

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Средняя школа №27»

(дошкольное образование)

Петропавловск-Камчатского городского округа

Филипповская У.Н. _____ . 12. 2024г.



**Типовое 20-ти дневное меню диетического (аллергия на рыбу) питания МБДОУ Петропавловск-Камчатский
возрастная группа 3-7 года**

2024 год

Директор МАОУ "Средняя школа № 27"

Г.Н. Дышлевская

_____ 2024 г.

Приложение №2

Проект типового 20-ти дневного меню диетического (аллергия на рыбу) питания МБДОУ Петропавловск-Камчатский г.о.

Возраст
ная 3-7 лет
группа
Сезон осенне-зимне-
весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/С	Каша жидкая	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,11	0,21	0,94	55,09	0,06	178,23	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,02	0,04
411/М/С	Чай с сахаром,	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	12,48	15,25	53,41	401,83	0,14	0,29	1,1	139,84	0,31	317,85	276,46	56,59	411,31	1,76	7,18	15,01	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
26/М/СС	Салат из картофеля	60	1,03	4,13	5,31	62,37	0,04	0,03	5,1	144,43		15	28,71	12,75	172,33	0,44	0,24	1,99	0,02
63/М/СС	Борщ из капусты с	200	4,54	6,51	7,73	108,33	0,04	0,07	7,16	97,23	0,01	34,96	67,47	20,49	294,03	1,15	0,39	5,52	0,03
294/М/С	Бефстроганов из	80	12,33	11,72	1,96	165,18	0,07	0,14	0,2	112,05	0,02	26,67	128,22	20,83	227,78	1,26	15,79	6,78	0,04
335/М/С	Макаронные изделия	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		690	25,91	27,04	80,52	676,77	0,26	0,3	16,06	371,41	0,11	106,2	304,7	75,16	1004,28	6,82	18,76	18,18	0,1

Полдник																			
441/М/С	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,06	0,26	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95	0,1	0,32	3,25	61,13	0,17	251,74	227,77	31,43	294,66	0,62	10,18	20,44	0,05
Ужин																			
322/М/С	Котлеты из курицы с	90	12,5	12,14	8,11	192,35	0,07	0,1	1,13	92,1	0,01	34,49	117,80	17,02	156,32	1,2	13,31	5,29	0,07
339/М/С	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03
413/М/С	Чай с молоком	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		460	20,08	18,72	60,32	491,74	0,25	0,3	12,33	126,07	0,11	139,98	275,33	60,69	916,99	3,18	16,74	18,37	0,12
Итого за день		1 922	70,22	69,76	244,48	1900,29	0,81	1,24	70,74	708,45	0,7	850,77	1101,26	234,87	2782,24	12,48	52,96	72,3	0,47

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День		Вторник																	
Неделя		1																	
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	0,03	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
229/М/С	Омлет натуральный	120	13,32	13,71	2,8	188,75	0,06	0,41	0,26	173,22	2,27	102,16	206,82	16,76	177,18	2,23	27,48	21,56	0,05
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0,02				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,01
Итого за Завтрак		420	20,34	14,39	50,68	415,95	0,2	0,47	7,71	198,59	2,27	131,34	288,76	39,98	314,26	3,83	32,35	24,16	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Обед																			
15/М/СС	Салат из свежих	60	0,57	2,09	2,09	30,23	0,03	0,02	9,49	40,77		12,03	21,03	9,9	127,39	0,45	0,22	1,45	0,01
82/М/СС	Рассольник	195	6	5,94	13,51	131,63	0,08	0,07	5,91	99,8		17,93	85,31	22,83	365,05	1,04	6,77	4,64	0,05
308/М/С	Запеканка	200	12,42	17,65	24,24	307,32	0,55	0,16	12,4	9,67	0,03	27,98	180,53	46,42	843,84	2	0,9	10,69	0,07
394/М/С	Компот из смеси	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0,01				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		685	22,72	26,21	81,32	656,33	0,72	0,28	28,34	150,24	0,03	90,74	351,38	103,63	1401,68	5,1	10,74	18,74	0,14
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			

	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,12	0,33	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
326/М/С	Зразы куриные с	100	12,86	14,38	8,36	215,22	0,06	0,14	4,08	340,17	0,19	42,44	134,99	23,17	217,75	1,39	14,29	7,37	0,08
330/М/С	Каша гречневая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,01
376/И	Чай с шиповником,	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		460	20,02	19,53	53,13	470,54	0,23	0,24	36,23	386,16	0,27	67,16	280,32	110,38	432,27	4,9	17,83	10,19	0,09
Итого за день		1 915	73,03	71,83	241,53	1918,32	1,3	1,34	84,88	788,99	2,66	559,74	1156,46	300,99	2773,21	17,28	63,22	73,09	0,34

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
172/И	Хлопья кукурузные с	200	7,32	5,16	40,4	240	0,6	0,85	2,08	340,8	1,5	193,2	164,8	28,8	280,4	7,88	3,64	14,4	0,04
414/М/С	Напиток кофейный	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	15,34	18,73	66,26	499,74	0,67	1,07	3,59	447,3	1,79	451,16	345,35	51,29	465,35	8,41	8,1	25,39	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
62/М/СС	Салат из свеклы	60	3,05	4,99	4,16	74,06	0,01	0,05	2,15	29,42	0,1	105,3	69,57	13,59	133,11	0,74	1,77	4,1	0,01
114/М/С	Суп-пюре из разных	200	2,85	4,17	12,62	100,03	0,08	0,1	10,18	165,35	0,07	53,36	77,64	24,66	388,52	0,87	0,66	6,6	0,03
245/М/С	Плов с отварной	200	17,91	14,71	20,95	287,16	0,06	0,13	0,6	144		14,48	195,37	35,31	300,58	2,5	3,9	6,83	0,06
	Сок фруктово-	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	0,03	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		680	28,07	24,43	78,33	648,25	0,21	0,33	17,61	716,77	0,17	207,3	409,9	91,8	1098,61	6,61	8,63	19,05	0,1
Полдник																			
	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01

