

ОВДЗ ОВД понедельник 1 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций
-------------------	-----------	-------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	---	---------

Завтрак

Какао с молоком 180мл.	462	180	3,23	2,64	13,84	93,71	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25
Каша молочная "Дружба" 150гр.	226	150	4,09	4,99	20,69	145,86	0,09	0,77	33,71	0,13	100,99
Масло сливочное порциями 5	79	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00		22,50	0,05	1,20
Хлеб пшеничный 20г	13,6	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,08			0,04	25,00
Итого за Завтрак		355	8,89	11,41	44,44	319,67	0,21	1,67	76,07	0,32	242,44

Второй завтрак

Сок фруктовый	532	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3	0,02	0,15	10,5
Итого за Второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3	0,02	0,15	10,5

Обед

Компот из сухофруктов с сах. 150г	708	150	0,25		17,00	68,99	0,02		104,94	0,99	29,07
Рис отварной 110	385,1	110	2,82	3,95	28,18	159,55	0,03		22,05	0,11	5,45
Рыба, тушеная в томате с овощами 50	299	50	5,09	1,72	3,12	49,14	0,04	1,05	88,93	0,80	24,12
Салат из свёклы с чесноком 30	22	30	0,42	3,02	2,77	39,98	0,01	2,88	0,58	0,80	11,02
Суп картофельно-вермишелевый на курином бульоне с курой 150	130	150	3,9	3,89	10,55	93,12	0,05	7,50	16,71	0,97	8,93
Хлеб пшеничный 25 г	13,6	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,10			0,05	31,25
Хлеб ржаной 30	5 741	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90
Итого за Обед		515	14,38	13,11	73,92	469,53	0,39	11,43	233,20	3,82	131,74

Полдник

Чай с сахаром 150	263	150	0,09		9,03	36,48	0,00	0,20	1,00		19,20
Шанежка с картофелем	540	50	4,60	4,85	30,35	189,07	0,09	6,98	27,28	0,72	38,74
Итого за Полдник		200	4,69	4,85	39,39	225,55	0,09	7,18	28,28	0,72	57,94

Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
28,71	29,85	185,19	1083,75

ОВД3 ОВД вторник 2 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Кофейный напиток	465	200	0,22		11,56	47,20	0,01			0,02	11,04	13,93	7,96	0,14
Суп молочный с вермишелью 150	148	150	3,39	3,08	13,15	95,43	0,05	0,75	25,50	0,10	95,34	77,67	12,90	0,22
Бутерброд с джемом или повидлом	109	35	1,23	0,33	20,39	87,17	0,00		12,53	0,01	70,00	37,80	3,50	0,08
Хлеб пшеничный 20г	13,6	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Итого за Завтрак		405	6,36	3,57	54,94	276,8	0,14	0,75	38,03	0,17	201,38	155,20	32,56	1,15

Второй завтрак														
Сок фруктовый	532	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3	0,02	0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3	0,02	0,15	10,5	10,5	6	2,1

Обед														
Овощи натуральные (огурец) 30	120	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,01		8,40	0,63	12,30	11,10	4,50	0,21
Компот из свежих яблок 180	486	180	0,07	0,07	10,76	44,46	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
Котлеты "Школьные" 60	347	60	6,54	13,23	8,19	177,43	0,06	0,10	2,20	1,00	43,72	100,90	17,30	1,10
Пюре картофельное 110	377,04	110	2,40	4,41	15,96	113,55	0,08	18,71	26,15	0,08	31,74	70,12	23,74	0,87
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 150	117	150	3,13	6,19	6,85	96,07	0,05	12,34	62,75	1,46	30,82	51,14	16,48	0,66
Хлеб пшеничный 20г	13,6	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржаной 30	5 741	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		580	15,97	24,45	65,04	545,71	0,42	32,94	100,40	3,33	176,32	298,54	85,57	4,55

Полдник														
Омлет натуральный 65	268	65	5,77	7,67	1,48	98,4	0,04	0,25	119,54	0,73	54,32	109,12	8,42	1,04
Чай с молоком 180	460	180	1,53	1,13	11,18	61,72	0,02	0,54	10,35	0,05	64,87	47,92	11,65	0,81
Итого за Полдник		245	7,30	8,80	12,66	158,72	0,06	0,79	129,89	0,77	119,19	157,04	20,07	1,85

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	30,38	36,97	147,79	1050,23
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	21,942								
Второй завтрак	4,267	0,62	36,48	268,33	4,38	503,89	617,78	142,19	8,95
Обед	57,666								
Полдник	16,126								

