

МЕНЮ
Дети 7-10 (СанПин 08)

Наименование	№ рецепту рника	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	MG	FE
1 день														
Завтрак														
Пудинг манный	284	150	245	6,90	6,08	40,65	0,06	0,07	0,23	0,75	63,00	96,75	15,00	0,90
Соус из кураги	468	30	79	0,17	0,01	19,65			0,10	0,01	5,82	4,83	3,45	0,11
Какао с молоком (1-й вариант)	496	200	144	3,60	3,30	25,00	0,04	0,02	1,30		124,00	110,00	27,00	0,80
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Бутерброды с джемом или повидлом	95	60	176	1,70	4,30	32,60	0,02	0,03	0,20	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
Плоды свежие (Яблоки)	112	100	47	0,40	0,40	9,80	0,03		10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого -			627	17,77	12,44	128,71	0,32	0,09	13,70	2,82	212,15	322,80	143,75	4,35
Обед														
Салат овощной с зеленым горошком	69	60	67	1,68	4,26	5,46	0,05	0,01	7,02	1,80	11,40	38,40	13,80	0,54
Борщ с капустой и картофелем сметана	479	5	8	0,13	0,75	0,18		0,01	0,02	0,02	4,40	3,05	0,45	0,01
Котлеты или биточки рыбные	345	70	79	9,73	1,47	6,72	0,05	0,01	0,28	0,70	24,50	112,00	16,10	0,42
Соус молочный	435	30	34	1,03	2,09	2,66	0,01	0,01	0,20	0,04	35,91	27,87	4,38	0,05
Макаронные изделия отварные	291	150	145	5,66	0,67	29,04	0,06		0,02	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
Компот из смеси сухофруктов	508	200	110	0,50		27,00	0,01		0,50		28,00	19,00	7,00	1,50
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед			714	27,57	20,44	105,02	0,32	0,03	21,94	11,02	145,15	342,15	93,35	6,00
Итого за день			1 341	45,34	32,88	233,73	0,64	0,12	35,64	13,84	357,30	664,95	237,10	10,35
2 день														
Завтрак														
Омлет натуральный	301	150	245	12,92	20,08	3,46	0,09	0,30	0,46	0,69	122,31	230,77	18,46	2,31
Кофейный напиток с молоком	501	200	79	3,20	2,70	15,90	0,04	0,20	1,30		126,00	90,00	14,00	0,10
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Булочка молочная	566	50	142	4,80	1,10	28,10	0,07		0,10	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50
Плоды свежие (Груши)	112	100	47	0,40	0,30	10,30	0,02		5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого за Завтрак			536	20,63	22,89	77,43	0,38	0,10	63,67	1,85	424,00	506,95	92,85	3,20
Обед														
Салат из капусты белокочанной	1	60	82	1,26	6,06	5,58	0,02		15,36	2,70	33,60	25,80	12,60	0,48
Рассольник ленинг. сметана	479	5	8	0,13	0,75	0,18		0,01	0,02	0,02	4,40	3,05	0,45	0,01
Плов из отварной птицы	406	210	308	13,71	13,63	32,49	0,03	0,01	1,11	4,63	28,29	114,00	26,57	1,11
Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	518	200	92	1,00	0,20	0,20	0,02		4,00		14,00			2,80
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед			909	30,73	27,74	138,11	0,38	0,07	22,25	8,90	208,94	423,81	119,79	5,90
Итого за день			1 445	51,36	50,63	215,54	0,76	0,17	85,92	10,75	632,94	930,76	212,64	9,1
3 день														
Завтрак														
Морковная запеканка	211	150	223	6,00	8,60	30,40	0,12	0,08	3,40	1,10	87,00	142,00	69,00	1,60

