

Проект типового 20-ти дневного меню основного (организованного) питания для муниципальных дошкольных образовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 3-7 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

№ 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	Понедельник																		
Неделя	1																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	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/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	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/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	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/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	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/ССЖ	Макаронные изделия отварные	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-пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
441/М/ССЖ	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
271/М/ССЖ	Котлеты рыбные (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	13,09	10,0	8,60	176,35	0,12	0,12	0,32	42,71	6,41	41,07	130,20	20,69	202,40	0,59	24,4	27,55	0,2
339/М/ССЖ	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/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	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
<b>Итого за Ужин</b>		455	20,69	16,61	60,81	475,74	0,3	0,31	11,52	76,64	6,51	146,56	287,73	64,36	963,07	2,58	27,78	40,63	0,25
<b>Итого за день</b>		1917	70,83	67,65	244,97	1884,29	0,86	1,25	69,93	659,02	7,1	857,35	1113,66	238,54	2828,32	11,88	64	94,56	0,6

№ 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																		
<b>Завтрак</b>																			
71/И	Подгарнировка из зеленого горошка	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/ССЖ	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/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	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/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 180/15	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/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом отварным (свинина)	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/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	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-пшеничный	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	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/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	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/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	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, 180/10	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	
<b>Итого за Ужин</b>		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
<b>Итого за день</b>		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)	Ca	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																		
<b>Завтрак</b>																			
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 молоком	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/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
<b>Обед</b>																			
62/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной с сыром	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/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	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/ССЖ	Плов с отварной говядиной	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-овощной	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-пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 80/5	85	11,55	10,29	7,35	167,54	0,08	0,1	0,38	65,2	0,37	45,98	152,40	35,52	187,42	0,78	20,51	112,61	0,25
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	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/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	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
<b>Итого за Ужин</b>		455	19,87	17,44	51,31	442,49	0,26	0,33	33,16	102,37	0,49	160,84	309,92	77,27	739,27	3,35	24,24	124,42	0,28
<b>Итого за день</b>		1 907	76,1	70,64	259,27	1991,72	1,28	2,1	66,2	1354,52	2,65	1113,55	1344,95	299,89	2970,39	19,61	53,05	189,5	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	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	1																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	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/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	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/ССЖ	Суп картофельный с клецками с курицей, 180/15	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/ССЖ	Биточки мясные с соусом томатным, 80/20	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/ССЖ	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/ССЖ	Кисель из кураги, 180/10	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-пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
492/М/ССЖ	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
41/И	Подгарнировка из свежих помидоров	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/ССЖ	Наггетсы куриные с соусом сметанно-томатным, 80/20	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/ССЖ	Макаронные изделия отварные	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	
<b>Итого за Ужин</b>		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
<b>Итого за день</b>		1942	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)	Ca	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																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 190/10	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/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
46/М/ССЖ	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/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	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 печени с маслом сливочным, 80/5	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/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	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-пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	13,28	12,28	8,07	195,2	0,1	0,14	0,66	54,52	6,26	40,82	138,51	20,72	211,34	0,69	24,8	27,81	0,2
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/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	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
<b>Итого за Ужин</b>		455	22,43	19,2	57,62	495,14	0,29	0,39	29,51	768,71	6,32	190,81	334,23	82,87	951,87	2,97	29,12	40,91	0,27
<b>Итого за день</b>		1 922	73,58	72,46	250,21	1966,05	0,97	1,71	58,39	2164	7,14	964,41	1345,37	325,95	2965,74	18,04	68,01	97,06	0,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(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
<b>День</b>	Понедельник																		
<b>Неделя</b>	2																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	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/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3.2%), 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	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/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 190/10	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/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	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-пшеничный	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
441/М/ССЖ	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	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/ССЖ	Кнели из кур на пару с маслом сливочным, 80/5	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/ССЖ	Рис прилушенный с овощами	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/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	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	
<b>Итого за Ужин</b>		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
<b>Итого за день</b>		1917	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		B1	B2	С	A(мкг)	D(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																		
<b>Завтрак</b>																			
71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	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, 180/10	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
49/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	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/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 180/10/10	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/ССЖ	Котлеты мясные с соусом томатным, 80/20	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/ССЖ	Макаронные изделия отварные	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/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	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-пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	14,01	10,76	2,85	163,05	0,11	0,14	0,34	58,72	7,31	36,91	140,77	20,61	214,83	0,52	27,26	31,1	0,22
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	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/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	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
<b>Итого за Ужин</b>		465	23,09	17,99	51,73	461,5	0,31	0,37	33,12	95,89	7,43	153,77	304,79	63,76	775,98	3,2	31,59	43,23	0,25
<b>Итого за день</b>		1 945	78,27	69,24	242,59	1922,03	0,96	1,45	103,7	1160,43	9,99	725,48	1145,97	280,38	2733,63	19,44	80,49	805,81	0,54