ОВД3 ОВД пятница 5 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с сахаром 150г	414,1	150	5,06	4,91	24,60	163,49	0,15	0,38	21,75	0,55	61,38	133,05	43,97	1,13
Кофейный напиток 200	465	200	0,22		11,56	47,2	0,03	0,45	9,90	0,07	61,94	53,26	13,11	0,17
Бутерброд с джемом или повидлом	109	35	1,23	0,33	20,39	87,17	0,00		22,50	0,05	1,20	1,50	0,03	0,05
Хлеб пшеничный 20г	13,6	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Итого за Завтрак		410	8,03	5,4	66,39	344,86	0,26	0,83	54,15	0,70	149,52	213,61	65,30	2,08

Второй завтрак														
Сок фруктовый	532	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3	0,02	0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3	0,02	0,15	10,5	10,5	6	2,1

Обед														
Компот из смеси сухофруктов 150	241	150	0,25		17	68,99	0,02		104,94	0,99	37,2	26,29	20,73	0,6
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 160	2,25	160	7,3	20,28	14,03	357,82	0,20	29,85	308,98	2,93	55,13	240,45	61,82	2,93
Овощи натуральные 30	120	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,01	2,88	0,58	0,80	11,02	12,42	6,36	0,41
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне 150	98	150	3,37	15,20	3,42	103,38	0,04	12,04	61,84	1,46	34,36	61,20	15,70	0,64
Хлеб пшеничный 25 г	13,6	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,1			0,05	31,25	32,25	10,25	0,9
Хлеб ржаной 30	5 741	30	1,98	0,33	12,3	60	0,13			0,1	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед		530	15,13	36,07	60,19	656,14	0,50	44,77	476,34	6,33	190,86	410,11	126,86	6,33

Полдник														
Запеканка из творога 50г	195	50	6,6	1,5	11,7	87,1	0,04	2,06	364,51	0,74	46,73	67,15	19,10	0,54
Молоко кипяченое 150	5,13	150	4,50	3,75	7,05	82,50	0,06	1,50	33,00	0,15	180,00	135,00	21,00	0,15
Итого за Полдник		200	11,1	5,25	18,75	169,6	0,10	3,66	397,51	0,89	257,43	224,05	43,50	0,71

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	35,01	46,87	160,48	1239,6
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	25,314								
Второй завтрак	3,438	0,88	51,25	928,02	8,02	604,81	854,77	239,65	10,51
Обед	56,71								
Полдник	14,538								

ОВД3 ОВД понедельник 6 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Какао с молоком 180	462	180	3,23	2,64	13,84	93,71	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Каша пшеничная молочная жидкая 150	233	150	4,23	4,69	19,06	136,89	0,13	0,68	31,95	0,44	87,47	113,78	10,21	0,99
Сыр полутвердый порциями 7г	75,03	7	1,88	1,76		23,38	0,00		12,53	0,01	70,00	37,80	3,50	0,08
Хлеб пшеничный 25 г	13,6	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,10			0,05	31,25	32,25	10,25	0,90
Итого за Завтрак		362	11,23	9,29	45,20	312,73	0,27	1,58	64,35	0,60	303,96	279,24	46,85	2,57

Второй завтрак														
Сок фруктовый	532	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3	0,02	0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3	0,02	0,15	10,5	10,5	6	2,1

Обед														
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 150	95	150	3,27	6,26	8,37	103,62	0,04	11,35	94,81	1,52	46,47	53,71	19,78	0,95
Каша гречневая рассыпчатая 110	202	110	4,06	3,86	12,51	141,02	0,18		19,80	0,05	30,47	101,15	67,93	2,71
Компот из свежих яблок 150	486	150	0,25	0,25	8,96	37,05	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
Котлета куриная паровая 50	5 726,01	50	7,76	4,31	4,58	116,04	0,08		18,90	0,29	22,83	89,13	12,78	1,12
Икра кабачковая 30	7,46	30		2,10	2,10	27,00	0,01		8,40	0,63	12,30	11,10	4,50	0,21
Хлеб пшеничный 20 г	13,6	20	1,52	0,16	9,84	47	0,10			0,05	31,25	32,25	10,25	0,90
Хлеб ржаной 20	123	20	0,03	0,24	6,6	34,8	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		530	16,86	16,94	46,36	471,73	0,56	18,70	134,42	2,70	168,22	333,33	132,62	6,94

