

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с аллергией на белок коровьего молока. Аллергический дерматит.

День: День 1
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7.92	7.98	36.94	292.28	0.22	1.46	0.00	0.00	149.32	0.00	0.56	1.22
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
116	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.06	89.00	0.12	17.46	0.00	0.10	23.48	56.64	23.88	1.08
411	Кнели из кур с рисом	80	13.84	14.08	5.94	196.80	0.06	1.29	0.05	0.18	7.62	133.30	65.23	1.09
418.1	Каша из гороха с растительным маслом	150	14.41	4.40	28.35	210.00	0.60	0.00	0.00	0.00	91.95	0.00	1.50	5.00
508	Комлот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
646	Биточки с корицей (постное тесто, на растительном масле)	60	5.10	5.30	39.40	226.00	0.06	0.00	0.05	0.70	17.00	48.00	7.00	0.70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.61	43.29	240.85	1607.06	1.25	24.98	0.13	3.31	466.27	379.54	132.77	13.82

День: День 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	150	10.82	15.36	5.64	204.54	0.17	8.03	0.18	0.42	112.55	150.57	18.23	1.77
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
245	Кукуруза консервированная	60	1.32	1.44	6.72	45.59	0.01	2.88	0.00	0.00	25.20	24.60	7.80	0.00
131	Свекольник	200	1.80	2.88	13.54	87.08	0.06	13.32	0.00	0.10	37.56	47.20	22.04	1.18
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.80	132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	9.00	38.81	271.08	0.30	0.00	0.00	0.00	18.26	0.00	1.02	4.58
512.1	Комлот из кураи	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
516.1	Соус	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.06	1.80	0.04	0.00	242.00	0.00	30.00	0.20
221	Пирог морковный (постное тесто, на растительном масле)	60	4.44	3.30	5.31	68.10	0.04	1.10	0.00	0.00	36.56	0.00	18.88	0.45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.77	49.34	168.62	1306.74	0.83	28.62	0.44	3.49	576.09	346.29	157.97	11.84

День: День 3
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
275	Запеканка рисовая с изюмом	1/200	6.13	2.40	65.33	314.67	0.07	0.00	0.03	0.53	26.67	129.33	38.67	1.33
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
107	Отвары соевые	60	0.48	0.08	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
144.2	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.20	14.44	0.02	0.10	41.22	40.74	18.36	1.76
405	Курочка в соусе томатном	80	9.04	9.04	2.74	128.00	0.06	1.84	0.04	0.13	12.02	104.24	51.98	0.92
291	Макаронные изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55	191.40	0.09	0.00	0.00	0.00	36.27	1.92	3.62	1.16
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
511.1	Комлот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	17.16	70.04	0.00	60.00	0.00	0.20	18.46	9.90	10.90	0.44
533	Ватрушка с повидлом (постное тесто, на растительном масле)	60	8.23	7.73	23.46	195.79	0.07	0.47	0.08	1.15	155.73	126.60	14.20	0.75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49.86	37.75	192.55	1306.21	0.63	150.46	0.23	2.57	557.86	610.73	151.05	9.69

День: День 4
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая (на воде)	200	7.74	11.82	35.54	279.40	0.08	1.42	0.08	0.76	140.60	136.40	23.00	0.56
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
494	Чай ягодный	1/200	0.1	0	15.2	61	0	2.80	0.00	0	14.2	4	2	0.4
	ОБЕД													
17	Селедка отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.70	5.16	7.44	83.90	0.06	24.90	0.02	0.12	45.26	31.32	15.48	0.60
345.2	Биточки рыбные с соусом	80	7.69	6.66	16.25	152.92	0.05	0.15	0.02	0.03	21.17	9.22	0.73	0.45
414	Рис отварной	150	3.69	6.08	17.31	204.60	0.03	0.00	0.05	0.29	5.10	70.80	22.80	0.53
508	Комлот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
518.1	Соус фруктовый	200	1.40	0.20	26.40	120.00	0.08	80.00	0.02	0.40	36.00	26.00	22.00	0.60
555.1	Косичка с сахаром (постное тесто, на растительном масле)	40	2.77	5.23	23.52	152.00	0.03	0.00	0.04	0.48	6.40	23.47	3.73	0.32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.09	39.48	213.86	1456.12	0.53	109.49	0.24	3.01	451.94	473.10	138.82	7.52

День: День 5
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
237	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11.4	10.47	49.47	337.73	0.28	0.00	0.05	0.82	19.01	270.47	180.57	6.07
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00			

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	36.57	29.42	210.23	1247.66	0.63	44.80	0.27	3.56	351.08	357.79	164.67	8.36
----------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7.16	9.40	28.80	291.90	0.16	1.54	0.06	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
494	Чай жгущий	1/200	0.1	0.0	15.2	61	0	2.80	0.00	0	14.2	4	2	0.4
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1.90	2.12	12.04	75.50	0.08	9.24	0.00	0.06	18.24	31.36	12.16	0.62
390.1	Теплели из говядины "ежики" с соусом	80	9.41	11.01	8.58	171.66	0.03	1.77	0.00	0.06	17.41	16.94	4.94	0.25
241	Каша пшеница рассыпчатая	150	6.73	9.42	23.90	327.45	0.24	0.00	0.00	0.00	20.46	0.00	1.04	1.58
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34.48	35.14	153.24	1253.61	0.71	86.85	0.06	1.59	388.81	451.20	109.74	8.04