№ 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																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	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/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
<b>Обед</b>																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	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	
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 160/35	195	8,87	5,17	13,97	137,18	0,13	0,11	7,63	108,7	3,86	23,86	118,33	31,21	528,63	1,07	14,59	20,19	0,14
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 200/5	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-овощной	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-пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>		680	32,67	23,01	81,17	663,42	0,54	1,95	40,22	5316,43	5,22	101,32	552,92	102,1	1761,27	10,87	51,55	35,66	0,35
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	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/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	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/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	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/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	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	
<b>Итого за Ужин</b>		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
<b>Итого за день</b>		1902	79,15	63,54	258,91	1937,03	1,04	2,81	63,92	5624,31	5,83	781,48	1396,47	296,38	3263,19	17,71	117,86	75,77	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	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																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	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/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
386/М/ССЖ	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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
35/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	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 капусты	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/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 80/20	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/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	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/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	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-пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
490/М/ССЖ	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 80/5	85	11,55	10,29	7,35	167,54	0,08	0,1	0,38	65,2	0,37	45,98	152,40	35,52	187,42	0,78	20,51	112,61	0,25
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/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	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
<b>Итого за Ужин</b>		455	20,7	17,21	56,9	467,48	0,27	0,36	29,23	779,39	0,43	195,97	348,12	97,67	927,95	3,06	24,88	125,71	0,32
<b>Итого за день</b>		1 922	80,32	66,33	230,25	1854,1	0,89	1,31	260,5	1096,87	0,91	780,35	1212,36	315,84	2299,89	12,14	84,25	170,56	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	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																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	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/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
	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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	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/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 180/15	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/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	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/ССЖ	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-пшеничный	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	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/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом томатным, 80/20	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/ССЖ	Рис припущенный с овощами	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, 180/10	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	
<b>Итого за Ужин</b>		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
<b>Итого за день</b>		1967	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(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	3																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 190/10	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/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	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/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	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-20	Плов из булгура с отварной говядиной	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-пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
441/М/ССЖ	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	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
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша)	80	13,25	8,15	8,03	157,8	0,1	0,13	0,66	25,02	6,18	40,22	137,56	20,72	210,59	0,68	24,7	27,81	0,2
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	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/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	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	
<b>Итого за Ужин</b>		490	20,45	15,46	55,54	443,43	0,29	0,35	28,39	309,21	6,21	156,6	310,96	78,76	1155,12	3,05	27,05	42,64	0,27
<b>Итого за день</b>		1 942	76,26	65,78	244,16	1898,82	0,94	1,35	94,15	847,14	6,72	920,76	1342,38	315,89	3154,41	13,84	56,38	99,74	0,62

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	С	A(мкг)	D(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
<b>День</b>	Вторник																		
<b>Неделя</b>	3																		
<b>Завтрак</b>																			
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	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/ССЖ	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/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
49/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	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/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	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 говядиной	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/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	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-пшеничный	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	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/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	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/ССЖ	Макаронные изделия отварные	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	
<b>Итого за Ужин</b>		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
<b>Итого за день</b>		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																		
<b>Завтрак</b>																			
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 молоком	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/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
<b>Обед</b>																			
38/И	Салат из папоротника с яйцом	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/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	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/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	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/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	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-овощной	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-пшеничный	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	14,01	10,76	2,85	163,05	0,11	0,14	0,34	58,72	7,31	36,91	140,77	20,61	214,83	0,52	27,26	31,1	0,22
339/М/ССЖ	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/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	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
<b>Итого за Ужин</b>		455	21,61	17,34	55,06	462,44	0,29	0,33	11,54	92,65	7,41	142,4	298,3	64,28	975,5	2,51	30,69	44,18	0,27
<b>Итого за день</b>		1927	78,09	69,79	268,48	2028,58	1,47	2,27	42,87	1238,25	9,92	1011,89	1365,73	349,59	3215,87	20,67	77,95	108,51	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	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																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Вареники ленивые с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	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/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
46/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с яблоками	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/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 160/35	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/ССЖ	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/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	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/ССЖ	Кисель из кураги, 180/10	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-пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
492/М/ССЖ	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	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/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	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/ССЖ	Рис прилушенный с овощами	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/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	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	
<b>Итого за Ужин</b>		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
<b>Итого за день</b>		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)	Ca	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																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	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/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
37/М/ССЖ	Салат из свежых с соленым огурцом	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/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	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 печени с маслом сливочным, 80/5	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/ССЖ	Макаронные изделия отварные	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-пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	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	
271/М/ССЖ	Биточки рыбные (треска) с маслом сливочным, 80/5	85	11,30	7,11	10,68	151,29	0,09	0,09	0,34	35,74	0,09	46,58	142,12	22,1	214,04	0,65	14,22	73,29	0,33
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	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/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	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	
<b>Итого за Ужин</b>		505	19,28	16,24	50,86	427,32	0,28	0,33	37,32	78,91	0,21	173,98	318,53	70,89	841,21	3,48	17,53	86,58	0,35
<b>Итого за день</b>		1972	69,1	67,3	247,39	1888,05	0,78	1,64	66,83	1417,87	1,05	988,26	1187,32	236,29	2704,14	15,43	45,09	145,13	0,56