Наименование	№ рецепту рника	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы				
							B1	A	C	E	Ca	P	MG	FE	
Молоко сгущенное	481	40	131	2,88	3,40	22,20	0,02	0,02	0,40	0,08	122,80	87,60	13,60	0,08	
Чай с молоком	495	200	81	1,50	1,30	15,90	0,04	0,01	1,30		127,00	93,00	15,00	0,40	
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98	
Сыр сычужный твердый порциями	100	20	69	5,12	5,22		0,01	0,05	0,14	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18	
Плоды свежие (Апельсины)	112	100	43	0,90	0,20	8,10	0,04		60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
Кефир	516	200	100	5,80	5,00	8,00	0,08	0,04	1,40		240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за Завтрак			481	18,02	15,81	70,91	0,28	0,29	7,60	1,59	457,35	437,50	93,65	4,82	
Обед															
Салат из свежих огурцов	17	60	61	0,42	6,06	1,20	0,02		3,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30	
Суп крестьянский с крупой сметана	154	250	113	2,13	5,10	14,55	0,06		9,95	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73	
Котлеты, биточки, шницели	479	5	8	0,13	0,75	0,18		0,01	0,02	0,02	4,40	3,05	0,45	0,01	
Соус томатный	381	60	172	10,68	10,50	8,58	0,05	0,02		0,30	23,40	111,00	15,60	1,68	
Картофельное пюре	453	40	26	0,43	1,49	2,78		0,01	0,62	0,08	1,80	6,16	3,00	0,15	
Напиток из шиповника	429	150	138	3,15	6,60	16,35	0,14	0,05	5,10	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05	
Хлеб пшеничный	519	200	97	0,70	0,30	22,80	0,01		70,00		12,00	3,00	3,00	1,50	
Хлеб ржаной	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого за Обед	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98	
Итого за день			1 403	54,23	59,03	167,44	0,73	0,39	100,42	8,7	568,95	990,55	308,85	16,5	
4 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная жидкая	268	150	172	4,16	6,47	24,30	0,05	0,04	1,16	0,14	107,55	113,85	23,70	0,33	
Какао с молоком (1-й вариант)	496	200	144	3,60	3,30	25,00	0,04	0,02	1,30		124,00	110,00	27,00	0,80	
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98	
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	93	40	172	1,40	14,61	8,75	0,02	0,11		0,35	5,25	14,88	2,63	0,26	
Плоды свежие (Бананы)	112	100	96	1,50	0,50	21,00	0,04		10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
Итого за Завтрак			622	14,28	14,14	113,66	0,23	0,09	12,54	1,57	264,35	287,90	72,10	5,34	
Обед															
Салат овощной с зеленым горошком	69	60	67	1,68	4,26	5,46	0,05	0,01	7,02	1,80	11,40	38,40	13,80	0,54	
Щи из свежей капусты с картофелем сметана	142	250	83	1,75	4,98	7,78	0,06		18,48	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80	
Тефтели рыбные	479	5	8	0,13	0,75	0,18		0,01	0,02	0,02	4,40	3,05	0,45	0,01	
Рагу из овощей	349	100	121	8,70	5,30	9,60	0,07	0,01	0,70	2,60	29,00	125,00	25,00	0,70	
Компот из свежих плодов или ягод	195	140	146	2,67	9,55	12,27	0,07	0,03	11,06		53,82	63,83	25,96	0,91	
Хлеб пшеничный	507	200	96	0,50	0,20	23,10	0,02		4,30	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	
Хлеб ржаной	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого за Обед	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98	
Итого за день			1 357	43,58	39,19	189,89	0,81	0,24	36,52	9,25	428,1	752,15	188,85	13,95	
5 день															
Завтрак															
Каша ячневая вязкая	255	150	203	4,80	8,55	26,82	0,09	0,06	1,07	0,57	125,25	187,95	27,90	0,69	
Кофейный напиток с молоком	501	200	79	3,20	2,70	15,90	0,04	0,20	1,30		126,00	90,00	14,00	0,10	