	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24	0,1	0,32	1,84	68,08	0,2	286,25	251,78	37,53	319,16	0,64	11,08	20,59	0,05
Ужин																			
318/М/С	Гуляш из филе	80	11,25	12,53	1,41	164,23	0,03	0,11	0,5	5,4		9,5	109,92	11,64	124,49	0,82	0,13	0,3	
348/М/С	Пюре из цветной	150	3,73	5,22	11,92	110,29	0,12	0,13	32,08	25,92	0,1	44,08	82,4	26,95	428,95	1,64	0,83	6,03	0,01
413/М/С	Чай с молоком	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		450	19,57	19,68	45,37	439,18	0,21	0,33	33,28	42,57	0,12	124,36	267,44	53,39	676,34	3,39	3,86	12,11	0,03
Итого за день		1 902	75,8	72,88	253,33	1988,41	1,23	2,1	66,32	1294,72	2,28	1077,07	1302,47	276,01	2907,46	19,65	32,67	77,19	0,25

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День		Четверг																	
Неделя		1																	
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
245/М/С	Сырники из творога с	200	25,24	10,94	27,49	311,69	0,06	0,3	0,37	45,78	0,09	209,18	286,32	36,47	150,64	0,9	35,65	10,79	0,03
411/М/С	Чай с сахаром,	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		407	26,9	16,89	47,4	451,71	0,08	0,33	0,42	87,33	0,2	216,8	304,77	41,47	182,99	1,54	36,92	11,43	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
32/И	Салат из цветной	60	1,21	2,15	2,42	34,42	0,04	0,04	23,48	79,32		29,8	30,48	14,91	167,45	0,61	0,38	1,4	0,02
91/М/СС	Суп картофельный с	195	5,65	6,21	10,21	119,46	0,06	0,06	3,89	101,51	0,02	14,69	66,11	15,94	242,17	0,8	4,9	3,49	0,04
299/М/С	Биточки мясные с	100	11,56	10,52	11,17	186,72	0,17	0,1	3,34	212,44	0,01	41,30	125,90	25,36	248,11	1,05	10,55	6,74	0,05
339/М/С	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03
355/М/С	Кисель из кураги,	180	0,79	0,05	23,1	96,61	0,02	0,03	0,6	87,45		27,1	27,29	15,75	257,85	0,51	0,33	0,51	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		725	24,86	23,96	86,79	665,34	0,45	0,36	41,81	503,4	0,11	156,2	366,39	108,63	1602,95	4,87	18,99	20,96	0,15
Полдник																			
492/М/С	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,05	0,03	0,03	15,96	0,11	33,36	43,23	5,96	45,5	0,49	2,73	1,39	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04

Итого за Полдник	250	9,86	8,02	33,55	249,54	0,11	0,29	1,63	59,96	0,17	269,36	235,23	37,96	333,5	0,69	6,73	19,39	0,05	
Ужин																			
41/И	Подгарнировка из	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
326/К/С	Нагетсы куриные с	100	19,17	10,66	6,42	203,27	0,12	0,22	0,51	46,91	0,27	37,87	181,91	24,28	229,34	1,22	22,3	2,60	0
335/М/С	Макаронные изделия	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,01	0,95	1,27		5	5,92	3,76	28,06	0,47	0,01	0,12	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		460	25,64	15,02	55,67	465,94	0,21	0,27	8,96	105,78	0,35	59,44	242,13	42,93	407,54	2,79	23,7	4,53	0,02
Итого за день		1 942	88,16	64,09	231,51	1875,53	0,89	1,28	112,82	764,47	0,83	735,8	1171,52	243,99	2723,98	10,19	86,84	58,31	0,27

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/С	Каша жидкая	200	6,95	4,67	29,97	189,81	0,15	0,14	1,37	12,6	0,04	116,48	181,13	21,75	224,46	1,34	10,46	9,13	0,03
416/М/С	Какао на молоке	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	15,38	18,54	54,75	449,45	0,22	0,36	2,78	119,16	0,33	376,18	373,56	52,3	433,79	2,29	14,91	20,12	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
46/М/СС	Винегрет овощной	60	0,83	2,73	4,28	45,94	0,02	0,02	3,36	72,71		15,92	23,32	10,52	146,31	0,44	0,22	1,98	0,01
73/М/СС	Щи из свежей	200	4,69	6,56	7,73	109,44	0,05	0,07	10,44	98,01	0,01	34,81	67,88	20,05	329,25	0,99	0,29	4,77	0,03
268/И	Котлета из мяса и	85	11,5	9,76	9,13	170,54	0,09	0,44	3,1	1036,18	0,33	34,75	139,48	17,71	197,50	1,86	16,82	5,68	0,06
330/М/С	Каша гречневая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,01
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		695	25,82	24,52	81,94	657,96	0,36	0,64	20,5	1225,13	0,42	115,92	392,58	140,78	1078,08	9,23	21,88	17,03	0,11
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			

	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,08	0,29	0,6	49	0,07	262,5	229	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
322/М/С	Биточки из курицы с	90	12,37	11,99	8,49	192,05	0,07	0,1	1,32	91,70	0,01	35,07	118,76	17,44	162,0	1,20	13,14	5,37	0,07
1248/И	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28	0,13	0,16	28,15	702,94	0,04	79,21	120,6	47,35	617,63	1,35	1,47	7,32	0,05
413/М/С	Чай с молоком	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		460	21,52	18,91	58,04	491,99	0,26	0,36	30,17	805,89	0,07	185,06	314,48	79,59	902,49	3,48	17,51	18,47	0,14
Итого за день		1 927	72,67	72,17	250,63	1962,9	0,94	1,68	59,05	2201,18	0,89	958,66	1325,62	322,67	2916,36	18,55	56,4	74,62	0,37

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/С	Каша жидкая	200	6,82	4,22	28,63	179,52	0,07	0,18	0,73	18,48	0,06	154,02	132,68	22,2	203,19	0,4	1,23	11,09	0,02
414/М/С	Напиток кофейный	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	14,84	17,79	54,49	439,26	0,14	0,4	2,24	124,98	0,35	411,98	313,23	44,69	388,14	0,93	5,69	22,08	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
27/М/СС	Салат из свежих	60	0,71	2,1	2,74	33,66	0,04	0,13	45,9	102,1		11,03	16,61	9,88	145,89	0,49	0,19	1,38	0,01
87/М/СС	Суп картофельный с	200	6,85	6,33	13,06	137,56	0,1	0,07	4,15	88,67		31,19	117,48	28,4	388,57	1,58	3,41	4,87	0,03
292/М/С	Жаркое по-	200	12,75	18,15	21,75	302,9	0,56	0,15	12,26	8,77		25,59	180,67	45,71	815,72	1,91	0,46	10,65	0,08
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0,01				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		690	24,41	27,25	80,39	673,52	0,77	0,39	65,91	199,54		91,31	372,16	101,49	1631,28	7,65	6,91	20,66	0,13
Полдник																			
441/М/С	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,06	0,26	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,04

Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95	0,1	0,32	3,25	61,13	0,17	251,74	227,77	31,43	294,66	0,62	10,18	20,44	0,05
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
329/М/С	Кнели из кур на пару	85	13,89	11,45	6,36	186,26	0,06	0,17	0,1	64,92	0,34	32,7	137,51	17,37	168,72	0,77	15,56	3,33	0,01
415/К/К/С	Рис припущенный с	130	2,79	3,98	25,16	147,54	0,04	0,03	1,56	329,7	0,08	16,05	68,15	25,98	108,11	0,63	4,43	2,22	0,03
411/М/С	Чай с сахаром,	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
Итого за Ужин		455	19,27	15,71	56,86	448,26	0,14	0,23	3,81	397,87	0,42	64,43	241,88	53,95	359,73	2,35	21,88	7,41	0,04
Итого за день		1 917	70,27	69,5	241,97	1890,99	1,21	1,37	113,21	793,52	0,94	854,46	1172,04	242,56	2828,81	11,65	44,76	70,89	0,42

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5	66,5		7	13	10	145	0,45	0,2	1	0,01
230/М	Омлет с сыром	120	14,8	15,67	2,43	211,57	0,06	0,41	0,25	183,2	2,27	169,22	237,37	18,43	170,14	2,22	27,61	21,01	0,05
376/И	Чай с шиповником,	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0,02				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,01
Итого за Завтрак		420	20,87	16,38	50,23	437,25	0,17	0,46	42,8	274,46	2,27	194,8	300,5	40,94	394,44	3,97	32,01	24,25	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Обед																			
49/И	Салат из морской	60	1,33	2,66	2,98	43,5	0,03	0,06	2,1	405,08	0,11	24,68	41,25	59,92	324,18	4,8	1,76	706,44	0,1
99/М/С/С	Суп из овощей со	200	4,64	5,69	8,12	102,84	0,06	0,07	9,3	103,5	0,01	23,21	70,46	18,95	304,01	1,09	0,28	4,72	0,02
299/М/С	Котлеты мясные с	100	10,75	10,28	8,97	172,80	0,14	0,09	3,24	209,8	0	19,65	105,56	21,74	215,58	1,02	10,21	5,08	0,04
335/М/С	Макаронные изделия	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
394/М/С	Компот из смеси	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		710	24,36	23,17	84,23	647,78	0,33	0,27	15,18	736,08	0,2	106,41	304,68	128,68	938,21	8,82	14,59	718,33	0,17
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04

Итого за Полдник	250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,12	0,33	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,04	
Ужин																			
326/М/С	Зразы куриные с	90	12,66	13,80	7,31	204,87	0,06	0,14	1,68	193,31	0,19	38,00	127,53	19,49	183,69	1,27	14,19	6,81	0,07
348/М/С	Пюре из цветной	150	3,73	5,22	11,92	110,29	0,12	0,13	32,08	25,92	0,1	44,08	82,4	26,95	428,95	1,64	0,83	6,03	0,01
413/М/С	Чай с молоком	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01
Итого за Ужин		470	21,74	21,03	56,19	503,32	0,26	0,37	34,46	230,48	0,31	154,86	291,55	62,64	744,84	3,95	18,52	18,94	0,1
Итого за день		1 950	76,92	72,28	247,05	1963,85	0,91	1,45	105,04	1295,02	2,87	726,57	1132,73	279,26	2702,49	20,19	67,42	781,52	0,39

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/С	Каша жидкая	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,11	0,21	0,94	55,09	0,06	178,23	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,02	0,04
411/М/С	Чай с сахаром,	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	12,48	15,25	53,41	401,83	0,14	0,29	1,1	139,84	0,31	317,85	276,46	56,59	411,31	1,76	7,18	15,01	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
13/М/СС	Салат из свежих	60	0,42	2,06	1,14	24,58	0,02	0,02	4,2	6		14,54	25,39	8,44	84,62	0,37	0,18	1,8	
89/М/СС	Суп картофельный с	195	8,79	7,94	10,73	149,58	0,08	0,1	5,78	79,63	0,07	15,93	111,09	24,67	443,77	1,64	1,05	6,46	0,04
284/М/С	Запеканка	205	19,12	15,22	25,46	314,66	0,33	1,77	23,71	4823,73	1,36	28,76	341,88	44,21	871,62	6,93	34,48	12,15	0,21
	Сок фруктово-	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	0,03	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		680	32,59	25,78	77,93	675,82	0,49	1,94	38,37	5287,36	1,43	93,39	545,68	95,56	1676,41	11,44	38,01	21,93	0,25
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24	0,1	0,32	1,84	68,08	0,2	286,25	251,78	37,53	319,16	0,64	11,08	20,59	0,05

Ужин

71/И	Подгарнировка из	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
318/М/С	Бефстроганов из	80	13,12	10,75	3,04	165,22	0,06	0,13	0,81	21,99	0,02	33,23	131,09	18,05	188,07	0,66	13,34	2,89	0,01
330/М/С	Каша пшеничная	130	5,3	4,17	31,83	184,92	0,11	0,04		17,7	0,08	19,45	123,48	26,99	98	2,1	31,77		
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
Итого за Ужин		450	21,18	15,24	60,96	470,54	0,22	0,2	10,76	79,96	0,1	68,06	287,31	58,16	423,45	3,84	47,05	4,46	0,02
Итого за день		1 902	79,07	66,31	255,67	1949,43	0,99	2,8	62,07	5595,24	2,04	773,55	1389,23	289,84	3178,33	18,28	104,32	62,04	0,37

