

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **НОВОЕ 23**

Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8:30											
ДУ0096н	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150/4	4,2	6,07	26	182	0,05	0,1	0,4	84,69	0,34
Ф00622н	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	89	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
Ф00014н	Сыр порциями	8	2,46	3,16		30	0,01	0,05	0,06	93	0,08
0002	Батон	35	2,78	0,35	16,92	92					
Всего в Завтрак 8:30		377	12,29	11,99	57,28	393	0,1	0,29	1,63	290,89	0,54
Второй завтрак 10:30											
н0001н	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
Всего в Второй завтрак 10:30		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
Обед 12:30											
н000154	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	48	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
Д0032а	Рассольник со сметаной	180	3,62	8,14	23,31	135	0,05	0,05	7,57	24,38	0,68
ДУ0082н	Картофельное пюре со сливочным маслом	120	2,52	5,44	17,52	142	0,09	0,08	8,38	28,76	0,82
П00240Ф	Биточки из минтая (паровые)	80	10,04	5,67	6,69	117	0,05			33,45	0,59
ДУ0147	Компот из апельсинов вит С	180	0,7	0,14	45,7	125	0,02	0,02	18,56	23,37	0,23
Д000003	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07	0,03		14	1,56
н000155	соль	3							0,29		
Всего в Обед 12:30		643	20,28	23,43	109,94	637	0,29	0,2	37,6	140,36	4,16
Упл.полд.вк.бл.ужина											
0211н	Горошница (гороховое пюре) со сливочным маслом	150	46,3	3,5	18,8	140					
139	Пирожок с мясом	80	5,2	8,54	29,94	221	0,06	0,06	0,67	31,92	0,9
Ф00570я	Фрукт	110	0,4	0,4	9,8	69	0,03	0,02	10	16	2,2
132н	Чай черный в/сорта	180	10,8	2,76	11,7	60			5,4	10,44	0,49
Всего в Упл.полд.вк.бл.ужина		520	62,7	15,2	70,24	490	0,09	0,08	16,07	58,36	3,59
Всего в день			96,27	50,82	257,66	1 612	0,5	0,59	59,3	503,61	11,09

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8:30											
ДУ0094Н	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/4	4,68	7,3	19,6	164	0,04	0,1	0,42	89,23	0,25
132Н1	Чай черный в/сорта сладкий	180	10,8	2,76	11,7	50			5,4	10,44	0,49
0002	Батон	35	2,78	0,35	16,92	92					
Ф00581п	повидло	20	0,8	0,5	23,27	101	0,02	0,05	25	40,5	1,25
Всего в Завтрак 8:30		389	19,06	10,91	71,49	407	0,06	0,15	30,82	140,17	1,99
Второй завтрак 10:30											
П00408	Кисель из натурального сока	180	0,09	0,09	26,28	106	0,01		1,8	7,2	0,36
Всего в Второй завтрак 10:30		180	0,09	0,09	26,28	106	0,01		1,8	7,2	0,36
Обед 12:30											
Ф00019С	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,21	15	0,04	0,01	3,72	7,47	0,27
П00084С	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,24	3,28	6,08	160	0,05		17,6	28	0,64
Ф00310	Макаронные изделия со сливочным маслом	120	4,61	0,66	24,91	182	0,07	0,02		5,99	0,98
Ф00503	Биточки из индейки паровые	80	13,61	8,61	8,09	164	0,08	0,11	0,22	36,2	2,24
Ф00628	Напиток из плодов шиповника+вС	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57
Д000003	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07	0,03		14	1,56
Н000155	соль	4							0,38		
Всего в Обед 12:30		644	24,86	15,75	74,6	670	0,32	0,22	111,92	110,86	6,26
Упл.полд.вк.бл.ужина											
Ф00477	Запеканка из печени с рисом	160	19,97	8,12	21,98	200	0,28	2,04	9,29	27,64	6,28
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
ДУ0129с	Булочка сдобная	60	4,1	4,8	30,8	210	0,06	0,05	0,03	17,75	0,64
132Н	Чай черный в/сорта	180	10,8	2,76	11,7	60			5,4	10,44	0,49
Всего в Упл.полд.вк.бл.ужина		440	38,27	16,32	79,28	549	0,45	2,13	14,72	73,03	9,41
Всего в день			82,28	43,07	251,65	1 732	0,84	2,5	159,26	331,26	18,02

