



Примерное меню на летнюю оздоровительную программу для сотрудников работающих на сырьевых предприятиях

День первый
Сезон летний
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	Каша молочная рисовая	300	8.02	15.0	44.1	312	0.10	2.60	0.16	3.0	241.76	232.0	45.08
2	Какао с молоком	200	6.25	6.63	29.81	170	0.07	2.34	0.05	0.28	219.2	194.8	34.8
ГП	Хлеб пшеничный	75	5.4	0.60	36.5	179	0.08	-	-	0.90	15	48.8	10.5
ГП	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	65	-	-	0.10	0.10	1.20	1.90	0.04
ГП	Сыр порционн	10	2.3	2.9	-	36	-	0.16	0.04	0.05	100.0	54.0	5.0
Итого			22,02	33,4	110,5	762	0,3	5,1	0,4	4,4	577,2	531,6	95,4

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg
ГП	Помидоры св нарезка	100	2.4	1.6	12	38	0.4	2	-	-	40	55	171
3	Борщ со сметаной	300/15	10	9.3	15.7	184	0.1	24.6	0.04	3.2	1.5	66.6	26.8
4	Тефтели с соусом	100/50	21.6	17.6	5	270	0.18	4.6	0.01	0.01	37.2	195.9	31.37
5	Гречка отварная	200	7.8	7.4	53	316	0.5	-	0.1	2.7	22.9	276.7	185.7
ГП	Соф фруктовый	200	0.6	-	33	136	0.04	12	-	0.08	10	30	24
ГП	Хлеб пш/рж	50/50	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5
ГП	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	20	-	-	32	22	18
Итого			49,9	37,3	169,9	1162	1,4	63,2	0,2	7	171,1	758	487,4
Итого за день			71,9	70,1	280,4	1924	1,7	68,3	0,6	12,4	748,3	1289	582,8

День второй
Сезон летний
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	Омлет натуральный	140	18.2	22.04	4.45	201.2	0.14	0.91	0.48	0.80	171.08	365.4	28.65
7	Кофейный напиток	200	6.04	6.26	28.92	165	0.07	2.34	0.05	0.27	216.4	162.0	25.2
ГП	Хлеб пшеничный	75	5.4	0.60	36.5	179	0.08	-	-	0.90	15	48.8	10.5
ГП	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	65	-	-	0.10	0.10	1.20	1.90	0.04
ГП	Колбаса в/к	13	2,0	5,0	-	35	-	-	-	-	4,0	26	3
Итого			31,3	42,2	69,9	645	0,3	3,3	0,6	2,1	408	604	67,4

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg
ГП	Огурцы свежие нарезка	100	0.5	-	1.8	9	0.01	6	-	-	14	32	-
8	Рассольник со сметаной	300/15	8.1	7.6	23.9	173	0.2	0.01	-	1.6	31.2	133.8	37.2
9	Котлета с соусом	100/50	18.8	20.23	12.32	294	0.09	-	0.08	0.36	22.9	172.7	24.9
10	Макароны отварные	200	7.3	6.6	46.4	283	0.2	-	0.01	1	54.6	80.1	32.8
11	Кисель ягодный конц	200	-	-	23.9	92	-	20	-	-	2.4	3.85	-
ГП	Хлеб пш/рж	50/50	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5
ГП	Груши свежие	100	0.4	-	10.3	44	0.02	5	-	-	19	16	12
Итого			42,2	35,4	160	1109	0,7	31	0,1	3,9	172	560	137
Итого за день			73,5	77,6	230	1754	1	34,3	0,7	6,1	579	1154	205

День третий
Сезон летний
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минерал	
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р
12	Запеканка творожн со сг	180/20	22.4	26.3	50.32	287.4	0.15	1.08	14.7	0.64	159	70.5
38	Чай с лимоном	175/20/5	0,3	0,05	20,2	78	-	2,1	-	0,01	7,4	9,3
ГП	Хлеб пш	75	5,4	0.60	36,5	179	0.08	-	-	0.90	15	48,8
ГП	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	65	-	-	0.10	0.10	1.20	1.90
ГП	Сыр порционн	10	2.3	2.9	-	36	-	0.16	0.04	0.05	100.0	54.0
Итого			30,5	38,1	107	645	0,2	3,3	14,8	1,7	283	185

