

Десятидневное меню питания ЛДП "Радуга" 2026 г.

Утверждаю:
Начальник ЛДП «Радуга»
Сорокина Н.Н.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Неделя 1 Понедельник																				
Завтрак																				
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6	0.17	0.13	30.15	0.1	0.39	259.99	205.54	118.23	47.12	175.03	1.38	38.44	10.92	46.71
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Яблоко	105	0.4	0.4	10.3	46.6	0.03	0.02	5.25	0	10.5	27.3	291.9	16.8	9.45	11.55	2.31	2.1	0.32	8.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Итого за Завтрак		710	12	9.5	85.8	477.6	0.3	0.21	35.7	0.1	14.93	602.17	847.35	229.86	84.35	266.76	8.53	41.5	20.77	59.46
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6														
Обед																				
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1	0.07	0.05	104.22	0	8.42	198.01	371.47	34.95	20.2	50.49	0.76	17.02	0.26	27.88
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.2	0.15	0.14	20.49	0.06	10.91	169.96	692.66	63.03	33.33	109.71	1.18	30.84	1.54	50.83
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	0.04	0.1	1.66	0	0.43	189.71	220.93	23.46	19.74	138.42	1.77	26.85	1.46	52.9
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0	0	2.89	0.01	0.13	1.98	4.57	2.8	0.46	1.9	0.06	0.28	0.07	1.16
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Итого за Обед		730	28.1	24.8	95.9	718.5	0.35	0.32	144.26	0.07	19.91	942.31	1400.5	250.82	95.54	378.23	5.46	76.27	15	138.57
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Итого за день		1440	40.1	34.3	181.7	1196.1	0.65	0.53	179.96	0.17	34.84	1544.48	2247.85	480.68	179.89	644.99	13.99	117.77	35.77	198.03
Неделя 1 Вторник																				
Завтрак																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Итого за Завтрак		600	32.1	16.5	95.3	659.5	0.44	0.42	342.76	0.11	11.99	750.96	1073.44	270.23	264.59	502.71	7.85	70.06	26.98	155.81
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6														

	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0.03	0.03	732.9	0	3.63	89.79	123.26	13.5	15.57	22.38	0.66	10.19	0.09	21.57
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.03	264.63	42.13	19.22	42.64	0.87	17.16	0.4	22.62
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	20.76	7.24	27.19
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94	189.49	315.55	51.14	43.87	189.48	1.04	121.59	13.57	493.86
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0	0.01	7.77	0.01	0.02	4.87	10.26	11.34	0.85	5.73	0.02	1.15	0.07	1.52
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	820	28.7	23.2	97.2	712.3	0.29	0.29	1189.31	0.56	11.4	1027	910.13	313.22	129.43	426.38	5.62	172.77	34.24	575.46
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1420	60.8	39.7	192.5	1371.8	0.73	0.71	1532.07	0.67	23.39	1777.96	1983.57	583.45	394.02	929.09	13.47	242.83	61.22	731.27
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.08	0.41	182.79	2.18	0.3	249.63	180.08	109.5	16.75	202.67	2.09	41.65	26.05	62.63
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.03	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
	Итого за Завтрак	620	20.4	20	62.5	511.2	0.23	0.53	189.69	2.18	4.6	658.36	604.53	244.73	52.72	331.75	7.15	47.59	37.36	79.16
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.25	316.13	19.36	16.84	44.46	0.71	15.76	0.18	26.72
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0	114.97	73.2	56.46	17.45	142.57	0.8	15	16.64	0.21
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9	0.05	0.11	22.92	0.06	1.27	108.88	290.19	50.16	20.93	149.96	2.21	15.35	0.29	56.45
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	730	31.3	23.4	98.9	730.3	0.29	0.23	141.52	0.16	8.16	806.46	901.29	206.6	80.85	427.22	6.33	48.83	30.09	95.28
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1350	51.7	43.4	161.4	1241.5	0.52	0.76	331.21	2.34	12.76	1464.82	1505.82	451.33	133.57	758.97	13.48	96.42	67.45	174.44
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249	0.14	0.17	41.52	0.13	0.57	342.22	211.48	169.45	32.9	221.89	0.84	49.9	16.75	62.24
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.87	64.18	2.18	4.09	0.42	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0