Наименование	№ рецепту рника	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Булочка домашняя	564	60	233	4,50	7,80	36,20	0,06	0,05		0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
Плоды свежие (Мандарины)	112	100	38	0,80	0,20	7,50	0,06		38,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак			603	25,16	20,83	104,57	0,37	0,12	42,00	1,62	388,66	459,87	108,33	3,76
Обед														
Салат из свежих помидоров	22	60	66	0,60	6,12	2,10	0,02		9,90	3,00	7,80	14,40	10,80	0,48
Суп из овощей с зел.гор.	143	250	116	3,68	4,40	15,28	0,11	0,04	15,70	0,25	49,75	100,25	33,50	1,45
сметана	479	5	8	0,13	0,75	0,18		0,01	0,02	0,02	4,40	3,05	0,45	0,01
Котлеты, биточки, шницели припущенные(кура)	412	60	125	8,92	7,82	4,70	0,05	0,02	0,08		26,79	101,66	16,32	1,11
Соус томатный	453	40	26	0,43	1,49	2,78		0,01	0,62	0,08	1,80	6,16	3,00	0,15
Макаронные изделия отварные	291	150	145	5,66	0,67	29,04	0,06		0,02	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
Компот из смеси сухофруктов	508	200	110	0,50		27,00	0,01		0,50		28,00	19,00	7,00	1,50
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед			904	28,82	39,65	107,88	0,41	0,30	42,75	8,41	172,33	364,50	116,75	5,68
Итого за день			1 507	53,98	60,48	212,45	0,78	0,42	84,75	10,03	560,99	824,37	225,08	9,44
6 день														
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных 'Геркулес' жидкая	266	150	171	5,37	7,05	21,60	0,13	0,04	1,16	0,41	117,60	154,50	41,70	0,93
Чай с молоком	495	200	81	1,50	1,30	15,90	0,04	0,01	1,30		127,00	93,00	15,00	0,40
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Бутерброды с джемом или повидлом	95	60	176	1,70	4,30	32,60	0,02	0,03	0,20	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
Плоды свежие (Яблоки)	112	100	47	0,40	0,40	9,80	0,03		10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Йогурт	517	200	174	10,00	6,40	17,00	0,06	0,04	1,20		238,00	182,00	28,00	0,20
Итого за Завтрак			596	22,28	21,74	90,36	0,43	0,08	13,70	1,60	381,20	468,75	126,20	3,71
Обед														
Салат из свежих огурцов	17	60	61	0,42	6,06	1,20	0,02		3,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
Борщ с капустой и картофелем сметана	128	250	95	1,84	5,00	10,65	0,05		10,30	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
Кнели из говядины	379	60	127	9,84	7,80	3,36	0,05	0,01	0,12	0,30	34,80	112,80	14,40	1,44
Соус молочный	435	40	45	1,37	2,78	3,54	0,02	0,02	0,26	0,05	47,88	37,16	5,84	0,07
Каша гречневая рассыпчатая	237	150	253	8,55	7,84	37,08	0,21	0,04		0,61	14,25	202,65	135,30	4,55
Соки овощные,фруктовые и ягодные (яблочный)	518	200	92	1,00	0,20	0,20	0,02		4,00		14,00			2,80
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед			780	35,81	32,61	94,04	0,40	0,09	24,30	3,75	130,90	464,65	126,55	8,50
Итого за день			1 376	58,09	54,35	184,4	0,83	0,17	38	5,35	512,1	933,4	252,75	12,21
7 день														
Завтрак														
Омлет натуральный	301	150	245	12,93	20,07	3,47	0,09	0,30	0,47	0,69	122,31	230,78	18,47	2,31
Молоко кипяченое	515	200	106	5,80	5,00	9,60	0,08	0,04	2,60		240,00	180,00	28,00	0,20
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

Наименование	№ рецепту рника	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	Ca	P	MG	FE
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	93	40	172	1,40	14,61	8,75	0,02	0,11		0,35	5,25	14,88	2,63	0,26
Фрукты свежие (Груши)	112	100	47	0,40	0,30	10,30	0,02		5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого за Завтрак			618	23,38	20,68	80,69	0,30	0,19	78,22	1,40	490,22	469,38	100,41	3,47
Обед														
Салат из свеклы отварной	50	60	53	0,90	3,30	5,04	0,01		3,42	1,38	19,80	22,80	11,40	0,78
Суп-лапша домашняя	156	200	89	2,04	4,46	11,12	0,03	0,01	0,30	2,00	7,20	23,80	3,60	0,32
Жаркое по-домашнему	369	200	379	26,00	23,20	16,60	0,16	0,04	7,60	0,80	35,00	266,00	56,00	3,40
Напиток из шиповника	519	200	97	0,70	0,30	22,80	0,01		70,00		12,00	3,00	3,00	1,50
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед			715	32,14	29,50	79,46	0,36	0,14	54,04	10,43	281,05	493,10	146,90	7,05
Итого за день			1 333	55,52	50,18	160,15	0,66	0,33	132,26	11,83	771,27	962,48	247,31	10,52
8 день														
Завтрак														
Пудинг из моркови и яблок	185	205	178	5,10	6,40	25,00	0,10	0,06	4,30	0,90	94,00	129,00	55,00	2,50
Молоко стуженное	481	40	131	2,88	3,40	22,20	0,02	0,02	0,40	0,08	122,80	87,60	13,60	0,08
Какао с молоком (1-й вариант)	496	200	144	3,60	3,30	25,00	0,04	0,02	1,30		124,00	110,00	27,00	0,80
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Коржик молочный	579	60	239	4,10	7,30	39,30	0,05	0,06		0,60	15,00	37,00	6,00	0,50
Фрукты свежие (Апельсины)	112	100	43	0,90	0,20	8,10	0,04		60,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Итого за Завтрак			573	13,88	13,44	109,66	0,22	0,27	7,48	1,62	265,30	281,90	66,30	5,31
Обед														
Салат из свежих помидоров	22	60	66	0,60	6,12	2,10	0,02		9,90	3,00	7,80	14,40	10,80	0,48
Суп из овощей с зел.гор.	143	250	116	3,68	4,40	15,28	0,11	0,04	15,70	0,25	49,75	100,25	33,50	1,45
сметана	479	10	16	0,26	1,50	0,36		0,01	0,04	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
Рыба, припущенная в молоке	336	74/26	129	13,40	7,20	3,10	0,07	0,02	1,20	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
Рис отварной	414	150	205	3,69	6,08	33,81	0,03	0,04		0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
Компот из свежих плодов или ягод	507	200	96	0,50	0,20	23,10	0,02		4,30	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед			938	33,65	28,56	115,13	0,54	0,14	17,69	3,81	221,66	535,36	219,09	11,94
Итого за день			1 511	47,53	42	224,79	0,76	0,41	25,17	5,43	486,96	817,26	285,39	17,25
9 день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	267	150	213	5,85	7,10	26,85	0,14	0,04	1,10	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
Кофейный напиток с молоком	501	200	79	3,20	2,70	15,90	0,04	0,20	1,30		126,00	90,00	14,00	0,10
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Бутерброды с вар.колб.	81	60	137	5,20	8,60	9,80	0,09			0,40	10,00	57,00	8,00	0,70
Фрукты свежие (Бананы)	112	100	96	1,50	0,50	21,00	0,04		10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Ряженка	516	200	100	5,80	5,00	8,00	0,08	0,04	1,40		240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Завтрак			548	23,56	23,41	80,38	0,31	0,31	11,87	2,17	310,06	440,78	67,42	6,72
Обед														
Салат из капусты белокочанной	1	60	82	1,26	6,06	5,58	0,02		15,36	2,70	33,60	25,80	12,60	0,48

