

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы
 МОБУ «Новочеркасская СОШ»
 _____/Икрянников А.Н./
 Подпись Ф.И.О

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОБУ «Новочеркасская СОШ», филиал детский сад «Капельки»
 2023-2024 учебный год

Завтрак

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша ячневая ,молочная с маслом	150/10	5,15	6,03	19,44	160,54	0,04	0			200			0,3
	Чай с молоком	180/20	3,12	3,22	18,7	113,06	0,02	0,066			128			0,6
	Хлеб пшеничн.	80	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048				6,9			0,54
	Масло сливочн.	16	0,012	10,86	0,24	99					2	1		
	Итого	426	10,532	20,98	53,53	450,03	0,108	0,066			336,9	1		1,44

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок натуральный	150	0,95		17,15	68		3,7						
	Итого	150	0,95		17,15	68		3,7						

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Рассольник	180/10	1,97/2,3	4,56/6,56	5,83/10,44	62,55/93		4,53						5,64

	домашний													
	Гуляш из говядины	70	7,73/8,31	7,11/8,15	1,96/2,62	93,75/125		0,55/0,82						
	Рожки отварные	100	3,7	2,7	23,6	136	0,1				40	48,1	10,6	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09				17			1,9
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105	0,01	0,3	0,2		18,9	29,7	14,6	0,5
	Итого	580	16,6	14,97	74,19	481,88	0,2	5,38	0,2		75,9	77,8	110,84	2,8

Полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Рогалик с повидлом	80	2,03	3,18	15,64	108		-	-	-				
	Варенец	150	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,5			186			0,15
	Итого	230	8,03	7,98	21,94	208,5	0,03	0,5			186			0,15

Завтрак

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша манная ,молочная с маслом	150/10	4,39	7,46	20,11	166	0,03	0,67			136			0,3
	Какао с молоком	180/10	6,2	6,2	25,34	181,18	0,08	2,34			220			
	Хлеб пшеничн.	80	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048				6,9			0,54
	Итого	410	12,84	14,53	60,6	424,61	0,158	3,01			362,9			0,84

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Апельсин	180	0,42	0,14	6,075	30	0,03	45			25,5			0,22
	Итого	180	0,42	0,14	6,075	30	0,03	45			25,5			0,22

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Салат луковый	45	1,57	5,08	3,9	67		3,2						
	Борщ	180/10	1,5	4,9	10	89	0,1	27,4	2		54,3	55,2	11,2	0,9
	Плов	150	12,2	13,9	29,1	293	0,1	7,4			20,1	189	40,1	1,5

	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09				17			1,78
	Чай с сахаром	180/10	12	3,1	14	53,06	0,0004	6			12			
	Итого	605	30,47	27,58	73,2	586,64	0,2904	44	2		103,4	244,2	51,3	4,18

Полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Печенье	35	2		12	59								
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105	0,01	0,3	0,2		18,9	29,7	14,6	0,5
	Итого	215	2		38,6	164	0,01	0,3	0,2		18,9	29,7	14,6	0,5

Завтрак

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	6,78	4,0	25,99	191,92	0,076	2,25			183,72			0,41
	Кофейный напиток	180/10	2,8	2,39	12,76	84	1,17	2,34			220			0,8
	Сыр	7	2	2		30					80	44	4	
	Хлеб пшеничный	80	2,25	0,87	15,15	77,43	0,055				11,3			1,78
	Итого	417	13,83	9,26	53,9	383,35	1,301	2,25			275,02	44	4	2,99

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок натуральный	150	0,95		17,15	68		3,7						
	Итого	150	0,95		17,15	68		3,7						

Обед

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

рец.	наименование блюда	порции(г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп вермишелевый	180	4	3	20,9	100,73	0,018	7,59			14,68			1,01
	Овощное рагу	180	3,76	5,1	14,65	122,2	0,09	8,4			95			1,1
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105	0,01	0,3	0,2		18,9	29,7	14,6	0,5
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09				17			1,9
	Итого	590	10,96	8,7	78,35	322,51	0,208	16,29	0,2		145,58	29,7	14,6	4,51

Полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Булочка	80	7,33	6,53	32,0	380								
	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,36			28,92			1,13
	Итого	260	7,73	6,548	57,24	482,72	0,01	0,36			28,92			1,13