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
251/М/С	Запеканка из творога	200	24,64	11,70	28,63	320,86	0,06	0,3	0,36	50,84	0,13	205,10	280,76	35,75	149,10	0,88	34,88	10,81	0,03
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		407	26,35	17,66	48,72	462,92	0,08	0,33	2,81	92,51	0,24	215,12	300,53	41,47	191,23	1,59	36,17	11,46	0,03
Второй завтрак																			
386/М/С	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
35/М/С/С	Салат из свеклы с	60	0,82	4,12	4,72	59,47	0,02	0,02	3,64	4,19		14,54	19,24	8,81	121,91	0,79	0,34	2,02	0,01
229/И	Суп-пюре из цветной	200	2,6	3,51	6,57	68,86	0,07	0,07	22,41	17,2	0,05	26,26	44,11	13,34	152,59	1,05	0,74	2,81	
305/М/С	Фрикадельки мясные	100	11,95	10,65	8,16	177,01	0,13	0,10	0,71	8,35	0	15,30	107,13	17,68	193,18	0,88	11,62	5,17	0,04
330/М/С	Каша гречневая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,01
417/М/С	Напиток из	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	0,04	140	114,38		8,7	2,38	2,38	7,3	0,45			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		710	23,72	23,77	78,81	634,24	0,41	0,32	166,76	162,35	0,13	82,64	322,16	127,51	664	6,59	17,25	12,8	0,06
Полдник																			
490/М/С	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,03	0,01	0,1	10,62	0,05	16,62	26,55	4,19	31,71	0,4	1,45	0,59	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	8,65	7,49	37,72	246,46	0,09	0,27	1,7	54,62	0,11	252,62	218,55	36,19	319,71	0,6	5,45	18,59	0,05

Ужин																			
327/М/С	Суфле куриное с	90	11,9	8,13	3,29	136,17	0,06	0,16	0,68	107,17	0,38	30,40	124,30	16,85	163,23	0,8	14,18	3,95	0,01
1248/И	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28	0,13	0,16	28,15	702,94	0,04	79,21	120,6	47,35	617,63	1,35	1,47	7,32	0,05
413/М/С	Чай с молоком	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		460	21,03	15,05	52,84	436,11	0,25	0,41	29,53	821,36	0,44	180,39	320,02	79	903,76	3,07	18,55	17,05	0,08
Итого за день		1 927	80,65	64,17	226,19	1822,73	0,87	1,36	260,8	1138,84	0,92	764,77	1184,26	297,17	2275,7	12,15	77,92	61,9	0,24

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/С	Каша жидкая	200	7,44	4,31	30,53	190,26	0,12	0,2	0,73	18,48	0,06	161,21	193,86	35,79	236,56	1,57	23,01	11,09	0,02
416/М/С	Какао на молоке	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	15,87	18,18	55,31	449,9	0,19	0,42	2,14	125,04	0,35	420,91	386,29	66,34	445,89	2,52	27,46	22,08	0,06
Второй завтрак																			
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
32/И	Салат из цветной	60	1,21	2,15	2,42	34,42	0,04	0,04	23,48	79,32		29,8	30,48	14,91	167,45	0,61	0,38	1,4	0,02
88/М/С	Суп картофельный с	195	5,47	5,28	13,67	123,98	0,06	0,06	4	131,16		13,12	65,54	17,36	265,03	0,87	4	3,65	0,04
294/М/С	Бефстроганов из	80	12,33	11,72	1,96	165,18	0,07	0,14	0,2	112,05	0,02	26,67	128,22	20,83	227,78	1,26	15,79	6,78	0,04
339/М/С	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
	Хлеб ржано-	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01
Итого за Обед		735	27,44	24,66	90,92	704,41	0,38	0,38	41,78	345,21	0,1	132,1	381,15	103,37	1603,93	7,89	24,7	23,65	0,14
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,08	0,29	0,6	49	0,07	262,5	229	38	347	1,25	2	18	0,04

Ужин

71/И	Подгарнировка из	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
322/М/С	Котлеты из курицы с	100	12,7	12,72	9,16	202,70	0,07	0,1	3,53	239,0	0,01	38,93	125,26	20,70	190,38	1,3	13,41	5,85	0,08
415/К/КС	Рис припущенный с	130	2,79	3,98	25,16	147,54	0,04	0,03	1,56	329,7	0,08	16,05	68,15	25,98	108,11	0,63	4,43	2,22	0,03
376/И	Чай с шиповником,	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		460	17,4	16,94	56,19	449,72	0,14	0,17	37,24	596,46	0,09	70,46	223,64	56,39	373,59	2,87	19,13	9,61	0,11
Итого за день		1 967	70,66	69,98	258,32	1967,53	0,81	1,29	86,76	1117,71	0,61	904,97	1236,08	276,1	2925,41	16,83	73,39	74,34	0,36

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/С	Каша жидкая	200	6,95	4,67	29,97	189,81	0,15	0,14	1,37	12,6	0,04	116,48	181,13	21,75	224,46	1,34	10,46	9,13	0,03
414/М/С	Напиток кофейный	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	14,97	18,24	55,83	449,55	0,22	0,36	2,88	119,1	0,33	374,44	361,68	44,24	409,41	1,87	14,92	20,12	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
15/М/СС	Салат из свежих	60	0,57	2,09	2,09	30,23	0,03	0,02	9,49	40,77		12,03	21,03	9,9	127,39	0,45	0,22	1,45	0,01
63/М/СС	Борщ из капусты с	200	4,54	6,51	7,73	108,33	0,04	0,07	7,16	97,23	0,01	34,96	67,47	20,49	294,03	1,15	0,39	5,52	0,03
54-26М-	Плов из булгура с	200	20,44	14,17	34,84	361,13	0,14	0,16	1,38	209,7		34,79	289,67	105,07	453,2	3,24	1,22	5,95	0,05
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		680	29,09	23,33	82,56	675,89	0,27	0,29	21,63	347,7	0,01	102,98	424,97	150,46	1140,22	8,2	4,13	16,24	0,09
Полдник																			
441/М/С	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,06	0,26	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95	0,1	0,32	3,25	61,13	0,17	251,74	227,77	31,43	294,66	0,62	10,18	20,44	0,05