Наименование	№ рецептурника	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	CA	P	MG	FE
Суп-пюре из картофеля	159	200	141	3,88	5,16	19,80	0,11	0,04	7,70	0,20	94,20	115,80	30,40	0,88
Гренки из пшеничного хлеба	170	20	67	2,25	0,23	13,95	0,03			0,35	6,04	19,66	4,24	0,33
Котлеты, биточки, шницели припущенные	412	60	125	8,92	7,82	4,70	0,05	0,02	0,08		26,79	101,66	16,32	1,11
Соус томатный	453	40	26	0,43	1,49	2,78		0,01	0,62	0,08	1,80	6,16	3,00	0,15
Макаронные изделия отварные	291	150	145	5,66	0,67	29,04	0,06		0,02	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
Компот из смеси сухофруктов	508	200	110	0,50		27,00	0,01		0,50		28,00	19,00	7,00	1,50
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед			865	29,05	28,27	132,08	0,31	0,06	18,55	6,08	65,80	376,90	106,55	5,86
Итого за день			1 413	52,61	51,68	212,46	0,62	0,37	30,42	8,25	375,86	817,68	173,97	12,58
10 день														
Завтрак														
Каша ячневая вязкая	255	150	203	4,80	8,55	26,82	0,09	0,06	1,07	0,57	125,25	187,95	27,90	0,69
Чай с молоком	495	200	81	1,50	1,30	15,90	0,04	0,01	1,30		127,00	93,00	15,00	0,40
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Сыр сычужный твердый порциями	100	20	69	5,12	5,22		0,01	0,05	0,14	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
Плоды свежие (Мандарины)	112	100	38	0,80	0,20	7,50	0,06		38,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак			604	20,22	22,63	97,58	0,40	0,11	42,83	2,40	294,69	403,58	133,87	4,54
Обед														
Салат овощной с зеленым горошком	69	60	67	1,68	4,26	5,46	0,05	0,01	7,02	1,80	11,40	38,40	13,80	0,54
Суп картофельный с горохом	144	250	108	2,30	4,25	15,13	0,20	0,04	8,68	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
Котлеты, биточки, шницели	381	60	172	10,68	10,50	8,58	0,05	0,02		0,30	23,40	111,00	15,60	1,68
Соус молочный	435	40	45	1,37	2,78	3,54	0,02	0,02	0,26	0,05	47,88	37,16	5,84	0,07
Картофельное пюре	429	150	138	3,15	6,60	16,35	0,14	0,05	5,10	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	518	200	92	1,00	0,20	0,20	0,02		4,00		14,00			2,80
Хлеб пшеничный	108	30	71	2,28	0,24	14,76	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	109	25	44	1,65	0,30	8,35	0,05			0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед			745	33,08	22,70	101,60	0,50	0,09	99,05	7,63	151,00	502,00	126,25	6,46
Итого за день			1 349	53,3	45,33	199,18	0,9	0,2	141,88	10,03	445,69	905,58	260,12	11
Итого за период 10 дней			14 035	515,54	485,75	2000,03	7,49	2,82	710,98	93,46	5140,16	8599,18	2392,06	122,9

Диетсестра:

(подпись)

(расшифровка)

		факт	1404	51,55	48,58	200,00	0,75	0,28	71,10	9,35	514,02	859,92	239,21	12,29
		норма	1 410	46,20	47,40	201,00	0,72	0,42	36,00	6,00	660,00	990,00	150,00	7,20
Наименование	№ рецепту	Вес блюда (гр)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины				Микроэлементы			
							B1	A	C	E	CA	P	MG	FE