	Итого за Завтрак	500	14.5	10.3	82.2	479.3	0.28	0.22	41.69	0.13	0.59	886.02	377.15	259.63	62.28	328.18	3.48	51.82	32.71	70.94
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3	0.06	0.06	322.01	0.11	7.3	117.4	203.96	12.2	14.87	40.1	0.55	10.3	1.7	19.27
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2	0.02	0.02	78.71	0	8.07	73.89	138	34.44	9.85	23.23	0.36	11.44	0.25	11.07
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.3	12.1	146.5	0.07	0.07	12.48	0.03	0.56	190.16	206.59	30.21	57.64	129.96	1.24	15.38	16.58	92.14
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39	2.9	2.45	4.77	0.1	0.36	0.09	1.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	0.06	0.03	0	0	0	213.5	85.75	12.25	16.45	55.3	1.37	0	10.82	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	765	35.8	18.1	118.2	778.3	0.34	0.22	472.19	0.24	16.49	1045.91	772.46	317.91	118.96	337.37	5.09	60.17	33.1	144.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1265	50.3	28.4	200.4	1257.6	0.62	0.44	513.88	0.37	17.08	1931.93	1149.61	577.54	181.24	665.55	8.57	111.99	65.81	215.84
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.2	0.15	0.14	20.49	0.06	10.91	169.96	692.66	63.03	33.33	109.71	1.18	30.84	1.54	50.83
54-14р	Коглета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94	189.49	315.55	51.14	43.87	189.48	1.04	121.59	13.57	493.86
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	0.01	0.03	6.96	0.02	0.1	25.47	26.26	21.91	2.67	17.31	0.04	4.22	0.45	4.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5	0.03	0.15	10	0	0.6	50	152	124	15	95	0.1	9	2	20
	Итого за Завтрак	620	29.6	14.8	73.2	544.3	0.39	0.62	346.06	0.54	13.07	745.17	1447.35	421.4	139.14	569.39	4.53	175.61	27.3	593.44
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	0.14	0.05	97.19	0	4.77	95.82	382.43	33.81	29	80.47	1.48	15.96	2.01	28.88
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3	0.04	0.11	96.46	0.02	0.4	97.01	236.52	57.13	18.48	136.63	1.82	14.86	0.17	54.66
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	790	35.9	31.2	104.2	840.8	0.53	0.35	286.03	0.11	7.47	1026.35	1116.22	238.24	203.63	513.07	10.32	62.88	18.7	120.15
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1410	65.5	46	177.4	1385.1	0.92	0.97	632.09	0.65	20.54	1771.52	2563.57	659.64	342.77	1082.46	14.85	238.49	46	713.59
	Неделя 2 Понедельник																			

	Завтрак																				
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.2	0.15	41.63	0.13	0.54	338.68	216.23	143.12	48.96	186.05	1.32	51.61	3.11	35.08	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
	Итого за Завтрак	500	20.2	14.6	93	584.2	0.41	0.36	58.88	0.13	1.22	932.03	590.36	336.8	110.48	418.53	4.63	65.23	21.36	82.03	
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
	Обед																				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	0.02	0.02	121.52	0	23.11	85.27	163.47	27.79	10.4	19.21	0.36	9.81	0.16	8.34	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	0.09	0.05	97.51	0	6.89	93.01	410.42	21.12	20.84	54.56	0.86	16.76	0.23	32.72	
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.6	0.09	0.09	165.09	0.09	2.36	291.63	384.92	76.83	108.33	235.14	2.02	39.77	27.59	169.51	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	
	Итого за Обед	760	40.9	16.4	106.9	737.4	0.34	0.22	384.42	0.09	32.4	1013.99	1133.37	217.82	170.6	418.29	6.19	68.26	43.94	219.27	
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
	Итого за день	1260	61.1	31	199.9	1321.6	0.75	0.58	443.3	0.22	33.62	1946.02	1723.73	554.62	281.08	836.82	10.82	133.49	65.3	301.3	
	Неделя 2 Вторник																				
	Завтрак																				
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95	
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.87	64.18	2.18	4.09	0.42	0	0	0	
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	2.7	6.53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0	
	Итого за Завтрак	620	26.1	11.9	93.9	587.3	0.25	0.16	324.85	0.11	11.33	806.35	725.62	230.69	123.93	253.88	4.23	57.33	23.68	115.6	
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
	Обед																				
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	0.04	0.04	103.29	0	6.42	96.56	200.19	36.64	14.63	52.44	0.55	15.26	2.84	16.68	
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.2	0.15	0.14	20.49	0.06	10.91	169.96	692.66	63.03	33.33	109.71	1.18	30.84	1.54	50.83	
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	3.6	13.4	162.8	0.07	0.08	13.86	0.04	0.63	211.29	229.55	33.57	64.05	144.4	1.37	17.09	18.42	102.38	
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7	0.02	0.04	10.44	0.03	0.16	38.21	39.39	32.86	4.01	25.97	0.06	6.34	0.68	6.6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0	
	Итого за Обед	785	37.9	17	118	776.8	0.43	0.36	163.08	0.13	18.14	1089.97	1328.01	301.93	147.68	446.93	5.66	71.45	40.99	185.19	
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															

