	0.00	0.06	14.10	47.10	14.70	1.17
№272/92 2008 пермь	кисломолочный напиток	180	2.80	3.19	4.09	56.26	0.08	2.73	0.05	0.00	252.00	189.00	29.40	0.21
ИТОГО:			46.22	51.26	185.87	1391.06	0.74	109.46	44.04	4.32	796.63	991.16	239.04	215.47

	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	70.81	57.39	227.18	1708.52	14.73	138.59	31.05	11.04	1001.95	1604.08	415.55	24.12
2 день	1112.74	72.78	194.45	1622.11	4.44	120.37	7.50	10.29	583.75	893.56	312.70	12.14
3 день	56.87	74.47	250.62	1486.19	114.66	27.51	0.33	7.28	366.79	675.84	218.43	11.43
4 день	83.86	52.91	201.12	1347.10	186.46	1078.56	33.81	6.90	415.99	792.18	212.18	16.92
5 день	42.98	42.78	186.13	1456.81	13.96	81.47	10.24	5.99	665.56	820.80	163.52	10.27
6 день	59.27	48.39	197.37	1454.31	0.92	175.74	1.73	6.44	925.95	1072.74	189.65	35.55
7 день	45.81	58.48	145.70	1173.38	246.94	189.15	76.29	10.27	597.26	500.90	235.34	11.89
8 день	59.14	70.70	226.01	1520.75	186.27	22.16	275.33	4.97	472.37	771.80	426.11	13.75
9 день	55.08	40.04	216.47	1376.47	1.67	95.34	1.98	4.95	483.04	872.82	225.84	17.10
10 день	46.22	51.26	185.87	1391.06	0.74	109.46	44.04	4.32	796.63	991.16	239.04	215.47
ИТОГО:	775.40	702.15	2721.87	19830.42	496.50	1458.66	332.22	155.93	8171.67	11393.91	3605.90	346.92
СРЕДНЕЕ:	75.44	66.65	244.77	1868.42	2.26	120.00	33.07	14.81	695.04	1242.08	324.14	30.49