



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	So	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
52	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,02	8,3	92,8	0,01	0,03	3,8	1,14	0,00	227,24	88,48	36,95	18,57	1,21	76,25	0,59	16,72
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	7,11	13,4	12,36	194,04	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
303/АК	Каша гречневая с маслом сл	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,14	0,08	0,09	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		614	21,41	27,05	96,87	757,36	0,42	0,29	5,74	99,31	0,55	464,21	132,88	264,63	113,87	6,21	171,63	5,42	50,15
<b>Витаминация</b>																			
ПР	Мандарины	100	1,78	0,27	16,2	74,35	0,05	0,00	34,2	0,00		0,00	31,5	15,3	9,9	0,09			
<b>Итого за Витаминация</b>		100	1,78	0,27	16,2	74,35	0,05	0,00	34,2	0,00		0,00	31,5	15,3	9,9	0,09			
<b>Итого за день</b>		714	23,19	27,32	113,07	831,71	0,47	0,29	39,94	99,31	0,55	464,21	164,38	279,83	123,77	6,3	171,63	5,42	50,15

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
209	Яйцо вареное	50	7,62	6,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	250/5	9,8	10,51	43,83	309,11	0,17	0,16	0,62	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,86	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>23,93</b>	<b>21,25</b>	<b>76,47</b>	<b>603,23</b>	<b>0,26</b>	<b>0,62</b>	<b>1,04</b>	<b>133,57</b>	<b>2,8</b>	<b>511,92</b>	<b>281,65</b>	<b>426,63</b>	<b>99,18</b>	<b>4,08</b>	<b>64,88</b>	<b>32,76</b>	<b>97,76</b>
<b>Витаминизация</b>																			
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,00</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>745</b>	<b>24,93</b>	<b>21,25</b>	<b>96,67</b>	<b>688,03</b>	<b>0,28</b>	<b>0,62</b>	<b>5,04</b>	<b>133,57</b>	<b>2,8</b>	<b>511,92</b>	<b>295,65</b>	<b>440,63</b>	<b>107,18</b>	<b>4,68</b>	<b>64,88</b>	<b>32,76</b>	<b>97,76</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон:осенне-зимний

Неделя: I

Категория:дети мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
234	Котлеты рыбные с соусом	100	5,41	3,98	12,32	107,3	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	6,29	208,44
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	16	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,68	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,6	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>14,25</b>	<b>13,41</b>	<b>82,92</b>	<b>595,76</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>26,27</b>	<b>302,52</b>	<b>5,63</b>	<b>1050,91</b>	<b>127,17</b>	<b>233,33</b>	<b>76,87</b>	<b>3,5</b>	<b>188,41</b>	<b>15,94</b>	<b>264,33</b>
<b>Витаминизация</b>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
<b>Итого за Витаминизация</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>0,00</b>	<b>230,74</b>	<b>14,08</b>	<b>9,57</b>	<b>7,83</b>	<b>1,91</b>	<b>1,76</b>	<b>0,26</b>	<b>7,04</b>
<b>Итого за день</b>		<b>725</b>	<b>14,65</b>	<b>13,81</b>	<b>92,72</b>	<b>642,75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>30,27</b>	<b>305,52</b>	<b>5,63</b>	<b>1281,65</b>	<b>141,25</b>	<b>242,9</b>	<b>84,7</b>	<b>5,51</b>	<b>190,17</b>	<b>16,2</b>	<b>271,37</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
75	Икра морковная	100	1,68	7,6	10,05	115,33	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,56	37,73	0,09	27,61
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
202/309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
383/Акт	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,95	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		610	16,89	25,34	91,28	666,51	0,14	0,13	19,46	925,16	8,56	190,35	107,25	189,82	47	2,99	93,41	1,93	54,22
<b>Витаминация</b>																			
348	Компот из кураги + С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминация</b>		200	0,98	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день</b>		810	17,87	25,4	120,49	787,95	0,15	0,16	20,01	995,12	8,56	475,37	135,83	215,24	65,29	3,61	93,41	1,93	54,22

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00
289	Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13	22,84	279,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,16	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,6	7	0,55	1,6	3	12,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>22,89</b>	<b>20,74</b>	<b>70,99</b>	<b>676,41</b>	<b>0,21</b>	<b>0,31</b>	<b>14,69</b>	<b>464,8</b>	<b>0,15</b>	<b>978,55</b>	<b>77,8</b>	<b>229,23</b>	<b>67,19</b>	<b>3,88</b>	<b>44,63</b>	<b>10,93</b>	<b>189,54</b>
<b>Витаминизация</b>																			
338	Фрукты (нарезка)	150	0,6	0,6	13,35	60,45	0,03	0,03	6	0,05	0,05	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
<b>Итого за Витаминизация</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,35</b>	<b>60,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>346,11</b>	<b>21,12</b>	<b>14,36</b>	<b>11,75</b>	<b>2,87</b>	<b>2,64</b>	<b>0,39</b>	<b>10,56</b>
<b>Итого за день</b>		<b>745</b>	<b>23,49</b>	<b>21,34</b>	<b>90,34</b>	<b>736,86</b>	<b>0,24</b>	<b>0,34</b>	<b>20,69</b>	<b>464,85</b>	<b>0,2</b>	<b>324,66</b>	<b>98,92</b>	<b>243,59</b>	<b>78,94</b>	<b>6,75</b>	<b>47,27</b>	<b>11,32</b>	<b>200,1</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети мобилизованных родителей