Завтрак

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Вермишелевый молочный суп	180/10	6,58	5,0	26,12	180,04	0,04	2			103			0,4
	Чай с сахаром	180/10	1,2	3,1	14	53,06	0,0004	6			12			0,5
	Хлеб пшеничный	80	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048				6,9			0,54
	Итого	440	20,83	8,97	55,27	310,53	0,0884	8			121,9			1,44

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок натуральный	150	0,95		17,15	68		3,7						
	Итого	150	0,95		17,15	68		3,7						

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп гороховый	180	8,46	2,34	23,48	148,82	0,12	11,5			56,66			2,48
	Котлеты	80	21,7	6,23	5,17	165,27	0,01	0,03			49			0,3

	рыбные													
	Рис отварной	100	2,21	0,01	33,25	200,00	0,036				4,8			0,47
	Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33								
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09				17			1,9
	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,36			28,92			1,13
	Итого	620	36,84	10,368	111,25	737,72	0,266	11,89			156,38			6,28

Полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Ватрушка с творогом	80	5,6	4,3	24,48	183,		,3			55,05			0,46
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105	0,01	0,3	0,2		18,9	29,7	14,6	0,5
	Итого	260	5,6	4,3	51,08	288	0,01	0,6	0,2		73,85	29,7	14,6	0,96

Завтрак

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша манная с маслом	150/10	4,39	7,46	20,11	166	0,03	0,67			136			0,3
	Какао с молоком	180/10	6,2	6,2	25,34	181,18	0,08	2,34			220			0,8
	Хлеб пшеничн.	80	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048				6,9			0,54
	Итого	410	12,84	14,53	60,6	424,61	0,158	3,01			362,9			1,64

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Яблоко	180	0,35		9,91	41,04	0,01	11			14,03			19,29
	Итого	180	0,35		9,91	41,04	0,01	11			14,03			19,29

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Салат луковый	50	1,57	5,08	3,9	67		32						
	Борщ	180/10	1,5	4,9	10	89	0,1	27,4	2		54,3	55,2	11,2	0,9

	Пельмени	150	12,83	5,4	0,75	174,73	0,164	0,3528			26,6956			02,9166
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09				17			1,9
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105	0,01	0,3	0,2		18,9	29,7	14,6	0,5
	Итого	610	19,7	15,98	57,45	520,31	0,364	60,0528	2,02		116,8656	84,9	25,8	6,2166

Полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Печенье	35	2		12	59								
	Чай с сахаром	180/10	12	3,1	14	53,06	0,0004	6			12			
	Итого	215	14	3,1	26	112,06	0,0004	6			12			

Завтрак

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	7,655	3,425	25,22	180,49	0,062	1,94			238,66			0,598
	Чай с молоком	180/20	3,12	3,22	18,7	113,06	0,02	0,66			128			0,6
	Хлеб пшеничн.	80	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048				6,9			0,54
	Масло сливочн.	16	0,012	10,86	0,24	99					2	1		
	Итого	426	13,037	18,375	59,31	469,68	0,13	2,6			375,56	1		1,738

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок натуральный	150	0,95		17,15	68		3,7						
	Итого	150	0,95		17,15	68		3,7						

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	Суп вермишелевый	180	4	3	20,9	100,73	0,018	7,59			14,68			1,01
	Гуляш из говядины	70	7,73/8,31	7,11/8,15	1,96/2,62	93,75/125		0,55/0,82						
	Перловка отварная	100	2,322	4,29	20,5	122,15	0,04	0,012			13,26			0,606
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105	0,01	0,3	0,2		18,9	29,7	14,6	0,5
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09				17			1,9
	Итого	580	17,252	15	86,16	405,48	0,158	8,458	0,2		63,84	29,7	14,6	4,016

Полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Булочка	80	7,33	6,53	32,0	380								
	Кефир	150	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,5			186			0,15
	Итого	230	13,33	11,33	49,63	480,5	0,03	0,5			186			0,15

Завтрак

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша манная с маслом	150/10	4,39	7,46	20,11	166	0,03	1			136			0,3
	Кофейный напиток	180/10	2,8	2,39	12,76	84	1,17							
	Хлеб пшеничн.	80	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048				6,9			0,54
	Итого	410	9,44	10,72	48,02	327,43	1,248	1			142,9			0,84

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Яблоко	180	0,35		9,91	41,04	0,01	11			14,03			19,29
	Итого	180	0,35		9,91	41,04	0,01	11			14,03			19,29

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Щи из свежей капусты	180/10	8,32	19,83	71,01	496,00	0,14	58,38			463,10			6,03
	Котлета	70	11,3	10,42	4,28	155,4	0,05	0,67			10			1,6

	Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33								
	Гречка отварная	100	9,3	2,2	44,3	239,2					74,5		99,0	8271,2
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105	0,01	0,3	0,2		18,9	29,7	14,6	0,5
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09				17			1,9
	Итого	610	32,99	33,62	170,3	1116,51	0,29	59,08	0,2		583,5	29,7	113,6	8281,23

Полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Печенье	35	2		12	59								
	Чай с сахаром	180/10	12	3,1	14	53,06	0,0004	6			12			
	Итого	215	14	3,1	26	112,06	0,0004	6			12			

Завтрак

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша ячневая молочная с маслом	150/10	5,15	6,03	19,44	160,34	0,04	0	0,2		200	0	0	0,3
	Сыр	7	2	2		30					80	44	4	
	Какао с молоком	180/10	6,2	6,2	25,34	181,18	0,08	2,34			220			0,8
	Хлеб пшеничн.	80	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048				6,9			0,54
	Итого	417	15,6	15,1	59,93	448,95	0,216	2,34	0,2		432,2			2,18

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок натуральный	150/10	0,95		17,15	68		3,7						
	Итого	150	0,95		17,15	68		3,7						

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	Суп пшенный	180/10	2,4	2,17	17,76	100,5	0,01	20			27			1,4
	Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	0,16	9,2			40			3,5
	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,36			28,92			1,13
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09				17			1,9
	Итого	640	25,02	20,01	79,25	610,04	0,27	29,56			112,92			7,93

Полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Корзиночка с повидлом	80	2,03	3,18	15,64	108								
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105	0,01	0,3	0,2		18,9	29,7	14,6	0,5
	Итого	260	2,03	3,18	42,24	2,3	0,01	0,3	0,2		18,9	29,7	14,6	0,5

Завтрак

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша рисовая на молоке с маслом	150/10	5,23	7,8	18,75	166,8	0,07	0,67			138	0	0	1,1
	Кофейный напиток	180/10	2,8	2,39	12,76	84	1,17							
	Хлеб пшеничн.	80	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048				6,9			0,54
	Итого	410	10,28	11,06	46,66	328,23	1,288	0,67			144,9			1,64

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок натуральный	150	0,95		17,15	68		3,7						
	Итого	150	0,95		17,15	68		3,7						

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	блюда													
	Борщ	180/10	1,5	4,9	10	89	0,1	27,4	2		54,3	55,2	11,2	0,9
	Тфтели	70	11	13	17	231		4	1		21	119	24	1
	Картофель отварной	150	2,0	0,06	17,39	110,80	0,11	14,42		0,01	13,66	99	20,32	0,82
	Чай с сахаром	180	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,6			12			
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	6,2	84,58	0,09				17			1,9
	Итого	630	29,7	21,66	64,59	568,44	0,3004	46,42	3	0,01	117,96	273,2	55,52	4,62

Полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Булочка	80	7,33	6,53	32,0	380									
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105	0,01	0,3	0,2		18,9	29,7	14,6	0,5	
	Итого	260	7,33	6,53	58,6	485	0,01	0,3	0,2		18,9	29,7	14,6	0,5	

Завтрак

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Каша пшенично-рисовая «Дружба» молочная с маслом	150/10	6,21	7,73	27,71	201		1,95							
	Какао с молоком	180/10	6,2	6,2	25,34	181,18	0,08	2,34			220			0,8	
	Хлеб пшеничн.	80	2,25	0,87	15,15	77,43	0,48				6,9			0,54	
	Итого	410	14,66	14,8	68,2	459,61	0,128	4,29			226,9			1,34	

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Банан	180	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02			0,36			
	Итого	180	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02			0,36			

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	Салат луковый	45	1,57	5,08	3,9	67		3,2						
	Суп гороховый	180	8,46	2,34	23,48	148,82	0,12	11,5			56,66			2,48
	Вареники с отварным картофелем	170	5,903	1,465	48,53	218,789	0,195	19,40			27,22			1,671
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105	0,01	0,3	0,2		18,9	29,7	14,6	1
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09				17			1,9
	Итого	625	19,133	9,485	92,11	624,189	0,415	34,4	0,2		119,78	29,7	14,6	7,051

Полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Печенье	35	2		12	59								
	Чай с сахаром	180/10	12	3,1	14	53,06	0,0004	6			12			
	Итого	215	14	3,1	26	112,06	0,0004	6			12			