Полдник														
Булочка	800	50	3,72	5,24	30,10	188,13	0,06		7,25	2,45	8,54	39,06	6,36	0,52
Кисель из сока плодового 180	485,01	180	0,01		90,81	88,11	0,01	1,08	0,01	0,05	13,23	10,71	3,42	0,78
Итого за Полдник		230	3,73	5,24	120,91	276,24	0,06	1,08	7,25	2,51	21,77	49,77	9,78	1,30

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	32,57	31,62	227,62	1132,7
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	25,612								
Второй завтрак	3,475	0,90	23,35	206,03	5,91	500,95	669,35	193,25	12,22
Обед	48,06								
Полдник	22,854								

ОВД3 ОВД четверг 9 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Кофейный напиток с молоком 180	464,02	180	1,55	1,13	12,55	67,35	0,03	0,45	9,90	0,07	61,94	53,26	13,11	0,17
Масло сливочное порциями 5	79	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00		22,50	0,05	1,20	1,50	0,03	0,05
Каша ячневая 150	466,1	150	5,49	4,97	29,84	190,43	0,05	1,05	29,85	0,14	130,42	111,90	20,87	0,23
Хлеб пшеничный 25 г	13,6	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,10			0,05	31,25	32,25	10,25	0,90
Итого за Завтрак		360	8,95	9,93	54,76	349,63	0,18	1,50	62,25	0,30	224,80	198,92	44,26	1,36

Второй завтрак														
Сок фруктовый	532	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3	0,02	0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за Второй завтрак		150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3	0,02	0,15	10,5	10,5	6	2,1

Обед														
Биточки оригинальные паровые 50	206,9	50	5,98	8,70	5,67	124,39	0,05		0,00	1,32	24,67	81,09	12,51	1,15
Компот из свежих яблок 150	246	150	0,12		11,24	45,48	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
Овощи натуральные 30г	120	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	1,53	255,51	0,82	15,61	16,86	11,63	0,21
Картофель отварной с маслом 110	204	110	2,3	5,16	14,95	133,8	0,58		14,08	0,03	67,21	145,54	57,86	4,52
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 150	117	150	3,13	6,19	6,85	96,07	0,05	12,34	62,75	1,46	30,82	51,14	16,48	0,66
Хлеб пшеничный 20г	13,6	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржаной 20	123	20	0,03	0,24	6,6	34,8	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		530	13,38	20,27	49,69	453,94	0,91	15,67	333,23	3,80	196,04	359,92	122,02	8,25

Полдник														
Кисель из повидла 30	483	30	0,02		11,90	17,23					2,24	1,13	0,54	0,05
Пудинг творожный с рисом 50	200	50	5,2	1,34	8,34	66,4	0,04	0,72	119,32	0,72	67,46	93,57	13,76	0,38
Чай с молоком 150	460	150	1,28	0,94	9,32	50,69	0,02	0,45	8,63	0,04	54,06	39,93	9,71	0,68
Итого за Полдник		230	6,5	2,28	29,96	135,07	0,05	1,17	127,95	0,75	123,76	134,64	24,00	1,10

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	29,58	32,63	149,56	1007,64
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	24,32								
Второй завтрак	3,855	1,15	20,34	523,44	4,95	551,60	700,47	194,27	12,10
Обед	55,763								
Полдник	16,062								

ОВД7 Дети от 3-7 лет понедельник 1 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
-------------------	-----------	-------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	---	---------	--------	--------	--------

Завтрак

Какао с молоком 200мл.	462	200	3,58	2,92	15,37	103,95	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Каша молочная "Дружба" 180	226	180	4,95	6,07	25,24	177,6	0,11	0,92	40,90	0,16	121,66	127,70	28,83	0,55
Масло сливочное 5 гр	79	5	0,5	3,63	0,07	33,1	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Хлеб пшеничный 30	12.1	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Итого за Завтрак		400	11,31	12,86	55,44	385,15	0,27	1,82	105,76	0,42	276,81	264,81	64,07	2,33

Второй завтрак

Сок фруктовый	399	180	0,9	0,18	18,18	77,4	0,02	4	0,02	0,2	14	14	8	2,8
Итого за Второй завтрак		180	0,9	0,18	18,18	77,4	0,02	4	0,02	0,2	14	14	8	2,8