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минерал	
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р
ГП	Помидоры св нарезка	100	0.4	-	2.8	11	0.05	14	-	-	6	22
13	Свекольник со сметаной	300/15	7.6	8.1	23.4	182	0.1	23.5	0.1	-	55.2	83.2
29	Птица отв с соусом	100/50	17.7	16.4	9.1	349	0.2	26.8	6.3	1.3	94	257.6
15	Картофельное пюре	200	4.7	10	21.98	200	0.2	27.4	0.15	0.18	58.21	132.4
ГП	Хлеб пш/рж	50/50	7.1	1.0	41.40	209	0.14	-	-	1.0	27.5	111.5
ГП	Компот ассорти консерва	200	2.8	4.5	23.3	141	0.1	23.1	0.01	1.8	61.8	86
ГП	Мандарины	100	0.8	0.2	7.5	38	0.6	38	-	-	35	17
Итого			41,1	40,2	129,4	1130	1,4	153	6,6	4,3	338	610
Итого за день			71,6	78,3	237	1775	1,6	156	21,4	6	621	795

День четвертый
Сезон летний
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минерал	
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р
16	Каша пшениная молочн	300	9,57	15,8	42,3	315,8	0,21	2,6	0,17	0,30	248,3	260,8
17	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,0	57,0	-	0,1	-	0,01	5,25	8,24
18	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	0,10	0,18	22,0	76,8
ГП	Хлеб пш	75	5,4	0.60	36,5	179	0.08	-	-	0.90	15	48,8
ГП	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,0	-	-	0,10	0,1	1,20	1,90
ГП	Колбаса в/к	13	2,0	5,0	-	35	-	-	-	-	4,0	26
Итого:			22,3	26,3	94,2	715	0,3	2,7	0,4	1,5	296	423

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минерал	
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р
ГП	Свежие овощи	100	2,2	6,05	6,07	83	0,02	6,75	-	-	27,63	29,04
20	Суп овощной с смет	300/15	2,4	6,4	13,7	154	0,1	25,5	0,04	2	36,1	66,1
21	Рыба жаренная	100/10	16,2	19,4	3,2	260	0,1	0,8	0,9	1,33	38	174
22	Рис отв	200	3,3	4,3	33,3	189	0,01	-	0,01	-	4,3	70,9
37	Компот из с/фр	200	0,44	-	28,9	90	-	0,4	-	0,01	44,8	15,4
ГП	Хлеб пш/рж	50/50	7,1	1,0	41,4	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5
ГП	Бананы свеж	100	1,43	0,52	20,5	94	0,04	9,8	-	-	7,8	2,3
Итого:			33,04	37,7	147	1079	0,4	43,3	0,9	4,31	186,1	470
Итого за день			55,3	64	241	1794	0,7	46	1,3	5,8	482	893

День пятый
Сезон летний
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
23	Суп молочный с мак	300	6,59	8,19	29,5	150	0,06	1,95	0,08	0,17	105,6	122,12	23,9	0,4
7	Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	170	0,07	2,34	0,05	0,27	216,4	162,	25,2	0,1
ГП	Хлеб пш	75	5,4	0,60	36,5	179	0,08	-	-	0,90	15	48,8	10,5	0,7
ГП	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,0	-	-	0,10	0,1	1,20	1,90	0,04	0,0
ГП	Сыр порционн	10	2,30	2,90	-	36,0	-	0,16	0,04	0,03	100,0	54,0	5,0	0,1
Итого:			20,4	26,2	95	600	0,2	4,5	0,3	1,5	438	389	65	1,2

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
24	Икра морковная	100	1,84	5,05	5,07	69	0,1	5,64	-	-	23,07	24,25	12,54	0
25	Щи со св кап	300/15	8,5	20,2	16,3	174	0,1	37,1	0,03	3	58,1	104,1	32,5	1
26	Сосиски отв в соусе	100/50	1,6	22	0,12	246	0,02	8,5	-	0,89	31,04	21,1	10,65	0,
27	Макароны	200	4,8	6	21,2	160	0,1	34	-	3,6	124,1	84,4	42,7	1
ГП	Хлеб пш/рж	50/50	7,1	1,0	41,4	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5	2
ГП	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0
ГП	Апельсин св	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-	0,21	34	23	13	0
Итого:			39,7	49,5	125,2	1037	1,3	157	0,3	8,8	311	402,4	166	7
Итого за день:			60,1	75,7	220	1637	1,5	161,7	0,3	10,3	749	791	231	8

