

Утверждаю:

Директор МОУ «Гимназия №1»

г. Балашова Саратовской области

_____ Дьячин А.С.

**Основное (организованное) меню
для детей от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием
в группах дошкольной подготовки
МОУ « Гимназия № 1»
г. Балашова Саратовской области**

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 182	Каша молочная манная.	5/200	7,1	9,6	32,08	243	33,34	5,95	29,0	0,10	0,015	0,02	0,09	0,033
№ 416	Чей с сахаром	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0	170,04	39,7	187,60	1,59	0,04	0,05	0,5	0,48
№ 2	Булка с повидлом	10/30	2,25	0,87	15,27	79,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	0,05	0,51	0,10

II ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 418	Сок фруктовый	1/100	0,90	0	18,18	76	12,6	7,2	12,6	2,10	0	0,02	0,15	3,0
	ИТОГО ЗАВТРАК:		15,15	15,47	98,03	588,2								

ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 63	Борщ из свежих овощей на мясном бульоне.	1/200	1,46	3,92	10,2	317,03	22,2	10,2	24,6	0,4	0,4	0,2	0,56	5,4
№ 293	Гуляш из (отварного мяса говядины)	1/60	9,73	4,55	2,8	210	10,06	16,73	30,75	0,85	0,01	0,04	0,3	0
№330	Каша гречневая	5/100	11,25	10,5	42,9	162,5	92,42	132,76	195,0	4,16	0,017	0,58	2,79	0,01
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12

	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1
--	----------------------------	------	-----	-----	------	-------	------	------	------	-----	---	-------	------	-----

ИТОГО ОБЕД: 27,04 19,97 111,3 946,53

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 410	Какао на молоке с сахаром	1/200	0	0	35,0	118	0,2	0	0	0,4	0	0	0	0,1
	Печенье разное.	1/25	4,0	6,0	34,3	210	3	5	22	0,4	0,02	0,05	0,5	0,01

ИТОГО ПОЛДНИК: 4,0 6,0 69,3 328,0

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1	Б	Ж	У	Ккал
	46,1	41,4	212,5	1862,7

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 182	Каша рисовая молочная.	5/200	4,68	7,71	24,27	297,0	20,91	54,76	197	6,16	0,016	0,58	4,12	0,01
№ 410	Чай с сахаром	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0	0,55
№ 3	Бутерброд с сыром	10/30	5,03	6,59	14,56	138,0	98,1	14,4	83,6	0,7	39	0,074	0,505	0,09

II ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
-------------	--------------------	-------------	----------------------	-------------------------	---------------------------	---------------

ры			Б	Ж	У	(ккал)	Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 386	Фрукты свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	9	11	2,2	0	0,03	0,3	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		12,61	18,3	77,33	631,0								

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 95	Суп картофельный с пшенной крупой	1/200	8,59	8,4	14,33	234,9	18,2	18,4	7,01	5,0	12	0,5	4,4	6,4
№ 292	Жаркое по - домашнему с мясом птицы	1/150	13,35	7,47	16,2	187,5	31,1	65,7	6,68	4,03	24	0,34	6,68	8,97
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1
	ИТОГО ОБЕД:		26,54	16,87	85,93	679,4								

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 414	Кофейный напиток на молоке	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12

	Вафля	1/50	0,96	0,84	24,33	102,6	4	3	21	0,3	0,02	0,05	0,5	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		1,16	0,87	39,33	160,6								

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 2	Б	Ж	У	Ккал
	40,3	36	202,5	1471

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 182	Каша пшеничная молочная.	5/200	9,82	8,68	43,9	230,0	20,9	59,76	154	6,18	0,21	0,05	0,39	0,04
№ 410	Чай с сахаром.	1/200								0				
№ 1	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,049	0,49	0

II ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
№ 386	Фрукты свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0	0,03	0,3	10

ИТОГО ЗАВТРАК: **12,67 11,53 68,32 410,0**

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 86	Суп с гречневой крупой на мясном бульоне.	1/200	8,54	4,50	11,12	235,82	3,80	45,42	11	1,75	0,20	0,68	2,73	14,25
№ 354	Капуста тушеная с (отварным мясом птицы.)	1/220	3,96	6,57	18,23	382	3,25	40,1	4,30	3,0	21	0,22	4,01	7,66
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: 17,1 12,07 84,75 874,82

