

"1" сентября 2025 год

" 1 " *Сентябрь* 2025 год

Вариант № 1

День: Понедельник

[illegible]

Вариант № 2

[illegible]

Вариант № 3

[illegible]

Вариант № 4

[illegible]

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет. экв /сут)	C
Завтрак															
	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущенное 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	8/210	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5
Обед															
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	100	1,6	8	4,4	75	191	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8
	Суп картофельный с крупой, с мясными фрикадельками 250/10	260	2,55	3,2	12,6	90,17	41	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33
	Чахохбили	125	15,6	11,57	20,06	222	20	106,41	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	3,37
	Рис припущенный с овощами	180	4,78	7,78	41,8	272	56	167	0,6	20,88	142,3	0,03	0,1	80	0
	Кисель из смородины свежемороженой	200	1,15	0,8	24,5	114,6	189	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0
	Итого обед	945	31,5	32,2	134,05	965		419,9	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5
Полдник															
	Сок фруктовый	200	0,9	0,05	5	75	115	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4
	Булочка с сыром	50	7,7	8,75	29,5	137		48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120,1	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7
	Итого день	1870	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49

Вариант № 6

[illegible]

Вариант № 7

[illegible]

Вариант № 8

[illegible]

Вариант № 9

[illegible]

Вариант № 10

[illegible]

Вариант № 11

[illegible]

[illegible]

Вариант № 13

[illegible]

Вариант № 14

[illegible]

Вариант № 15

[illegible]

Вариант № 16

[illegible]

Вариант № 17

[illegible]

Вариант № 18

[illegible]