День шестой
Сезон летний
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша манная	300	9,16	15,	42,4	135	0,12	2,6	0,16	0,3	0,45	209,53	56,5	1
2	Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,18	170	0,07	2,34	0,05	0,28	219,2	194,8	34,8	0
ГП	Хлеб пш	75	5,4	0,60	36,5	179	0,08	-	-	0,90	15	48,8	10,5	0
ГП	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,0	-	-	0,10	0,1	1,20	1,90	0,04	0
ГП	Колбаса в/к	13	2,0	5,0	-	35	-	-	-	-	4,0	26	3	0
Итого:			22,9	35,5	108	584	0,3	4,9	0,3	1,6	240	481	104	3

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ГП	Свежие овощи	100	2,4	1,6	12	38	0,04	2	-	-	40	55	171	
28	Суп горохов с мясом	300/15	13,4	11,1	23,9	252	0,3	18,4	0,02	-	57,7	136,4	58,7	
29	Птица отв с соусом	100/50	21,1	13,6	-	211	0,04	-	-	-	39	143	20	
10	Капуста	200	5,5	5	34,9	269	0,1	-	0,02	1,1	41	61	24,6	
ГП	Хлеб пш/рж	50/50	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5	
ГП	Компот ассорти конс	200	2,8	4,5	23,3	141	0,1	23,1	0,01	1,8	61,8	86	30,7	
ГП	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	30	-	-	40	31	25	
Итого:			53,1	37,2	143,6	1167	0,8	73,5	0,05	3,9	307	624	360	
Итого за день			76	72,7	252	1751	1,1	78,4	0,4	5,5	547	1105	465	

День седьмой
Сезон летний
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg
16	Каша молоч пшен	300	9,57	15,1	42,8	316,8	0,16	2,6	0,16	0,32	252,9	270,5	48,6
7	Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	170	0,07	2,34	0,05	0,27	216,4	162,	25,2
ГП	Хлеб пш	75	5,4	0,60	36,5	179	0,08	-	-	0,90	15	48,8	10,5
ГП	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,0	-	-	0,10	0,1	1,20	1,90	0,04
ГП	Сыр порционнo	10	2,30	2,90	-	36,0	-	0,16	0,04	0,03	100,0	54,0	5,0
Итого:			23,4	33,1	108	767	0,3	5,1	0,4	1,6	586	537	89,3

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg
ГП	Икра свекольная	100	0,5	-	1,8	9	0,01	6	-	-	14	32	-
30	Суп картоф.рыбн	300/30	9,08	7,56	33,64	245	0,28	35,7	1,65	0,2	41,3	193,4	61,34
9	Котлеты	120	17,6	14,7	9,9	125	0,11	0,51	0,09	0,35	59,98	269,1	47,2
15	Картофельное пюре	200	4,7	10	21,98	200	0,2	27,4	0,15	0,18	58,21	132,4	42,19
ГП	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24
ГП	Хлеб пш/рж	50/50	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5
ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	20	-	-	32	22	18
Итого:			40	33,7	151,1	971	0,8	101,6	2,7	1,8	242,9	790	233
Итого за день			63,4	66,8	260	1738	1,1	106,7	3,1	3,4	829	1327	313

День восьмой
Сезон летний
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg
12	Запеканка творож с сгуш	200	22,5	28,9	50,3	287,4	0,15	1,08	1,7	0,64	159	70,50	26
17	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,0	57,0	-	0,1	-	0,01	5,25	8,24	4,40
ГП	Хлеб пш	75	5,4	0,60	36,5	179	0,08	-	-	0,90	15	48,8	10,5
ГП	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,0	-	-	0,10	0,1	1,20	1,90	0,04
ГП	Колбаса в/к	13	2,0	5,0	-	35	-	-	-	-	4,0	26	3
Итого:			30,2	42,8	102	623	0,2	1,2	1,8	1,7	184,5	155,4	43,9