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 410	Какао с молоком	1/200	4,9	5,0	32,5	190	170,04	39,7	187,60	1,59	0,04	0,05	0,5	0,48
	Пряник	1/35	2,7	2,5	37,6	175	5	4	22	0,3	0,02	0,06	0,4	0

ИТОГО ПОЛДНИК: 7,6 7,5 70,1 365,0

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 3	Б	Ж	У	Ккал
	37,2,3	31,1	208,7	1649,8

	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1
--	----------------------------	------	-----	-----	------	-------	------	------	------	-----	---	-------	------	-----

ИТОГО ОБЕД: **34,95 20,75 120,09 782,98**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 414	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0	0,55
	Вафли	1/25	0,4	0,01	39,4	153,5	2	1	18	0,4	0,01	0,06	0,2	0,01

ИТОГО ПОЛДНИК: **2,9 3,61 68,1 305,5**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 4	Б	Ж	У	Ккал
	50,1	35,64	247,8	1486,6

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 182	Каша пшеничная молочная.	5/200	6,8	10,2	28,6	230	19,1	45,03	167	6,13	0,013	0,48	4,11	0,01
№ 410	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12
№ 3	Бутерброд с сыром	10/30	5,03	6,59	14,56	138	98,1	14,4	83,6	0,7	39	0,074	0,505	0,09

II ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 418	Сок фруктовый	1/100	0,90	0	18,18	76	12,6	7,2	12,6	2,10	0	0,02	0,15	3,0

ИТОГО ЗАВТРАК: 12,93 16,79 76,34 502,0

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 88	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	1/200	2,32	2,0	16,8	96,0	31,0	26,6 8	62,5	1,08	62,3	0,72	1,85	8,88
№321	Плов с (отварным мясом птицы.)	1/165	20,79	20,32	36,79	418	45,37	87,4	252,38	3,76	0,22	10,76	8,72	0,15
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: 29,51 23,32 108,99 771,0

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№396	Кисель из концентрата.	1/200	0	0	35,0	118	0,2	0	0	0,4	0	0	0	0,1

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 86	Суп картофельный с пшеном.	1/200	2,0	2,4	14,6	90,4	31,13	33,27	95,0	0,114	0,39	0,83	2,3	11,96
№ 138	Пюре гороховое с с/м	5/100	8,84	9,84	20,8	163,34	36,25	28,66	67,8	1,9	0,18	0,86	1,78	0,84
№ 299	Котлета из мяса говядины	1/60	9,32	7,07	9,64	139,0	8,6	14,4	80,5	0,8	13	0,08	2,05	0
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: **26,42 15,97 105,54 691,0**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 410	Какао с молоком.	1/200	4,9	5,0	32,5	190	170,04	39,7	187,60	1,59	0,04	0,05	0,5	0,48
	Вафля	1/25	0,96	0,84	24,33	102,6	4	3	21	0,3	0,02	0,05	0,5	0

ИТОГО ПОЛДНИК: **8,9 11,0 66,8 400,0**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 6	Б	Ж	У	Ккал
	45,4	42,6	260,1	1648,5

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 182	Каша пшеничная молочная.	5/200	6,8	10,2	28,6	230	19,1	45,03	167	6,13	0,013	0,48	4,11	0,01
№ 414	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0	0,55
№ 3	Бутерброд с сыром	10/30	5,03	6,59	14,56	138,0	98,1	14,4	83,6	0,7	39	0,074	0,505	0,09

II ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 386	Фрукты свежие	1/100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0	0,03	0,3	10

ИТОГО ЗАВТРАК: 14,73 20,79 81,66 564,0

ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 86	Суп картофельный рисовый на к/б	1/200	2,0	2,24	13,6	379,79	16,3	15,5	7,0	3,0	10	0,6	4,2	5,4
№ 148	Рагу из овощей с мясом курицы.	1/170	11,45	10,6	19,1	237,5	29,6	40,7	17,4	2,59	0,007	0,34	6,11	8,51
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано- пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: 18,05 13,84 88,0 874,26