Ужин																			
43/М/СС	Салат из овощей с	60	0,85	2,17	2,79	34,29	0,02	0,03	15,41	20,88		17,65	20,37	9,55	141,6	0,38	0,21	1,42	0,01
326/К/С	Наггетсы куриные	80	18,88	9,89	5,35	190,81	0,12	0,21	0,04	38,56	0,27	32,35	177,17	23,13	213,55	1,17	22,2	2,04	
144/М/С	Картофель и овощи,	150	3,28	3,37	22,52	133,68	0,13	0,1	11,62	252,06	0,01	31,95	90,91	36,49	698,63	1,28	0,44	8,27	0,05
413/М/С	Чай с молоком	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный, 30	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		490	26,08	17,2	52,86	476,44	0,31	0,43	27,77	322,75	0,3	148,73	350,57	81,17	1158,08	3,54	24,55	16,87	0,07
Итого за день		1 942	81,89	67,52	241,48	1931,83	0,96	1,43	93,53	860,68	0,81	912,89	1381,99	318,3	3157,37	14,33	53,88	73,97	0,42

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	І	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
71/И	Поджаренная из	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	0,02	3,5	5		11,5	21	7	70,5	0,3	0,15	1,5	
229/М/С	Омлет натуральный	120	13,32	13,71	2,8	188,75	0,06	0,41	0,26	173,22	2,27	102,16	206,82	16,76	177,18	2,23	27,48	21,56	0,05
411/М/С	Чай с сахаром,	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0,02				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,01
Итого за Завтрак		420	19,09	14,33	48,2	399,41	0,16	0,46	3,81	178,47	2,27	130,44	277,44	35,76	325,48	3,74	31,83	25,3	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Обед																			
49/И	Салат из морской	60	1,33	2,66	2,98	43,5	0,03	0,06	2,1	405,08	0,11	24,68	41,25	59,92	324,18	4,8	1,76	706,44	0,1
86/М/СС	Суп картофельный с	195	4,84	6,1	11,66	121,07	0,05	0,05	4,18	97,35		12,88	65,74	18,13	253,05	0,76	4,88	3,42	0,04
360/И	Рагу из овощей со	200	18,22	14,81	14,2	262,86	0,14	0,19	15,62	147,74		27,13	210,85	43,25	700,83	3,26	0,44	10,75	0,07
394/М/С	Компот из смеси	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
	Хлеб ржано-	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01
Итого за Обед		705	29,44	24,29	80,18	661,28	0,3	0,33	22,44	650,17	0,11	101,79	399,45	149,68	1368,26	10,85	11,08	723,33	0,22
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,12	0,33	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			

71/И	Подгарнировка из	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
322/К/С	Куриное филе в	80	16,01	11,32	0,89	173,66	0,05	0,16	0,67	43,7	0,12	112,31	174,92	20,36	179,38	0,66	15,6	2,89	0,01
335/М/С	Макаронные изделия	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,01	0,95	1,27		5	5,92	3,76	28,06	0,47	0,01	0,12	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
Итого за Ужин		450	23,24	15,76	55,06	459,83	0,15	0,21	9,12	102,57	0,2	135,88	241,64	40,41	366,88	2,34	17,57	5,14	0,03
Итого за день		1 925	81,72	66,08	239,84	1896,02	0,76	1,35	47,97	985,21	2,67	638,61	1154,53	272,85	2685,62	20,38	62,78	773,77	0,36

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
172/И	Хлопья кукурузные с	200	7,32	5,16	40,4	240	0,6	0,85	2,08	340,8	1,5	193,2	164,8	28,8	280,4	7,88	3,64	14,4	0,04
416/М/С	Какао на молоке	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	15,75	19,03	65,18	499,64	0,67	1,07	3,49	447,36	1,79	452,9	357,23	59,35	489,73	8,83	8,09	25,39	0,08
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
38/И	Салат из	60	3,23	5,2	2,33	68,79	0,02	0,16	0,6	46,78	0,37	14,91	43,43	5,79	52,87	0,57	5,54	3,69	0,01
144/М/С	Суп-пюре из разных	200	2,85	4,17	12,62	100,03	0,08	0,1	10,18	165,35	0,07	53,36	77,64	24,66	388,52	0,87	0,66	6,6	0,03
293/М/С	Гуляш из отварной	80	11,78	8,43	1,48	130,4	0,06	0,12	0,54	1,8		8,37	116,33	17,74	210,77	1,26	15,79	4,77	0,04
330/М/С	Каша гречневая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,01
	Сок фруктово-	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	0,03	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0,01				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		700	27,91	23,38	84,87	665,26	0,37	0,5	16	610,16	0,52	122,34	430,42	146,43	1083,48	8,09	27,09	18,3	0,1
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24	0,1	0,32	1,84	68,08	0,2	286,25	251,78	37,53	319,16	0,64	11,08	20,59	0,05

Ужин																			
329/М/С	Кнели из кур на пару	85	13,89	11,45	6,36	186,26	0,06	0,17	0,1	64,92	0,34	32,7	137,51	17,37	168,72	0,77	15,56	3,33	0,01
339/М/С	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03
413/М/С	Чай с молоком	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		455	21,49	18,03	58,57	485,65	0,24	0,36	11,3	98,85	0,44	138,19	295,04	61,04	929,39	2,76	18,99	16,41	0,06
Итого за день		1 927	77,97	70,48	271,99	2051,79	1,42	2,3	42,63	1244,45	2,95	1007,68	1362,47	346,35	3169,76	20,92	66,25	80,74	0,29