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg
19	Овоши свежие	100	2,2	6,05	6,07	83	0,02	6,75	-	-	27,63	29,04	15,02
3	Борш со см	300/15	10	9,3	15,7	184	0,1	24,6	0,04	3,2	51,5	66,6	26,8
21	Рыба жаренная	100/10	16,2	19,4	3,2	260	0,1	0,8	0,9	1,33	38	174	26
5	Гречка отв	200	7,8	7,4	53	316	0,5	-	0,1	2,7	22,9	277	185,7
ГП	Хлеб пш/рж	50/50	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5
31	Компот из кураги	200	1,04	-	30,9	95	0,02	0,80	0,7	0,04	32,4	29,2	21,
ГП	Груши св	100	0,4	-	10,3	44	0,02	5	-	-	19	16	12
Итого:			36,3	43,2	160,5	1191	1	38	1,7	8,2	219	703,4	316,2
Итого за день			66,5	86	262,5	1814	1,2	39,2	3,5	9,9	403,4	859	360,1

День девятый
Сезон летний
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
32	Суп молоч с овс хлопьями	300	6,4	13,5	18,07	196	0,13	1,95	0,14	0,5	188,7	193,9	43,8	0
ГП	Хлеб пш	75	5,4	0,60	36,5	179	0,08	-	-	0,90	15	48,8	10,5	0
14	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	0,10	0,18	22,0	76,8	4,8	1
ГП	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,0	-	-	0,10	0,1	1,20	1,90	0,04	0
ГП	Сыр порционн	10	2,30	2,90	-	36,0	-	0,16	0,04	0,03	100,0	54,0	5,0	0
2	Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,18	170	0,07	2,34	0,05	0,28	219,2	194,8	34,8	0
Итого:			29,4	37,7	114,5	854	1,4	3,5	0,4	2	556	623	111	

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
33	Горошек зел бланшир	100	4,6	0,2	8,8	40,5	0,17	15	0,4	0,08	30	60	30,5	1
20	Суп овощ со смет	300/15	2,4	6,4	13,7	154	0,1	25,5	0,04	2	36,1	66,1	26,3	1
34	Голубцы с мясом	100/20	10,4	11,8	14,6	206	0,02	4,2	-	0,44	15,2	11,1	5,3	0
22	Рис отв	200	3,3	4,3	33,3	189	0,01	-	0,01	-	4,3	70,9	23,3	0
ГП	Хлеб пш/рж	50/50	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5	2
11	Кисель ягодный конц	200	-	-	23,9	92	-	20	-	-	2,4	3,85	-	0
ГП	Яблоко свежее	100	0,5	-	15,9	62	0,02	15	-	-	127	42	56	2
Итого:			28,2	23,7	151,6	953	0,5	79,7	0,5	3,5	243	369,5	145	7
Итого за день:			57,6	61,4	266	1807	1,9	83,2	0,9	5,5	799	993	255	1

День десятый
Сезон летний
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
36	Сырники из творога со сгуш мол	200/15	22	26,7	41,6	330	0,14	0,92	0,38	0,6	323,5	444,4	30	1
ГП	Хлеб пш	75	5,4	0,60	36,5	179	0,08	-	-	0,90	15	48,8	10,5	0
ГП	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,0	-	-	0,10	0,1	1,20	1,90	0,04	0
ГП	Колбаса в/к	13	2,0	5,0	-	35	-	-	-	-	4,0	26	3	0
17	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,0	57,0	-	0,1	-	0,01	5,25	8,24	4,40	2
Итого:			29,7	40,6	93,2	666	0,2	1,02	0,48	0,6	349	529,3	47,9	6

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
ГП	Свежие овощи	100	1,84	5,05	5,07	69	0,1	5,64	-	-	23,07	24,25	12,54	0
8	Рассольник со смет	300/15	4,2	9,6	29,5	202	0,19	27,7	1,6	0,14	55,6	133,2	45,7	1
26	Сосиски отв в соусе	100/50	16	22	0,12	246	0,02	8,5	-	0,89	31,04	21,1	10,65	0
35	Перловка отв	200	9,5	4	68,5	315	0,3	-	-	-	76	647,3	188	6
ГП	Хлеб пш/рж	50/50	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5	2
ГП	Компот из с/фр	200	0,44	-	28,9	90	-	0,4	-	0,01	44,8	15,4	6	1
ГП	Апельсин св	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-	0,21	34	23	13	0
Итого:			40	41,9	181,6	1174	0,8	102,2	1,6	2,3	292	975,8	306,4	1
Итого за день:			69,7	82,5	248	1840	1	103,4	2,1	2,9	641	1505	354,3	