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8:30											
ДУ0095Н	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/4	3,78	1,1	32,84	164	0,13	0,11	0,47	102,96	0,89
ДУ145а	Какао на молоке	180	2,52	2,88	22,2	120	0,03	0,12	0,47	96,99	0,54
0002	Батон	35	2,78	0,35	16,92	92					
Ф00014Н	Сыр порциями	8	2,46	3,16		30	0,01	0,05	0,06	93	0,08
Ф00013Н	Масло порциями	8	0,08	7,25	0,13	60		0,01		2,4	0,02
Всего в Завтрак 8:30		385	11,62	14,74	72,09	466	0,17	0,29	1	295,35	1,53
Второй завтрак 10:30											
Н0001Н	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
Всего в Второй завтрак 10:30		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
Обед 12:30											
Огурец	Огурец консервированный	35	0,3		0,6	6					
Д00027	Борщ со сметаной	180	1,37	4,8	7,79	190	0,02	0,04	6,27	30,99	0,69
ДУ0051	Жаркое по-домашнему	180	15,93	8,73	17,56	221	0,13	0,14	9,54	19,03	2,73
П00438	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	97	0,01		2,7	4,5	0,9
Д000003	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07	0,03		14	1,56
Н000155	соль	5							0,48		
Всего в Обед 12:30		620	20,33	14,1	63,35	584	0,23	0,21	18,99	68,52	5,88
Упл.полд.вк.бл.ужина											
ДУ0109	Вареники ленивые с маслом	160	22,61	18,13	22,61	348	0,06	0,32	0,27	202,4	0,93
Вафли 3	Вафли с фруктовой начинкой	30	0,96	0,84	24,03	107	0,01			3	0,18
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
132Н	Чай черный в/сорта	180	10,8	2,76	11,7	60			5,4	10,44	0,49
Всего в Упл.полд.вк.бл.ужина		410	37,77	22,37	73,14	594	0,18	0,36	5,67	233,04	3,6
Всего в день			70,72	51,41	228,78	1 736	0,6	0,88	29,66	610,91	13,81

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8:30											
Ф00273н	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	154	5,08	9,27	25,91	164	0,11	0,12	1,37	88,07	1,12
Ф00014	Сыр (порциями)	8	1,97	2,53		30	0,01	0,04	0,05	74,4	0,06
Ф00622	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
0002	Батон	35	2,78	0,35	16,92	92					
Всего в Завтрак 8:30		377	12,68	14,56	57,19	377	0,16	0,3	2,59	275,67	1,3
Второй завтрак 10:30											
Ф00570я	Фрукт	110	0,4	0,4	9,8	69	0,03	0,02	10	16	2,2
Всего в Второй завтрак 10:30		110	0,4	0,4	9,8	69	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед 12:30											
Огурец	Огурец консервированный	35	0,3		0,6	6					
ДУ0027н	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	2,16	1,8	15,12	136	0,05	0,05	4,75	12,23	0,62
Ф00469н	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	287	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
Ф00596н	Компот из черной смородины+вС	180	0,27	0,11	19,94	109	0,01	0,01	23,22	17,26	0,41
Д000003	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07	0,03		14	1,56
н000155	соль	5							0,48		
Всего в Обед 12:30		600	17,5	11,89	75	608	0,3	0,25	32,25	68,29	4,41
Упл.полд.вк.бл.ужина											
ДУ0076н	Плов из курицы	180	13,68	11,7	32,58	193	0,08	0,14	1,07	26,64	1,94
132н	Чай черный в/сорта	180	10,8	2,76	11,7	60			5,4	10,44	0,49
П00473	Булочка российская	60	3,9	4,8	33,5	194	0,07			15	0,4
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
Всего в Упл.полд.вк.бл.ужина		460	31,78	19,9	92,58	526	0,26	0,18	6,47	69,28	4,83
Всего в день			62,36	46,75	234,57	1 580	0,75	0,75	51,31	429,24	12,74