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
26В	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,95	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>17,44</b>	<b>19,68</b>	<b>116,12</b>	<b>805,2</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>6,56</b>	<b>94,75</b>	<b>1,69</b>	<b>367,36</b>	<b>102,76</b>	<b>293,3</b>	<b>48,28</b>	<b>3,57</b>	<b>79,68</b>	<b>19,19</b>	<b>64,7</b>
<b>Витаминизация</b>																			
ПР	Мандарины	100	1,78	0,27	16,2	74,35	0,05	0,00	34,2	0,00		0,00	31,5	15,3	9,9	0,09			
<b>Итого за Витаминизация</b>		<b>100</b>	<b>1,78</b>	<b>0,27</b>	<b>16,2</b>	<b>74,35</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>34,2</b>	<b>0,00</b>		<b>0,00</b>	<b>31,5</b>	<b>15,3</b>	<b>9,9</b>	<b>0,09</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>710</b>	<b>19,22</b>	<b>19,95</b>	<b>132,32</b>	<b>879,55</b>	<b>0,4</b>	<b>0,23</b>	<b>40,76</b>	<b>94,75</b>	<b>1,69</b>	<b>367,36</b>	<b>134,26</b>	<b>298,6</b>	<b>58,18</b>	<b>3,66</b>	<b>79,68</b>	<b>19,19</b>	<b>64,7</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3	Бутерброд с сыром	60	7,4	6,52	19,68	157,94	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8
173	Каша вязкая молочная пшеничная	250/5	10,29	13,16	52,76	371,43	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>24,1</b>	<b>21,76</b>	<b>107,91</b>	<b>730,62</b>	<b>0,39</b>	<b>0,56</b>	<b>1,1</b>	<b>72,09</b>	<b>0,51</b>	<b>482,88</b>	<b>420,4</b>	<b>427,4</b>	<b>96,44</b>	<b>3,38</b>	<b>55,58</b>	<b>12,1</b>	<b>67,24</b>
<b>Витаминизация</b>																			
АКТ	Компот из свежемороженых ягод + С витамин	200	0,00	0,00	14,93	59,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,93</b>	<b>59,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>755</b>	<b>24,1</b>	<b>21,76</b>	<b>122,84</b>	<b>790,34</b>	<b>0,39</b>	<b>0,56</b>	<b>1,1</b>	<b>72,09</b>	<b>0,51</b>	<b>482,88</b>	<b>420,7</b>	<b>427,4</b>	<b>96,44</b>	<b>3,43</b>	<b>55,58</b>	<b>12,1</b>	<b>67,24</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: осень-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
62	Салат из моркови (припущен.) с сахаром	100	1,25	0,1	11,48	81,7	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
297/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	8,24	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59			
202/304	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		614	17,67	14,08	80,11	587,05	0,21	0,15	5,95	172,5	0,51	225,54	75,83	176,96	53,57	3,09	58,56	1,91	64,85
<b>Витаминизация</b>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
<b>Итого за Витаминизация</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
<b>Итого за день</b>		714	18,07	14,48	89,91	634,05	0,23	0,17	9,95	175,5	0,51	456,28	89,91	186,53	61,4	5	60,32	2,17	61,89

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон:осенне-зимний

День: 9

Категория:дети мобилизованных родителей

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Печенье	60	4,5	7,08	44,64	260,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,66	38,28
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	35,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17,3	15,39	149,54	813,92	0,18	0,31	13,34	27,94	8,81	198,64	222,77	290,79	52,92	2,73	47,52	4,66	50,43
<b>Витаминизация</b>																			
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день</b>		700	18,3	15,39	169,74	898,72	0,2	0,31	17,34	27,94	8,81	198,64	236,77	304,79	60,92	3,33	47,52	4,66	50,43

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
291	Плов из птицы	250	21,85	13,88	44,66	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,29	154,19	39,02	1,32	108,86	5,66	139,76
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		590	26,49	17,55	85,65	635,71	0,14	0,25	17,46	463,38	0,12	453,94	93,26	215,2	63,5	3,05	171,51	14,96	155,26
<b>Витаминизация</b>																			
338	Фрукты (нарезка)	150	0,6	0,6	13,35	60,45	0,03	0,03	6	0,05	0,05	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
<b>Итого за Витаминизация</b>		150	0,6	0,6	13,35	60,45	0,03	0,03	6	0,05	0,05	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
<b>Итого за день</b>		740	27,09	18,15	99	696,16	0,17	0,28	23,46	463,43	0,17	800,05	114,38	229,56	75,25	5,92	174,15	15,35	165,82