	Итого за день	1405	64	28.9	211.9	1364.1	0.68	0.52	487.93	0.24	29.47	1896.32	2053.63	532.62	271.61	700.81	9.89	128.78	64.67	300.79	
	Неделя 2 Среда																				
	Завтрак																				
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.17	0.18	23.93	0.05	0.5	332.02	237.33	131.91	78	175.38	2.34	49.89	3.63	28.05	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	
	Итого за Завтрак	500	18.2	9.7	80.8	482.2	0.36	0.36	37.22	0.05	1.02	913.97	575.11	306.23	135.87	384.37	5.62	60.81	21.35	56.75	
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
	Обед																				
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3	0.06	0.06	322.01	0.11	7.3	117.4	203.96	12.2	14.87	40.1	0.55	10.3	1.7	19.27	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.03	264.63	42.13	19.22	42.64	0.87	17.16	0.4	22.62	
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	0.44	0.09	0.9	0	0	165.91	543.48	124.95	69.91	215	4.45	23.83	8.65	22.5	
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	0.07	0.13	19.91	0.08	0.11	222.96	265.14	35.91	23.55	165.12	2.3	17.59	3.54	55.58	
54-3соус	Соус красный основной	200	6.5	4.9	17.8	141.2	0.04	0.03	256.32	0.08	5.37	24.69	283.9	29.02	24.48	47.72	1.02	3.59	0.88	18.05	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.59	0	4.64	0	
	Итого за Обед	945	47.3	32.4	112.4	929.9	0.71	0.38	735	0.27	21.15	887.15	1718.23	313.58	166.41	557.61	10.89	74.23	21.72	145.57	
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
	Итого за день	1445	65.5	42.1	193.2	1412.1	1.07	0.74	772.22	0.32	22.17	1801.12	2293.34	619.81	302.28	941.98	16.51	135.04	43.07	202.32	
	Неделя 2 Четверг																				
	Завтрак																				
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7	0.1	0.54	243.72	2.91	0.4	332.84	240.11	146	22.33	270.22	2.79	55.54	34.74	83.5	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0	
	Итого за Завтрак	510	25	25.1	56.9	553.5	0.26	0.61	244.02	2.91	0.44	937.92	439.17	241.58	58.06	395.4	6.13	57.46	53.79	92.2	
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
	Обед																				
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	4.5	12.4	122	0.07	0.08	166.5	3.49	5.84	262.14	376.42	115.66	34.68	108.31	0.89	31.75	11.97	168.64	
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282	0.19	0.16	40.9	0.11	12.83	248.45	990.12	30.41	125.93	269.51	2.86	39.58	25.84	208.63	
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.58	65.96	3.83	7.18	0.71	0	0	0	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	
	Итого за Обед	970	48.7	13.7	104.2	735.1	0.46	0.34	207.7	3.6	22.71	1188.61	1829.92	259.03	209.04	532.8	10.26	73.25	59.95	385.97	

	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
	Итого за день	1480	73.7	38.8	161.1	1288.6	0.72	0.95	451.72	6.51	23.15	2126.53	2269.09	500.61	267.1	928.2	16.39	130.71	113.74	478.17
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	4.4	26.6	164.2	0.15	0.14	20.49	0.06	10.91	169.96	692.66	63.03	33.33	109.71	1.18	30.84	1.54	50.83
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	0.04	0.1	1.66	0	0.43	189.71	220.93	23.46	19.74	138.42	1.77	26.85	1.46	52.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	0.01	0.03	6.96	0.02	0.1	25.47	26.26	21.91	2.67	17.31	0.04	4.22	0.45	4.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6	0.3	0.34	120	1.68	20	0	0	70	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.98	0	7.73	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
	Итого за Завтрак	525	22.9	19.7	83.3	601.8	0.59	0.64	149.11	1.76	31.44	737.24	1038.3	195.15	73.09	330.94	4.41	63.19	13.58	113.93
	Рекомендуемая величина	15.4	15.8	67	470-675.6															
	Обед																			
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	29	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.87	426.61	52.64	56.02	209.02	1.05	143.6	12.32	631.49
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.87	64.18	2.18	4.09	0.42	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	0.08	0.04	0	0	0	274.5	110.25	15.75	21.15	71.1	1.76	0	13.91	0
	Итого за Обед	755	31.7	19.1	102.4	708.5	0.36	0.23	438.53	0.26	8.29	1036	993.28	279.4	114.65	415.3	5.33	182.89	30.64	680.39
	Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
	Итого за день	1280	54.6	38.8	185.7	1310.3	0.95	0.87	587.64	2.02	39.73	1773.24	2031.58	474.55	187.74	746.24	9.74	246.08	44.22	794.32

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эquiv	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	570.5	22.1	15.2	80.7	548.1	0.35	0.41	177.6	0.8	9.06	797.02	771.84	273.63	110.45	378.19	5.66	69.06	27.89	141.93
Обед	805	36.6	21.9	105.8	766.8	0.41	0.29	416.2	0.55	16.61	1006.38	1210.34	269.86	143.68	445.32	7.12	89.1	32.84	269.08
Среднее значение за период	1375.5	58.7	37.1	186.5	1314.9	0.76	0.7	492	1.35	25.67	1803.4	825	543.49	254.13	823.51	12.78	158.16	60.73	411.01