Обед

Компот из сухофруктов с сах. 180г	708	180	0,58		20,13	102,82	0,02		104,94	0,99	29,07	26,28	18,90	0,62
Рис отварной 130	385	130	3,34	4,75	23,31	189,29	0,04		26,55	0,13	6,26	71,97	23,50	0,49
Рыба, тушеная в томате с овощами 80	299	80	8,23	2,71	4,95	78,44	0,07	1,67	142,22	1,27	38,68	133,55	35,64	0,72
Салат из свеклы отварной с чесноком растительным маслом 50	22	50	0,7	5,04	4,61	66,64	0,01	4,80	0,96	1,34	18,13	20,70	10,58	0,67
Суп картофельно-вермишелевый на курином бульоне с курой 180	130	180	4,68	12,66	8,66	111,76	0,06	9,08	24,23	0,90	10,95	61,36	15,53	0,78
Хлеб пшеничный 30	13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 30	5 741	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		680	21,79	25,73	90,72	679,45	0,46	15,55	298,90	4,78	162,50	390,06	128,45	5,21

Полдник

Чай с сахаром 200	743,23	200	0,40		15,14	62,16	0,00	0,20	1,00		19,20	16,49	10,80	1,69
Шанежка с картофелем	540	50	4,60	4,85	30,35	189,52	0,09	6,98	27,28	0,72	38,74	73,38	16,47	0,76
Итого за Полдник		250	5,00	4,85	45,49	251,68	0,09	7,18	28,28	0,72	57,94	89,87	27,27	2,45

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	39	43,62	209,83	1393,68
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	29,793								
Второй завтрак	3,095	0,83	26,54	432,95	6,01	504,24	751,75	223,79	11,39
Обед	48,602								
Полдник	18,51								

ОВД7 Дети от 3-7 лет вторник 2 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Кофейный напиток	465	200	0,22		11,56	47,20	0,01			0,02	11,04	13,93	7,96	0,14
Суп молочный с вермишелью 200	148	200	4,52	4,10	17,53	127,24	0,07	1,00	31,00	0,12	127,00	103,65	17,25	0,29
Бутерброды с джемом или повидлом	109	55	1,67	0,27	32,60	139,13	0,00		12,53	0,01	70,00	37,80	3,50	0,08
Хлеб пшеничный 30	13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Итого за Завтрак		485	8,69	4,61	76,45	384,07	0,20	1,00	43,53	0,22	245,54	194,08	41,01	1,59

Второй завтрак														
Сок фруктовый	399	180	0,9	0,18	18,18	77,4	0,02	4	0,02	0,2	14	14	8	2,8
Итого за Второй завтрак		180	0,9	0,18	18,18	77,4	0,02	4	0,02	0,2	14	14	8	2,8

Обед														
Овощи натуральные 50	120	50	0,55	0,1	1,9	12	0,02		14,00	1,05	20,50	18,50	7,50	0,35
Компот из свежих яблок 180	486	180	0,07	0,07	10,76	44,46	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
Котлеты "Школьные" 70	347	70	7,63	15,44	9,55	207	0,07	0,12	2,62	1,06	48,99	117,32	19,92	1,25
Пюре картофельное 130	377,03	130	2,84	5,20	18,86	134,18	0,10	22,12	30,86	0,09	37,62	82,89	28,08	1,03
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 180	117	180	4,34	10,03	8,27	123,28	0,06	14,80	74,75	1,76	38,76	66,94	20,46	0,85
Хлеб пшеничный 30	13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 30	5 741	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		670	19,69	31,41	76,4	651,42	0,50	38,83	123,13	4,16	216,10	363,84	103,61	5,55

Полдник														
Омлет натуральный 100 гр	268	100	8,89	11,81	2,28	150,70	0,06	0,39	184,05	1,12	83,65	168,04	12,97	1,61
Чай с молоком 180	460	180	1,53	1,13	11,18	61,72	0,02	0,54	10,35	0,05	64,87	47,92	11,65	0,81
Итого за Полдник		280	10,42	12,94	13,46	212,42	0,08	0,93	194,40	1,17	148,52	215,96	24,61	2,42

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	39,70	50,14	184,49	1325,31
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	22,126								
Второй завтрак	3,489	0,79	42,75	361,07	5,64	617,16	780,88	173,23	10,95
Обед	56,811								
Полдник	17,574								

ОВД7 Дети от 3-7 лет понедельник 6 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
-------------------	-----------	-------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	---	---------	--------	--------	--------