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8:30											
ДУ0107Н	Омлет натуральный	150	12	20,14	2,2	220	0,07	0,35	0,22	85,15	1,79
Ф00622Н	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	89	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
Ф00013Н	Масло порциями	8	0,08	7,25	0,13	60		0,01		2,4	0,02
0002	Батон	35	2,78	0,35	16,92	92					
Всего в Завтрак 8:30		373	17,71	30,15	33,61	461	0,11	0,5	1,39	200,75	1,93
Второй завтрак 10:30											
Н0001Н	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
Всего в Второй завтрак 10:30		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
Обед 12:30											
ДУ0007	Салат из свежих помидоров	40	0,4	4,06	1,84	46	0,02	0,01	9	5,04	0,32
П00084С	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,24	3,28	6,08	160	0,05		17,6	28	0,64
Д00175	Фрикадельки из говядины паровые	75	10,68	9,97	5,33	154	0,04	0,08		9,2	1,69
Д00186Н	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	120	6,99	4,35	36	130	0,17	0,09		10,57	3,21
Д000003	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07	0,03		14	1,56
123Н	Компот из вишни с витамином С	180	0,18	0,07	15,68	103			36	6,77	0,27
Н000155	соль	4							0,38		
Всего в Обед 12:30		639	23,13	22,21	78,57	663	0,35	0,21	62,98	73,58	7,69
Упл.полд.вк.бл.ужина											
П00210Н	Макароны с сыром	160	7,57	16,96	28,91	300	0,05			99,2	0,85
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
0003а	Зефир	40	0,32		31,32	126				3,6	0,12
132Н	Чай черный в/сорта	180	10,8	2,76	11,7	60			5,4	10,44	0,49
Всего в Упл.полд.вк.бл.ужина		420	22,09	20,36	86,73	565	0,16	0,04	5,4	130,44	3,46
Всего в день			63,93	72,92	219,11	1 781	0,64	0,77	73,77	418,77	15,88

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8:30											
Д00098	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	3,75	4,85	23,86	176	0,03	0,1	0,41	84,68	0,25
Ф00014н	Сыр порциями	8	2,46	3,16		30	0,01	0,05	0,06	93	0,08
0002	Батон	35	2,78	0,35	16,92	92					
Ф00626	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Всего в Завтрак 8:30		373	12,66	11,55	56,6	405	0,09	0,32	1,9	314,68	0,76
Второй завтрак 10:30											
н0001н	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
Всего в Второй завтрак 10:30		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
Обед 12:30											
Ф00024н	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	3,5	5,9	4,2	70	0,42	0,45	191	267,7	7,62
н0037	Суп картофельный с клецками	180	1,6	2,01	9,74	135	0,03	0,03	2,94	9,68	0,45
н00159а	Гуляш из отварного мяса	1 шт.	14,72	13,71	3,38	196	0,06	0,11	0,66	17,08	2,09
Д00186н	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	120	6,99	4,35	36	130	0,17	0,09		10,57	3,21
Ф00598М	Морс натуральный из клюквы	180	0,08	0,04	23,53	114			1,64	9,68	0,14
Д000003	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07	0,03		14	1,56
н000155	соль	4							0,38		
Всего в Обед 12:30		644	29,53	26,49	90,49	715	0,75	0,71	196,62	328,71	15,07
Упл.полд.вк.бл.ужина											
ДУ0047н	Суфле рыбное	80	17	8,1	4,1	157	0,06	0,18	0,39	41,61	0,84
Д00001	Винегрет овощной	80	0,96	7,65	5,46	112	0,02	0,02	3,01	17,58	0,58
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
132н	Чай черный в/сорта	180	10,8	2,76	11,7	60			5,4	10,44	0,49
Ф005746	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Всего в Упл.полд.вк.бл.ужина		480	33,66	19,65	57,06	503	0,23	0,29	18,8	94,83	4,51
Всего в день			76,85	57,89	224,35	1 715	1,09	1,34	221,32	752,22	23,14