День одиннадцатый
Сезон летний
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	
16	Каша пшенная молочн	300	9,57	15,8	42,3	315,8	0,21	2,6	0,17	0,30	248,3	260,8	56,5	
38	Чай с лимоном	175/20/5	0,3	0,05	20,2	78	-	2,1	-	0,01	7,4	9,3	5	
18	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	0,10	0,18	22,0	76,8	4,8	
ГП	Хлеб пш	75	5,4	0,60	36,5	179	0,08	-	-	0,90	15	48,8	10,5	
ГП	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,0	-	-	0,10	0,1	1,20	1,90	0,04	
Итого:			20,4	29,3	99,4	701	0,3	4,7	0,4	1,5	294	394	76,8	

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	
19	Икра свекольная	100	2,2	6,05	6,07	83	0,02	6,75	-	-	27,63	29,04	15,02	
3	Борщ со см	300/15	10	9,3	15,7	184	0,1	24,6	0,04	3,2	51,5	66,6	26,8	
4	Тефтели с соусом	100/50	21,6	17,6	5	270	0,18	4,6	0,01	0,01	37,2	195,9	31,37	
5	Гречка отв	200	7,8	7,4	53	316	0,5	-	0,1	2,7	22,9	277	185,7	
ГП	Хлеб пш/рж	50/50	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5	
31	Компот из кураги	200	1,04	-	30,9	95	0,02	0,80	0,7	0,04	32,4	29,2	21.	
ГП	Груши св	100	0,4	-	10,3	44	0,02	5	-	-	19	16	12	
Итого:			50,1	41,3	162	1201	1	41,8	0,9	6,9	218	725,3	322,4	
Итого за день			70,5	70,6	262	1902	1,3	46,5	1,3	8,4	512	1119	399,2	

День двенадцатый
Сезон летний
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
23	Суп молочный с мак	300	6,59	8,19	29,5	150	0,06	1,95	0,08	0,17	105,6	122,12	23,9	0,4
7	Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	170	0,07	2,34	0,05	0,27	216,4	162.	25,2	0,1
ГП	Хлеб пш	75	5,4	0,60	36,5	179	0,08	-	-	0,90	15	48,8	10,5	0,7
ГП	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,0	-	-	0,10	0,1	1,20	1,90	0,04	0,0
ГП	Сыр порционно	10	2,30	2,90	-	36,0	-	0,16	0,04	0,03	100,0	54,0	5,0	0,1
Итого:			20,4	26,2	95	600	0,2	4,5	0,3	1,5	438,2	389	54,6	1,5

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Огурцы свеж нарезка	100	0,5	-	1,8	9	0,01	6	-	-	14	32	-	0
30	Суп картоф.рыбн	300/30	9,08	7,56	33,64	245	0,28	35,7	1,65	0,2	41,3	193,4	61,34	2.
9	Котлеты	120	17,6	14,7	9,9	125	0,11	0,51	0,09	0,35	59,98	269,1	47,2	1
15	Картофельное пюре	200	4,7	10	21,98	200	0,2	27,38	0,15	0,18	58,21	132,4	42,19	1.
ГП	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0
ГП	Хлеб пш/рж	50/50	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5	2
ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	20	-	-	32	22	18	4.
Итого:			40	33,7	151,5	971	0,8	101,6	1,9	1,8	243	790	223,2	12
Итого за день			60,4	59,9	247	1571	1	106,9	2,2	3,3	681,2	1179	277,8	14

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания де

	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы		
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg
Итого за 12 дней	796,5	865,6	3005,9	21307	15,1	1031	19,6	79,5	7591,9	13009	3871,4
Итого за один день	66,4	72,1	250,5	1776	1,3	85,9	1,63	6,6	632,7	1084,1	322,6
Суточная потребность	98	100	425	3000	1,5	70	0,9	15	1200	1800	300
Процент удовлетворения суточ потребности	68	72	59	59	87	122	181	44	53	60	107