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
244/М/С	Вареники ленивые с	200	21,28	10,33	34,66	318,08	0,07	0,25	0,31	44,85	0,13	168,51	238,19	31,27	130,8	0,91	29,86	9,06	0,03
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		407	22,99	16,29	54,75	460,14	0,09	0,28	2,76	86,52	0,24	178,53	257,96	36,99	172,88	1,62	31,15	9,71	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
46/М/СС	Салат из	60	0,91	2,13	3,89	38,9	0,02	0,04	17,75	321,55		24,08	22,1	12,9	168,32	0,56	0,16	2,11	0,01
89/М/СС	Суп картофельный с	195	8,79	7,94	10,73	149,58	0,08	0,1	5,78	79,63	0,07	15,93	111,09	24,67	443,77	1,64	1,05	6,46	0,04
299/М/С	Биточки мясные	80	11,18	9,48	9,25	167,89	0,16	0,1	0,34	2,64	0,01	33,38	112,69	18,78	189,89	0,84	10,38	5,74	0,04
144/М/С	Картофель и овощи,	150	3,28	3,37	22,52	133,68	0,13	0,1	11,62	252,06	0,01	31,95	90,91	36,49	698,63	1,28	0,44	8,27	0,05
355/М/С	Кисель из кураги,	180	0,79	0,05	23,1	96,61	0,02	0,03	0,6	87,45		27,1	27,29	15,75	257,85	0,51	0,33	0,51	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		705	27,59	23,35	89,21	680,06	0,45	0,39	36,09	743,33	0,09	141,04	398,28	116,39	1808,06	5,67	14,66	24,61	0,15
Полдник																			
492/М/С	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,05	0,03	0,03	15,96	0,11	33,36	43,23	5,96	45,5	0,49	2,73	1,39	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,86	8,02	33,55	249,54	0,11	0,29	1,63	59,96	0,17	269,36	235,23	37,96	333,5	0,69	6,73	19,39	0,05
Ужин																			

71/И	Подгарнировка из	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
326/М/С	Зразы куриные с	100	12,86	14,38	8,36	215,22	0,06	0,14	4,08	340,17	0,19	42,44	134,99	23,17	217,75	1,39	14,29	7,37	0,08
415/К/С	Рис припущенный с	130	2,79	3,98	25,16	147,54	0,04	0,03	1,56	329,7	0,08	16,05	68,15	25,98	108,11	0,63	4,43	2,22	0,03
411/М/С	Чай с сахаром,	180	0,1	0,01	10,01	40,66			0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01					4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64
Итого за Ужин		460	17,48	18,56	53,94	453,72	0,13	0,2	7,79	673,12	0,27	72,17	232,86	58,35	399,46	2,86	20,01	11,13	0,11
Итого за день		1 922	78,82	66,42	239,55	1886,46	0,82	1,19	108,27	1570,93	0,77	695,1	1147,33	262,69	2910,9	11,14	73,05	66,84	0,36

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/С	Каша жидкая	200	6,82	4,22	28,63	179,52	0,07	0,18	0,73	18,48	0,06	154,02	132,68	22,2	203,19	0,4	1,23	11,09	0,02
414/М/С	Напиток кофейный	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	14,84	17,79	54,49	439,26	0,14	0,4	2,24	124,98	0,35	411,98	313,23	44,69	388,14	0,93	5,69	22,08	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
37/М/С	Салат из свеклы с	60	0,8	2,07	3,76	37,1	0,01	0,02	4,53	11,09		21,67	22,9	11,86	135,9	0,65	0,32	3,13	0,01
73/М/С	Щи из свежей	200	4,69	6,56	7,73	109,44	0,05	0,07	10,44	98,01	0,01	34,81	67,88	20,05	329,25	0,99	0,29	4,77	0,03
268/И	Котлета из мяса и	85	11,5	9,76	9,13	170,54	0,09	0,44	3,1	1036,18	0,33	34,75	139,48	17,71	197,50	1,86	16,82	5,68	0,06
335/М/С	Макаронные изделия	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		695	25,03	23,07	86,14	657,97	0,26	0,59	21,67	1162,98	0,42	120,8	310,56	70,71	972,79	7,47	19,77	17,47	0,11
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,08	0,29	0,6	49	0,07	262,5	229	38	347	1,25	2	18	0,04

Ужин

71/И	Подгарнировка из	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	0,02	3,5	5		11,5	21	7	70,5	0,3	0,15	1,5	
318/М/С	Бефстроганов из	80	13,12	10,75	3,04	165,22	0,06	0,13	0,81	21,99	0,02	33,23	131,09	18,05	188,07	0,66	13,34	2,89	0,01
348/М/С	Пюре из цветной	150	3,73	5,22	11,92	110,29	0,12	0,13	32,08	25,92	0,1	44,08	82,4	26,95	428,95	1,64	0,83	6,03	0,01
413/М/С	Чай с молоком	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
Итого за Ужин		490	21,03	17,87	43,03	422,17	0,25	0,37	37,09	64,16	0,14	157,59	303,11	65,4	801,12	3,42	16,62	15,88	0,03
Итого за день		1 957	70,85	68,93	239,56	1882,9	0,75	1,68	66,6	1403,12	0,98	971,87	1171,9	230,8	2664,05	15,37	44,18	74,43	0,24

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/С	Каша жидкая	200	7,34	4,87	33,5	207,21	0,11	0,21	0,94	55,09	0,06	178,23	183,01	46,34	365,76	0,94	3,73	13,02	0,04
411/М/С	Чай с сахаром,	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	12,48	15,25	53,41	401,83	0,14	0,29	1,1	139,84	0,31	317,85	276,46	56,59	411,31	1,76	7,18	15,01	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
27/М/СС	Салат из свежих	60	0,71	2,1	2,74	33,66	0,04	0,13	45,9	102,1		11,03	16,61	9,88	145,89	0,49	0,19	1,38	0,01
88/М/СС	Суп картофельный с	195	5,47	5,28	13,67	123,98	0,06	0,06	4	131,16		13,12	65,54	17,36	265,03	0,87	4	3,65	0,04
305/М/С	Фрикадельки мясные	100	11,95	10,65	8,16	177,01	0,13	0,10	0,71	8,35	0	15,30	107,13	17,68	193,18	0,88	11,62	5,17	0,04
1248/И	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28	0,13	0,16	28,15	702,94	0,04	79,21	120,6	47,35	617,63	1,35	1,47	7,32	0,05
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0,01				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		735	26,79	23,69	84,92	669,33	0,43	0,49	82,36	944,55	0,04	142,16	367,28	109,77	1502,83	7,26	20,13	21,28	0,15
Полдник																			
441/М/С	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172	0,06	0,26	3,2	46	0,06	218	170	24	246	0,2	4	18	0,04