Завтрак

Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	103,95	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Каша пшеничная молочная жидкая 180	230	180	5,08	5,65	22,94	164,82	0,15	0,81	38,52	0,53	105,12	136,66	12,26	1,20
Сыр полутвердый порциями 7г	75,03	7	1,88	1,76		23,38	0,00		12,53	0,01	70,00	37,80	3,50	0,08
Хлеб пшеничный 25 г	13,6	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,10			0,05	31,25	32,25	10,25	0,90
Итого за Завтрак		412	12,44	10,53	50,61	350,9	0,30	1,81	73,12	0,70	334,37	312,43	51,26	2,83

Второй завтрак

Сок фруктовый 200	399	180	0,9	0,18	18,18	77,4	0,02	4	0,02	0,2	14	14	8	2,8
Итого за Второй завтрак		180	0,9	0,18	18,18	77,4	0,02	4	0,02	0,2	14	14	8	2,8

Обед

Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 180	95	180	4,48	9,99	10,06	131,03	0,05	13,63	114,44	1,84	56,38	69,49	24,34	1,19
Каша гречневая рассыпчатая 130	202	130	4,79	4,56	16,54	166,35	0,21		23,40	0,06	36,19	119,27	80,11	3,20
Компот из свежих яблок 180	486	180	0,07	0,07	10,76	44,46	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
Котлета куриная паровая 70	166	70	10,83	6,04	6,40	162,17	0,07		0,00	2,31	21,21	59,60	10,17	0,88
Икра кабачковая 50	604,03	50	0,50	3,50	3,50	45,00	0,02		14,00	1,05	20,50	18,50	7,50	0,35
Хлеб пшеничный 30	13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 30	5 741	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		670	22,95	24,4	62,02	619,51	0,63	24,68	138,76	5,51	191,59	355,89	153,16	7,79

Полдник

Булочка	800	50	3,72	5,24	30,10	188,13	0,06		7,25	2,45	8,54	39,06	6,36	0,52
Кисель из сока плодового	485	200	0,01		96,62	100,90	0,01	1,20	0,01	0,06	14,70	11,90	3,80	0,87
Итого за Полдник		250	3,73	5,24	126,72	289,03	0,06	1,20	7,25	2,51	23,24	50,96	10,16	1,39

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	40,02	40,35	257,53	1336,84
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	25,355								
Второй завтрак	3,066	1,00	29,69	219,14	8,82	556,20	726,29	218,58	13,41
Обед	50,696								
Полдник	20,883								

ОВД7 Дети от 3-7 лет четверг 9 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Кофейный напиток с молоком 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Масло сливочное порциями 5	79	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00		22,50	0,05	1,20	1,50	0,03	0,05
Каша ячневая молочная 180	466,38	180	6,51	5,96	35,81	228,51	0,06	1,26	35,82	0,16	156,65	134,34	25,08	0,28
Хлеб пшеничный 25 г	13,6	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,10			0,05	31,25	32,25	10,25	0,90
Итого за Завтрак		410	10,18	11,04	62,09	395,06	0,19	1,76	69,32	0,34	257,89	227,02	49,81	1,42

Второй завтрак														
Сок фруктовый 200	399	180	0,9	0,18	18,18	77,4	0,02	4	0,02	0,2	14	14	8	2,8
Итого за Второй завтрак		180	0,9	0,18	18,18	77,4	0,02	4	0,02	0,2	14	14	8	2,8

Обед														
Биточки оригинальные паровые 70	206,9	70	8,47	12,18	7,94	174,15	0,07		0,00	2,07	34,52	115,23	17,84	1,62
Компот из свежих яблок 180	486	180	0,07	0,07	10,76	44,46	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
Овощи натуральные 50	120	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	2,55	425,85	1,39	26,01	28,10	19,38	0,36
Картофель отварной с маслом 150	125	130	2,49	2,09	20,25	110,11	0,67		18,67	0,04	77,25	168,44	66,86	5,22
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 180	117	180	4,34	10,03	8,27	123,28	0,06	14,80	74,75	1,76	38,76	66,94	20,46	0,85
Хлеб пшеничный 30	13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 30	5 741	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		690	20,08	25,04	76,18	594,5	1,09	19,15	520,17	5,46	246,77	456,90	152,19	10,11

Полдник														
Кисель из повидла 30	483	30	0,02		11,90	17,23					2,24	1,13	0,54	0,05
Пудинг из творога с рисом 50	328	50	6,71	4,73	4,76	107,47	0,04	0,72	119,32	0,72	67,46	93,57	13,76	0,38
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		280	8,43	5,98	29,08	193,28	0,06	1,32	130,82	0,77	141,78	147,95	27,23	1,33