День: День 7
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
256	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.66	11.90	38.04	293.80	0.14	1.38	0.08	0.24	143.60	218.60	50.00	2.38
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.24	14.20	0.02	1.92	44.54	101.34	37.02	2.50
406	Плов из отварной птицы	230	17.53	17.41	41.63	393.30	0.12	3.50	0.07	0.44	18.94	248.72	109.62	2.05
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
550	Шанакка наливная	70	5.32	4.76	32.48	194.60	0.06	0.00	0.03	0.70	21.00	46.20	8.40	0.56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.09	45.10	226.79	1501.02	0.78	23.95	0.23	3.77	522.32	753.92	244.50	12.86

День: День 8
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	150	10.82	15.36	5.64	204.54	0.17	8.03	0.18	0.42	112.55	150.57	18.23	1.77
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42
128.1	Борщ с капустой и картофелем	200	1.54	4.94	9.82	90.08	0.04	14.94	0.00	0.08	47.96	32.64	17.60	0.84
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.60	132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02
291	Макароны изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55	191.40	0.09	0.00	0.00	0.00	36.27	1.92	3.62	1.16
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	17.16	70.04	0.00	60.00	0.00	0.20	18.46	9.90	10.90	0.44
543.2	Пирожки ленивые с капустным фаршем	60	3.92	3.52	23.50	141.24	0.07	14.49	0.01	0.48	24.19	40.94	10.76	0.62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37.30	44.65	176.09	1286.05	0.53	174.46	0.19	3.97	314.46	332.07	83.26	9.27

День: День 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
260	Каша "Дружба" (на воде)	200	12.26	11.86	55.06	226.20	0.08	1.32	0.08	0.20	126.60	140.40	30.60	0.56
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
144.2	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.20	14.44	0.02	1.10	41.22	40.74	18.36	1.76
408	Суфле из кур с соусом	80	13.46	6.22	2.99	121.98	0.06	1.08	0.06	0.15	25.97	101.40	43.79	0.96
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	9.60	38.81	271.08	0.30	0.00	0.00	0.00	18.36	0.00	1.02	4.58
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
541.1	Ватрушки с творожным фаршем	50	7.24	3.65	22.00	149.16	0.07	0.12	0.03	0.42	44.75	81.69	10.26	0.54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49.61	40.76	202.26	1376.12	0.96	21.46	0.44	3.84	621.94	488.15	205.97	13.00

День: День 10
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
275	Запеканка рисовая с изюмом	1/200	6.13	2.40	65.33	314.67	0.07	0.00	0.03	0.53	26.67	129.33	38.67	1.33
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
	ОБЕД													
244	Горошек зеленый консервированный	60	1.86	1.92	3.90	40.18	0.07	6.00	0.03	0.12	12.00	37.20	12.60	0.42
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1.88	4.38	13.54	101.32	0.10	13.40	0.00	0.16	23.12	46.98	18.70	0.80
345.1	Котлеты рыбные с соусом	80	7.69	6.66	16.25	152.92	0.05	0.15	0					

День: День 11
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
337	Каша гречневая рассыпчатая	1200	11.4	10.47	49.47	337.73	0.28	0.00	0.05	0.82	19.01	270.47	180.57	6.07
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ОБЕД														
16	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	17.00	0.03	0.61	0.00	0.00	14.70	0.00	20.69	0.38
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2.12	4.44	7.38	76.58	0.06	24.24	0.00	0.10	38.24	38.44	16.92	0.68
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	80	10.32	3.98	9.10	111.13	0.06	0.77	0.02	0.07	29.13	60.59	30.68	0.82
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7.61	3.42	42.02	218.52	0.12	0.00	0.00	3.57	154.67	148.50	30.78	1.20
519	Напиток из шитовника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ПОЛДНИК														
518.1	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	26.40	120.00	0.08	80.00	0.02	0.40	36.00	26.00	22.00	0.60
960	Вулочка "Нежная"	60	5.02	8.86	34.61	236.85	0.11	0.19	0.00	0.71	30.49	48.51	17.33	0.91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40.66	33.92	223.25	1353.66	0.67	176.15	0.07	5.30	467.17	423.31	164.56	8.42

День: День 12
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7.16	9.40	28.80	291.90	0.16	1.54	0.06	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ОБЕД														
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1.90	2.12	12.04	75.50	0.08	9.24	0.00	0.06	18.24	31.36	12.16	0.62
399	Оладьи из печени по-куцески	80	13.84	29.36	9.44	177.60	0.20	5.76	5.52	0.96	17.60	213.60	16.80	4.16
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4.71	3.32	16.99	162.81	0.06	0.00	0.00	0.56	25.98	161.34	21.18	0.92
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36.81	27.33	147.87	1112.11	0.74	20.54	5.80	5.09	457.47	860.22	191.68	11.44

Среднее значение за период по завтракам	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	12.95	13.24	56.44	400.16	0.16	3.23	0.09	0.62	205.14	199.03	34.47	1.85
Среднее значение за период по обедам	23.23	20.45	95.84	664.59	0.47	45.39	0.57	1.91	146.54	238.43	90.67	7.15
Среднее значение за период	42.61	38.32	195.53	1334.20	0.74	76.09	0.68	3.44	459.63	495.29	155.12	10.24