Итого за Полдник	250	10,95	8,55	42,73	291,95	0,1	0,32	3,25	61,13	0,17	251,74	227,77	31,43	294,66	0,62	10,18	20,44	0,05	
Ужин																			
71/М	Подгарнировка из	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
318/М/С	Гуляш из куриного	80	11,18	12	2,21	162,14	0,04	0,08	1,13	30,82		12,37	97,32	12,17	129,63	1	12,26	3,72	0,07
330/М/С	Каша гречневая	130	5,23	4,91	22,9	155,84	0,14	0,07		18,23	0,08	9,24	115,1	77,5	139,42	2,58	2,25	1,28	0,01
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78		0,01	0,95	1,27		5	5,92	3,76	28,06	0,47	0,01	0,12	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
Итого за Ужин		450	19,05	17,2	51,09	435,56	0,22	0,18	4,18	53,32	0,08	39,51	250,44	101,83	367,31	4,56	16,41	6,98	0,08
Итого за день		1 957	70,07	64,89	239,65	1836,67	0,95	1,31	128,89	1208,84	0,6	786,26	1138,95	310,62	2731,11	14,3	54	64,01	0,48

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	0,03	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
230/М/С	Омлет с сыром	120	14,8	15,67	2,43	211,57	0,06	0,41	0,25	183,2	2,27	169,22	237,37	18,43	170,14	2,22	27,61	21,01	0,05
412/М/С	Чай с сахаром и	180	0,15	0,02	10,19	42,7		0,01	2,45	0,37		5,18	5,44	2,92	22,48	0,48	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0,02				14	45,5	9,8	65,1	0,77	4,2	2,24	0,01
Итого за Завтрак		420	21,82	16,35	50,31	438,77	0,2	0,47	7,7	208,57	2,27	198,4	319,31	41,65	307,22	3,82	32,48	23,61	0,06
Второй завтрак																			
386/М/С	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Обед																			
26/М/С/С	Салат из картофеля	60	1,03	4,13	5,31	62,37	0,04	0,03	5,1	144,43		15	28,71	12,75	172,33	0,44	0,24	1,99	0,02
229/И	Суп-пюре из	200	2,69	5,69	6,37	89,81	0,05	0,1	29,23	30,22	0,1	40,65	55,74	16,16	214,72	0,56	1,47	0,7	
294/М/С	Бефстроганов из	80	12,33	11,72	1,96	165,18	0,07	0,14	0,2	112,05	0,02	26,67	128,22	20,83	227,78	1,26	15,79	6,78	0,04
330/М/С	Каша пшеничная	130	5,3	4,17	31,83	184,92	0,11	0,04		17,7	0,08	19,45	123,48	26,99	98	2,1	31,77		
494/М/С	Компот из смеси	180	0,53	0,04	16,82	70,55	0,01	0,01	0,54			21,9	19,71	14,18	0,3	0,46			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0,01				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		700	25,08	26,24	86,95	689,43	0,33	0,34	35,07	304,4	0,2	134,57	400,66	101,21	778,23	5,97	52,12	11,43	0,07
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	44	0,09	240	180	28	292	0,2	2	18	0,04

Итого за Полдник	250	9,55	11,3	46,6	328,5	0,12	0,33	2,6	49	0,09	254,5	225	38	347	1,25	2	18	0,04	
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5	66,5		7	13	10	145	0,45	0,2	1	0,01
326/К/С	Нагетсы куриные	80	18,88	9,89	5,35	190,81	0,12	0,21	0,04	38,56	0,27	32,35	177,17	23,13	213,55	1,17	22,2	2,04	
144/М/С	Картофель и овощи,	150	3,28	3,37	22,52	133,68	0,13	0,1	11,62	252,06	0,01	31,95	90,91	36,49	698,63	1,28	0,44	8,27	0,05
413/М/С	Чай с молоком	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		480	25,78	15,13	51,97	454,15	0,32	0,42	24,86	368,37	0,3	138,08	343,2	81,62	1161,48	3,61	24,54	16,45	0,07
Итого за день		1 950	82,63	69,42	245,63	1957,85	1	1,58	80,23	935,34	2,86	741,55	1299,17	271,48	2871,93	16,85	111,44	71,49	0,25

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
100/М/С	Суп молочный с	200	6,67	4,51	25,18	168,05	0,07	0,19	0,78	19,8	0,06	162,66	136,37	22	207,37	0,49	1,32	12,21	0,03
416/М/С	Какао на молоке	180	3,39	3,5	14,88	105,68	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,86	103,1	22,5	176,48	0,57	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	15,1	18,38	49,96	427,69	0,14	0,41	2,19	126,36	0,35	422,36	328,8	52,55	416,7	1,44	5,77	23,2	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
32/И	Салат из цветной	60	1,21	2,15	2,42	34,42	0,04	0,04	23,48	79,32		29,8	30,48	14,91	167,45	0,61	0,38	1,4	0,02
89/М/СС	Суп картофельный с	195	8,79	7,94	10,73	149,58	0,08	0,1	5,78	79,63	0,07	15,93	111,09	24,67	443,77	1,64	1,05	6,46	0,04
284/М/С	Запеканка	205	19,12	15,22	25,46	314,66	0,33	1,77	23,71	4823,73	1,36	28,76	341,88	44,21	871,62	6,93	34,48	12,15	0,21
	Сок фруктово-	180	1,62	0,18	20,88	93,6	0,02	0,03	4,68	378		25,56	33,12	10,44	226,8	1,66			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,02	0,01				4,6	21,2	5	31	0,62	1,1	0,88	
Итого за Обед		680	33,38	25,87	79,21	685,66	0,51	1,96	57,65	5360,68	1,43	108,65	550,77	102,03	1759,24	11,68	38,21	21,53	0,27
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04