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	39.59	42.24	185.53	1260.24
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	22,648								
Второй завтрак	3,241	1,35	24,23	720,32	6,66	653,44	838,87	233,23	14,26
Обед	59,305								
Полдник	14,806								

ОВД7 Дети от 3-7 лет пятница 10 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая 180	227	180	5,95	5,93	29,27	197,21	0,08	0,95	41,24	0,56	127,34	110,76	19,19	0,42
Сыр полутвердый порциями 7г	75,03	7	1,88	1,76		23,38	0,00		12,53	0,01	70,00	37,80	3,50	0,08
Хлеб пшеничный 30	12,01	30	2,28	0,24	13,84	93,71	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Какао с молоком 200	462	200	3,23	2,64	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		417	13,34	10,57	55,53	382,88	0,22	1,55	65,27	0,68	306,92	240,50	47,93	2,48

Второй завтрак														
Сок фруктовый 200	399	180	0,9	0,18	18,18	77,4	0,02	4	0,02	0,2	14	14	8	2,8
Итого за Второй завтрак		180	0,9	0,18	18,18	77,4	0,02	4	0,02	0,2	14	14	8	2,8

Обед														
Компот из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Макаронные изделия отварные 130	300	130	4,37	12,97	21,23	170,39	0,07		15,75	0,04	8,63	38,72	6,95	0,53
Оладьи из печени по-кунцевски 70	357	70	12,57	5,87	12,40	155,94	0,03	0,41	101,98	0,93	18,87	213,31	16,44	4,34
Горошек зел конс 50	196	50	1,57	1,65	3,50	38,94	0,01	4,80	0,96	1,34	18,13	20,70	10,58	0,67
Хлеб пшеничный 25 г	13,6	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,10			0,05	31,25	32,25	10,25	0,90
Хлеб ржаной 30	5 741	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 180	104	180	4,30	9,02	6,82	108,74	0,05	18,66	104,68	0,25	50,52	63,32	20,24	0,85
Итого за Обед		665	27,27	30,04	89,18	677,58	0,45	25,32	330,86	3,68	176,11	439,46	96,69	8,46

Полдник														
Ватрушка с повидлом 50	802	50	3,63	2,43	32,08	168,56	0,06	0,12	8,95	1,07	22,90	45,84	7,93	0,61
Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник		250	9,63	7,43	41,48	274,56	0,14	2,12	52,95	1,27	262,90	225,84	35,93	0,81

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	51,14	48,22	204,37	1412,42
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	26,083								
Второй завтрак	3,071	0,82	31,00	449,09	5,73	752,93	912,80	184,55	13,15
Обед	50,791								
Полдник	20,055								

ВБД Высокобелковая понедельник 1 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Какао с молоком 180мл.	462	180	3,23	2,64	13,84	91,91	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Каша молочная "Дружба" 180	226	180	4,95	6,07	25,24	175,76	0,11	0,92	40,90	0,16	121,66	127,70	28,83	0,55
Масло сливочное 10 гр	12,09	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Хлеб пшеничный 30	13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Яйцо варёное	551,01	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		440	15,56	20,8	54,26	466,89	0,30	1,82	210,80	0,66	298,81	350,81	68,87	3,33

Второй завтрак														
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

Обед														
Компот из сухофруктов с сах. 180г	708	180	0,58		25,13	102,82	0,02		104,94	0,99	29,07	26,28	18,90	0,62
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,48	38,43	218,41	0,04		26,55	0,13	6,26	71,97	23,50	0,49
Рыба, тушеная в томате с овощами 80	299	80	8,23	2,71	4,95	78,44	0,07	1,67	142,22	1,27	38,68	133,55	35,64	0,72
Салат из свеклы отварной с чесноком растительным маслом 50	22	50	0,7	5,04	4,61	66,64	0,01	4,80	0,96	1,34	18,13	20,70	10,58	0,67
Суп картофельно-вермишелевый на курином бульоне с курой 180	130	180	4,68	12,66	8,66	111,76	0,06	9,08	24,23	0,90	10,95	61,36	15,53	0,78
Хлеб пшеничный 30	13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 30	5 741	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		700	22,3	26,46	108,84	708,57	0,46	15,55	298,90	4,78	162,50	390,06	128,45	5,21

Полдник														
Чай с сахаром 200	743,23	200	0,40		15,14	62,16	0,00	0,20	1,00		19,20	16,49	10,80	1,69
Шанежка с картофелем	540	70	6,44	6,79	42,49	264,7	0,09	6,98	27,28	0,72	38,74	73,38	16,47	0,76
Итого за Полдник		270	6,84	6,79	57,63	326,86	0,09	7,18	28,28	0,72	57,94	89,87	27,27	2,45