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8:30											
Д0091н	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	154	6,14	5,89	27,85	160	0,11	0,14	0,46	93,49	1,41
Ф00581п	повидло	20	0,8	0,5	23,27	101	0,02	0,05	25	40,5	1,25
0002	Батон	35	2,78	0,35	16,92	92					
132н1	Чай черный в/сорта сладкий	180	10,8	2,76	11,7	50			5,4	10,44	0,49
Всего в Завтрак 8:30		389	20,52	9,5	79,74	403	0,13	0,19	30,86	144,43	3,15
Второй завтрак 10:30											
н0001н	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
Всего в Второй завтрак 10:30		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
Обед 12:30											
Ф00017н	Салат из горошка зеленого консервированного	40	29,82	51,89	62,51	101	1,05	0,48	110	214,5	6,84
Д00034	Свекольник со сметаной	180	1,39	4,56	7,24	75	0,04	0,05	5,05	29,64	0,96
Ф00310	Макаронные изделия со сливочным маслом	120	4,61	0,66	24,91	182	0,07	0,02		5,99	0,98
ДУ0069	Тефтели из говядины "Ежики"	70	10,05	12,13	10,5	192	0,04	0,06	0,62	12,3	1,37
ДУ0149	Компот из свежих фруктов	180	0,24	0,13	31,92	126	0,01	0,01	23,76	5,28	0,72
Д000003	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07	0,03		14	1,56
н000155	соль	5							0,48		
Всего в Обед 12:30		635	48,75	69,85	150,72	746	1,28	0,65	139,91	281,71	12,43
Упл.полд.вк.бл.ужина											
Д0117Ан	Запеканка из творога	150	23,08	9,55	22,98	272	0,05	0,28	0,61	170,86	0,76
0002366	Сгущенное молоко	30	8,1	15,3	7,8	101	0,06		18	69	2,1
132н	Чай черный в/сорта	180	10,8	2,76	11,7	60			5,4	10,44	0,49
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
Ф005746	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Всего в Упл.полд.вк.бл.ужина		500	46,88	28,75	78,28	607	0,26	0,37	34,01	275,5	5,95
Всего в день			117,15	108,3	328,94	1 848	1,69	1,23	208,78	715,64	24,33

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8:30											
Д0091ан	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	5,44	5,91	25,82	160	0,09	0,12	0,38	77,91	1,18
ДУ145а	Какао на молоке	180	3,19	3,1	16	104	0,02	0,12	0,47	97	0,54
Ф00013Н	Масло порциями	8	0,08	7,25	0,13	60		0,01		2,4	0,02
0002	Батон	35	2,78	0,35	16,92	92					
Всего в Завтрак 8:30		373	11,49	16,61	58,87	416	0,11	0,25	0,85	177,31	1,74
Второй завтрак 10:30											
Ф00570я	Фрукт	110	0,4	0,4	9,8	69	0,03	0,02	10	16	2,2
Всего в Второй завтрак 10:30		110	0,4	0,4	9,8	69	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед 12:30											
п000025	Огурец	50									
Д00036	Суп гороховый	180	1,68	2,8	9,8	71	0,12	0,05	4,39	27,39	1,26
Ф00471	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
ДУ0148а	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,81		35,64	141			0,05	0,22	0,03
Д000003	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07	0,03		14	1,56
н000155	соль	5							0,48		
Всего в Обед 12:30		615	15,31	9,53	86,41	488	0,43	0,88	10,35	65,41	6,56
Упл.полд.вк.бл.ужина											
ДУ0083С	Бигус с мясом птицы	180	3,6	6,75	16,4	180	0,04	0,05	31,53	76,4	1,07
Д00273	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35	170	0,05	0,04		11,85	0,57
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
132н	Чай черный в/сорта	180	10,8	2,76	11,7	60			5,4	10,44	0,49
Всего в Упл.полд.вк.бл.ужина		460	26,61	14,6	77,9	489	0,2	0,13	36,93	115,89	4,13
Всего в день			53,81	41,14	232,98	1 462	0,77	1,28	58,13	374,61	14,63