Итого за Полдник	250	11,32	9,54	42,37	305,24	0,1	0,32	1,84	68,08	0,2	286,25	251,78	37,53	319,16	0,64	11,08	20,59	0,05	
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
322/М/С	Биточки из курицы с	100	12,57	12,57	9,54	202,40	0,07	0,1	3,72	238,56	0,01	39,51	126,22	21,12	196,0	1,32	13,24	5,93	0,08
125/И	Каша перловая с	130	3,51	3,31	22,56	134,18	0,05	0,1	13,58	60,08	0,06	19,73	81,28	19,24	155,16	0,91	11,19	1,14	0,02
411/М/С	Чай с сахаром,	180	0,1	0,01	10,01	40,66		0,01	0,05	0,25		2,78	4,12	2,2	12,7	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		460	18,03	16,11	53,09	431,44	0,16	0,24	24,85	338,79	0,07	70,22	232,42	51,36	469,48	3,16	25,75	8,31	0,11
Итого за день		1 912	79,33	70,4	245,63	1946,03	0,95	2,98	96,53	5913,91	2,05	895,48	1391,77	285,47	3312,58	17,52	81,81	73,68	0,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
249/М/С	Пудинг из творога	200	24,37	11,78	29,39	323,68	0,08	0,32	0,5	52,22	0,15	209,87	284,95	37,65	173,7	1,05	35,35	10,93	0,04
376/И	Чай с шиповником,	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		407	26,13	17,77	50,75	472,22	0,1	0,35	30,59	118,28	0,26	219,29	303,91	43,16	207,51	1,81	36,62	11,57	0,04
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
47/М/С/С	Винегрет с морской	60	0,83	2,76	4,91	49,24	0,03	0,03	2,56	84,92		15,13	27,72	28,01	238,88	2,08	0,24	266,16	0,04
40/И	Суп из овощей с	200	4,59	7,46	7,52	116,48	0,05	0,09	3,7	104,04	0,01	18,72	61,95	16,56	269,75	0,86	0,29	4,19	0,02
293/М/С	Гуляш из отварной	80	11,78	8,43	1,48	130,4	0,06	0,12	0,54	1,8		8,37	116,33	17,74	210,77	1,26	15,79	4,77	0,04
415/К/С	Рис припущенный с	130	2,79	3,98	25,16	147,54	0,04	0,03	1,56	329,7	0,08	16,05	68,15	25,98	108,11	0,63	4,43	2,22	0,03
388/К/С	Напиток витаминный,	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	0,03	70,16	57,61		10,1	10,22	4,13	61,9	0,45	0,04	0,06	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0,03	0,01				6,9	31,8	7,5	46,5	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		700	23,59	23,25	82,08	639,71	0,25	0,32	78,52	578,07	0,09	79,27	329,17	102,72	954,51	6,43	23,64	279,36	0,16
Полдник																			
490/М/С	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,03	0,01	0,1	10,62	0,05	16,62	26,55	4,19	31,71	0,4	1,45	0,59	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04

Итого за Полдник		250	8,65	7,49	37,72	246,46	0,09	0,27	1,7	54,62	0,11	252,62	218,55	36,19	319,71	0,6	5,45	18,59	0,05
Ужин																			
322/К/С	Куриное филе в	80	16,01	11,32	0,89	173,66	0,05	0,16	0,67	43,7	0,12	112,31	174,92	20,36	179,38	0,66	15,6	2,89	0,01
339/М/С	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73	0,12	0,1	10,5	22,68	0,08	34,71	82,41	28,87	637,77	1,06	0,53	7,3	0,03
413/М/С	Чай с молоком	180	1,55	1,61	12,36	70,66	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,78	49,12	9,2	85,7	0,49	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		450	23,61	17,9	53,1	473,05	0,23	0,35	11,87	77,63	0,22	217,8	332,45	64,03	940,05	2,65	19,03	15,97	0,06
Итого за день		1 907	82,88	66,61	231,75	1874,44	0,71	1,32	182,68	836,6	0,68	802,98	1207,08	259,1	2618,78	11,79	85,24	327,49	0,33

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36		0,01		41,3	0,11	0,84	1,33		1,05	0,01	0,07		
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
199/М/С	Каша жидкая	200	6,95	4,67	29,97	189,81	0,15	0,14	1,37	12,6	0,04	116,48	181,13	21,75	224,46	1,34	10,46	9,13	0,03
414/М/С	Напиток кофейный	180	2,98	3,2	15,96	105,78	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,12	91,22	14,44	152,1	0,15	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Завтрак		422	14,97	18,24	55,83	449,55	0,22	0,36	2,88	119,1	0,33	374,44	361,68	44,24	409,41	1,87	14,92	20,12	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
13/М/СС	Салат из свежих	60	0,42	2,06	1,14	24,58	0,02	0,02	4,2	6		14,54	25,39	8,44	84,62	0,37	0,18	1,8	
86/М/СС	Суп картофельный с	195	4,84	6,1	11,66	121,07	0,05	0,05	4,18	97,35		12,88	65,74	18,13	253,05	0,76	4,88	3,42	0,04
267/И	Биточки из сердца	85	11,1	8,56	10,99	160,99	0,2	0,4	1,3	39,34	0,09	34,85	142,2	18,35	179,7	2,85	13,22	6,02	0,03
348/М/С	Пюре из цветной	150	3,73	5,22	11,92	110,29	0,12	0,13	32,08	25,92	0,1	44,08	82,4	26,95	428,95	1,64	0,83	6,03	0,01
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	216	2,52		1,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
	Хлеб ржано-	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0,01				9,2	42,4	10	62	1,24	2,2	1,76	0,01
Итого за Обед		740	25,54	22,8	88,41	663,03	0,48	0,65	45,36	168,61	0,19	134,15	390,18	93,27	1252,17	9,71	23,11	21,79	0,09
Полдник																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04

Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5	0,08	0,29	0,6	49	0,07	262,5	229	38	347	1,25	2	18	0,04
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
326/М/С	Зразы куриные с	100	12,86	14,38	8,36	215,22	0,06	0,14	4,08	340,17	0,19	42,44	134,99	23,17	217,75	1,39	14,29	7,37	0,08
335/М/С	Макаронные изделия	130	4,47	4,12	27,62	164,69	0,05	0,02		17,7	0,08	8,37	33,5	6,09	44,54	0,61	0,04	0,57	0,01
376/И	Чай с шиповником,	180	0,2	0,05	11,46	49,18		0,01	30,05	24,76		4,58	4,63	2,71	14,2	0,53			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		460	19,38	18,77	58,42	483,29	0,15	0,19	41,63	422,53	0,27	63,59	193,92	40,77	382,09	3,02	15,65	9,18	0,1
Итого за день		1 972	69,84	70,01	258,56	1959,37	0,95	1,52	95,47	761,24	0,86	853,68	1190,78	228,28	2545,67	18,15	55,78	70,09	0,3