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	44,73	53,33	241,73	1586,32
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	31,94								
Второй завтрак	5,746	0,87	28,54	538,00	6,35	533,24	844,75	232,59	13,79
Обед	45,126								
Полдник	17,187								

ВБД Высокобелковая четверг 4 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша ячневая молочная с сахаром 180г	466,38	180	6,51	5,96	35,81	226,71	0,15	0,90	40,05	0,74	141,57	221,27	32,87	0,84
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	73,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Масло сливочное 10 гр	12,09	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Хлеб пшеничный 30	12,01	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Итого за Завтрак		420	10,61	14,7	64,62	437,11	0,30	1,40	68,95	0,89	347,86	372,89	64,63	2,22

Второй завтрак														
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

Обед														
Компот из свежих яблок 180	486	180	0,07	0,07	10,76	44,46	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
Макаронные изделия отварные 130	300	130	4,37	2,97	31,23	170,39	0,07		15,75	0,04	8,63	38,72	6,95	0,53
Печень , тушенная в соусе 90г	370	90	15,87	13,27	5,33	204,22	0,02	0,45	26,10	2,51	68,85	230,51	23,70	12,25
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной 180	100	180	4,65	10,10	12,46	142,18	0,07	12,10	73,70	1,76	32,41	81,76	23,48	0,97
Горошек зел конс 50	196	50	1,57	1,65	3,50	38,94	0,01	4,80	0,96	1,34	18,13	20,70	10,58	0,67
Хлеб пшеничный 30	12,01	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 30	5 741	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		690	30,79	28,63	90,34	730,69	0,47	23,60	116,46	5,60	187,70	458,51	92,67	16,26

Полдник														
Булочка "Московская" 50г	5 367,02	50	4,37	17,91	50,03	385,48	0,07		105,30	0,97	13,76	49,43	7,54	0,65
Чай с сахаром 200	743,23	200	0,40		15,14	62,16	0,00	0,20	1,00		19,20	16,49	10,80	1,69
Яйцо варёное	551,01	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Полдник		290	9,77	22,51	65,45	510,16	0,10	0,20	211,34	1,21	54,96	151,91	23,14	3,34

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	51,17	65,84	241,41	1761,96
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,126								
Второй завтрак	4,805	0,89	29,20	396,77	7,91	604,52	997,32	188,43	24,62
Обед	42,888								
Полдник	29,181								

ВБД Высокобелковая понедельник 6 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	101,95	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Каша пшеничная молочная жидкая 180	230	180	5,08	5,65	22,94	163,20	0,15	0,81	38,52	0,53	105,12	136,66	12,26	1,20
Сыр порционный 10	15	10	2,68	2,52		33,40	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11
Хлеб пшеничный 25 г	13,6	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,10			0,05	31,25	32,25	10,25	0,90
Итого за Завтрак		415	13,24	11,29	50,61	357,3	0,30	1,81	78,49	0,71	364,37	328,63	52,76	2,86

Второй завтрак														
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

Обед														
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 180	95	180	4,48	9,99	10,06	131,03	0,05	13,63	114,44	1,84	56,38	69,49	24,34	1,19
Каша гречневая рассыпч	202	150	5,52	5,26	30,63	191,94	0,21		23,4	0,06	36,19	119,27	80,11	3,2
Компот из свежих яблок 180	486	180	0,07	0,07	10,76	44,46	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
Котлета куриная паровая 80	166	80	8,82	13,7	7,31	187,4	0,07		0,00	2,31	21,21	59,60	10,17	0,88
Икра кабачковая 60	604,03	60	0,6	4,2	4,2	54	0,02		14,00	1,05	20,50	18,50	7,50	0,35
Хлеб пшеничный 30	13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 30	5 741	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		710	23,75	33,79	90,02	739,33	0,63	24,68	138,76	5,51	191,59	355,89	153,16	7,79

Полдник														
Булочка	800	70	5,2	7,33	42,14	263,38	0,06		7,25	2,45	8,54	39,06	6,36	0,52
Кисель из сока плодового	485	200	0,01		95,90	97,90	0,01	1,20	0,01	0,06	14,70	11,90	3,80	0,87
Яйцо варёное	551,01	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Полдник		310	10,21	11,93	138,32	423,8	0,09	1,20	112,29	2,75	45,24	136,96	14,96	2,39