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8:30											
П00225н	Пудинг из творога	150	23	18,6	39,7	211	0,09			198	1,65
0002366	Сгущенное молоко	30	8,1	15,3	7,8	101	0,06		18	69	2,1
0002	Батон	35	2,78	0,35	16,92	92					
132н	Чай черный в/сорта	180	10,8	2,76	11,7	60			5,4	10,44	0,49
Всего в Завтрак 8:30		395	44,68	37,01	76,12	464	0,15		23,4	277,44	4,24
Второй завтрак 10:30											
н0001н	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
Всего в Второй завтрак 10:30		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	2,8
Обед 12:30											
ДУ0007	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,76	68	0,03	0,02	13,5	7,56	0,48
Ф00147Н	Суп-пюре из разных овощей	180	4,23	8,29	12,29	141	0,08	0,17	5,89	137,66	0,69
П00237Ф	Филе горбуши, запеченное в сметанном соусе	90	9,9	9,82	13,83	184	0,05		4,91	41,73	0,9
060	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	120	3,61	4,68	20,32	139	0,19	0,1	9,96	30,08	0,73
123н	Компот из вишни с витамином С	180	0,18	0,07	15,68	103			36	6,77	0,27
Д000003	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07	0,03		14	1,56
н000155	соль	5							0,48		
Всего в Обед 12:30		675	21,16	29,44	78,52	705	0,42	0,32	70,74	237,8	4,63
Упл.полд.вк.бл.ужина											
Ф00503	Биточки из индейки паровые	80	13,61	8,61	8,09	98	0,08	0,11	0,22	36,2	2,24
ДУ0082н	Картофельное пюре со сливочным маслом	120	2,52	5,44	17,52	142	0,09	0,08	8,38	28,76	0,82
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
132н	Чай черный в/сорта	180	10,8	2,76	11,7	60			5,4	10,44	0,49
н125н	Печенье сдобное сахарное	25	2,22	3	22,86	135				11,1	1,05
Всего в Упл.полд.вк.бл.ужина		445	32,55	20,45	74,97	514	0,28	0,23	14	103,7	6,6
Всего в день			99,39	87,1	249,81	1 775	0,87	0,57	112,13	632,94	18,27

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак 8:30											
Д00187я	Каша из "Геркулеса" молочная со сливочным маслом	150	2,39	4,34	13,75	170	0,07	0,02		10,7	0,69
Ф000622	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
Ф000014н	Сыр порциями	8	2,46	3,16		30	0,01	0,05	0,06	93	0,08
0002	Батон	35	2,78	0,35	16,92	92					
Ф000013Н	Масло порциями	8	0,08	7,25	0,13	60		0,01		2,4	0,02
Всего в Завтрак 8:30		381	10,56	17,51	45,16	443	0,12	0,22	1,23	219,3	0,91
Второй завтрак 10:30											
Ф0005746	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Всего в Второй завтрак 10:30		100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед 12:30											
ДУ00008	Салат из свежих огурцов	40	0,28	3,96	0,92	41	0,01	0,02	4,8	12,9	0,24
Ф0116Н	Суп с натуральными рыбными консервами	180	7,13	3,55	11,18	145	0,05	0,05	5,26	61,45	0,79
Н000016Н	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150	13,24	8,52	19	250	0,08	0,14	18,78	56,25	1,53
П00436л	Напиток лимонный	180	0,18		23,13	95	0,01		11,7	7,2	
Н0000155	соль	4							0,38		
Д0000003	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	13,64	70	0,07	0,03		14	1,56
Всего в Обед 12:30		594	23,47	16,51	67,87	601	0,22	0,24	40,92	151,8	4,12
Упл. полд. вк. бл. ужина											
ДУ0107Н	Омлет натуральный	150	12	20,14	2,2	220	0,07	0,35	0,22	85,15	1,79
132н	Чай черный в/сорта	180	10,8	2,76	11,7	60			5,4	10,44	0,49
Д0000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
Н0000016	Мармелад	40		0,04	31,08	122					
Всего в Упл. полд. вк. бл. ужина		410	26,2	23,58	59,78	481	0,18	0,39	5,62	112,79	4,28
Всего в день			61,73	58,1	193,81	1 620	0,56	0,9	57,77	491,89	9,91
Итого			784,49	617,49	2 421,66	16 861	8,3	10,81	1 031,43	5 261,09	161,83
Среднее за период			78,45	61,75	242,17	1 686	0,83	1,08	103,14	526,11	16,18