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 86	Суп с гречневой крупой	1/200	8,84	4,52	12,16	294,7	3,85	50,52	11	1,95	0,22	0,68	2,93	14,25
№ 304 № 366	Тефтели из мяса говядины с томатным соусом	65/35	13,7	13,3	14,0	187,7	27,8	105,4	117,14	1,6	0,1	1,5	2,9	7,6
№ 331	Каша пшеничная с с/м	5/100	3,5	4,0	21,3	179	19,4	12,14	108,2	1,8	0	0,13	1,08	0
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: **30,64 22,82 102,86 918,4**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 414	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0	0,55
	Печенье	1/25	2,7	2,5	37,6	175	5	4	22	0,3	0,02	0,06	0,4	0

ИТОГО ПОЛДНИК: **5,2 6,1 66,3 327,0**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 8	Б	Ж	У	Ккал 2052,25
	48,37	46,88	228,12	1700,4

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 220	Макароны отварные с сыром.	10/200	12,18	18,06	48,93	415,8	25,7	0,6	0,08	1,28	0,6	0,06	0,04	0,03
№ 410	Чай с сахаром.	1/200	0,2	0	15,0	58	16,02	8,81	10,01	0,42	0,019	0,01	0,23	0,12

II ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 420	Йогурт	1/100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0	0,03	0,3	10

ИТОГО ЗАВТРАК:

12,78 18,46 73,73 517,8

ОБЕД

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ич ценност ь (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 34	Салат из отв.свёклы с раст. маслом	1/50	4,9	2,5	5,4	37,56	22,5	13	25,5	0,85	0,001	0,14	0,25	4,45
№ 87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	1/220	5,45	4,9	19,6	146,9	30,2	47,31	196,19	3,38	0,35	1,19	7,31	55,2
№ 271 № 366	Котлета рыбная с томатным соусом.	60/40	11,5	9,2	12,04	180,4	30,37	17,04	93,35	0,59	0	0,06	0,001	0,48
№ 339	Картофельное пюре	5/130	3,0	4,5	19,8	148,1	7,35	15,93	42,6	0,61	0,0019	1,05	1,45	11,4
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12

	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,0 9	2,79	0,1
--	----------------------------	------	-----	-----	------	-------	------	------	------	-----	---	-----------	------	-----

ИТОГО ОБЕД: **29,45 22,1 112,24 769,95**

ПОЛДНИК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 396	Кисель из концентрата.	1/200	0	0	35,0	118	0,2	0	0	0,4	0	0	0	0,1
	Вафля	1/25	4,0	6,0	34,3	210	3	5	22	0,4	0,02	0,05	0,5	0,01

ИТОГО ПОЛДНИК: **4,0 6,0 69,3 328**

ИТОГО 9	Б	Ж	У	Ккал
	46,23	46,56	255,27	1615,75

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 227	Яйцо вареное	1/40	5,52	4,6	0,3	63,0	75,82	12,69	260,91	1,85	0,23	0,05	0,37	0,35
№ 182	Каша овсяная молочная.	5/200	4,68	7,71	24,27	297	20,91	54,76	197	6,16	0,016	0,58	4,12	0,01
№ 410	Чай с сахаром.	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0	15,76	9,81	56,91	0,92	0,01	0,07	0	0,55
№ 3	Хлеб в/с	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	62,2	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

II ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 418	Сок фруктовый	1/100	0,90	0	18,18	76	12,6	7,2	12,6	2,10	0	0,02	0,15	3,0

ИТОГО ЗАВТРАК: 15,88 16,15 86,21 658,5

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
№ 73	Щи из свежих овощей на к/б.	1/200	4,48	4,58	8,12	167,8	71,07	37,22	136,5	1,8	0,182	1,17	3,4	17,77
№ 321	Плов с (отварным) мясом птицы.	1/165	20,52	11,24	39,9	418,0	45,37	87,4	252,38	3,76	0,22	10,76	8,72	0,15
№ 394	Компот из сушеных фруктов	1/200	0,6	0	31,4	124	16,02	8,81	10,1	0,42	0,019	0,01	0,23	25,12
	Хлеб в/с ,ржано-пшеничный.	2/60	4,0	1,0	24,0	133,0	62,5	20,5	64,5	1,8	0	10,09	2,79	0,1

ИТОГО ОБЕД: 29,6 16,82 103,42 842,8