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	47,2	57,01	299,95	1604,43
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	24,073								
Второй завтрак	5,659	1,04	31,69	329,56	9,17	615,20	835,49	228,88	15,84
Обед	46,784								
Полдник	23,484								

ВБД Высокобелковая среда 8 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
-------------------	-----------	-------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	---	---------	--------	--------	--------

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая 180	121	180	5,17	6,20	29,22	192,99	0,07	1,06	43,61	0,19	136,49	138,48	29,46	0,43
Бутерброды с маслом, джемом или повидлом	15	55	1,69	4,29	32,63	175,83	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11
Хлеб пшеничный 25 г	13,6	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,10			0,05	31,25	32,25	10,25	0,90
Чай с сахаром 200	743,23	200	0,40		15,14	62,16	0,00	0,20	1,00		19,20	16,49	10,80	1,69
Итого за Завтрак		415	9,16	10,69	89,29	489,73	0,17	1,26	62,51	0,26	286,94	241,22	55,51	3,13

Второй завтрак

Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

Обед

Капуста тушеная 150	380,11	150	3,83	5,36	16,75	132,12	0,06	62,44	103,60	0,36	82,16	59,69	28,32	1,21
Компот из изюма 180мл.	494	180	0,41	0,09	21,82	86,58					22,80	23,23	9,39	0,57
Салат картофельный с растительным маслом 50г	35,05	50	0,96	2,68	7,54	58,05	0,04	9,25	0,01	1,11	7,57	29,34	10,89	0,45
Суп с рыбными консервами 180	168	180	6,96	5,95	9,2	102,66	0,07	9,82	8,11	0,10	29,01	93,23	27,82	0,76
Фрикадельки из кур 80	297	80	6,32	11,32	6,32	152,56	0,08		6,31	0,29	24,79	100,34	14,17	1,25
Хлеб пшеничный 30	13	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 30	5 741	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		710	22,74	25,97	88,69	662,47	0,48	77,06	118,97	2,25	236,29	373,38	114,57	6,39

Полдник

Булочка	800	70	5,2	7,33	42,14	263,38	0,06		7,25	2,45	8,54	39,06	6,36	0,52
Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Яйцо варёное	551,01	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Полдник		310	16,2	16,93	51,82	431,9	0,17	2,00	156,29	2,89	270,54	305,06	39,16	1,72

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	48,1	53,59	250,8	1668,1
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	25,12								
Второй завтрак	6,076	0,84	84,32	337,79	5,60	807,77	933,66	217,24	14,04
Обед	43,009								
Полдник	25,796								

ВБД Высокобелковая пятница 10 день

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая 180	227	180	5,95	5,93	29,27	195,30	0,08	0,95	41,24	0,56	127,34
Сыр порционный 10	15	10	2,68	2,52		33,40	0,00		17,90	0,02	100,00
Хлеб пшеничный 30	12,01	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	101,95	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00
Итого за Завтрак		420	14,49	11,61	59,4	401,15	0,22	1,55	70,64	0,68	336,92

Второй завтрак											
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00

Обед											
Компот из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20
Макаронные изделия отварные 130	300	130	4,37	2,97	31,23	170,39	0,07		15,75	0,04	8,63
Оладьи из печени по-кунцевски 70	357	70	12,57	5,87	12,40	155,94	0,03	0,41	101,98	0,93	18,87
Горошек зел конс 50	196	50	1,57	1,65	3,50	38,94	0,01	4,80	0,96	1,34	18,13
Хлеб пшеничный 25 г	13,6	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,10			0,05	31,25
Хлеб ржаной 30	5 741	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 180	104	180	4,30	9,02	6,82	108,74	0,05	18,66	104,68	0,25	50,52
Итого за Обед		665	27,27	20,04	99,18	677,58	0,45	25,32	330,86	3,68	176,11

Полдник											
Ватрушка с повидлом 50	802	50	3,63	2,43	32,08	168,32	0,06	0,12	8,95	1,07	22,90
Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00
Рыба, тушеная в томате с овощами 50	299	50	5,09	1,72	3,12	49,14	0,04	1,05	88,93	0,80	24,12
Итого за Полдник		300	14,73	9,15	44,60	323,46	0,18	3,17	141,88	2,08	287,02

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	56,48	40,8	224,18	1486,19
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				
Завтрак	24,969	В1	С	А	Е	Кальций
Второй завтрак	5,718	0,87	34,04	543,40	6,64	814,04
Обед	47,293					
Полдник	22,02					