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A(мкг)	D(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
<b>День</b>	Понедельник																		
<b>Неделя</b>	4																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 190/10	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/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	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/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 180/15	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/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 80/20	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-пшеничный	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
441/М/ССЖ	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	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/ССЖ	Гуляш из куриного филе	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/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	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	
<b>Итого за Ужин</b>		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
<b>Итого за день</b>		1957	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																		
<b>Завтрак</b>																			
71/И	Поджаренная из зеленого горошка	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/ССЖ	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/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
386/М/ССЖ	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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	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 брокколи	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/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	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/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	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/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	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-пшеничный	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03		5		14,5	45	10	55	1,05			
	Молоко кипяченое (3,2%)	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,69	4,11	2,64	51,66	0,03	0,02	14,4	73,34		13,06	18,96	11,78	162,98	0,53	0,24	1,27	0,01
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы	80	11,52	6,16	7,31	130,14	0,08	0,1	0,38	35,7	0,29	45,38	151,45	35,52	186,67	0,77	20,46	112,61	0,25
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	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/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	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	
<b>Итого за Ужин</b>		490	18,56	15,41	54,67	433,14	0,28	0,31	27,1	372,35	0,32	157,17	323,44	95,79	1152,58	3,29	22,84	127,29	0,32
<b>Итого за день</b>		1960	75,41	69,7	248,33	1936,84	0,96	1,47	82,47	939,32	2,88	760,64	1279,41	285,65	2863,03	16,53	109,74	182,33	0,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	С	A(мкг)	D(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	Среда																		
Неделя	4																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Суп молочный с макаронными изделиями	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/ССЖ	Какао на молоке (3.2%), 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
<b>Обед</b>																			
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	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
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 160/35	195	8,87	5,17	13,97	137,18	0,13	0,11	7,63	108,7	3,86	23,86	118,33	31,21	528,63	1,07	14,59	20,19	0,14
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 200/5	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-овощной	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-пшеничный	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	
<b>Итого за Обед</b>		680	33,46	23,1	82,45	673,26	0,56	1,97	59,5	5389,75	5,22	116,58	558,01	108,57	1844,1	11,11	51,75	35,26	0,37
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	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/ССЖ	Биточки из курицы с соусом томатным, 80/20	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 овощами	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/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	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	
<b>Итого за Ужин</b>		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
<b>Итого за день</b>		1912	79,41	67,63	248,87	1933,63	1	2,99	98,38	5942,98	5,84	903,41	1399,01	292,01	3397,44	16,95	95,35	87,41	0,6

№ 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	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	4																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из сухофруктов,	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, 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
47/М/ССЖ	Винегрет с морской капустой	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 папоротником с говядиной и сметаной, 180/10/10	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/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	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/ССЖ	Рис припущенный с овощами	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/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	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-пшеничный	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
490/М/ССЖ	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	13,28	12,28	8,07	195,2	0,1	0,14	0,66	54,52	6,26	40,82	138,51	20,72	211,34	0,69	24,8	27,81	0,2
339/М/ССЖ	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/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	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
<b>Итого за Ужин</b>		455	20,88	18,86	60,28	494,59	0,28	0,33	11,86	88,45	6,36	146,31	296,04	64,39	972,01	2,68	28,18	40,89	0,25
<b>Итого за день</b>		1 912	80,15	67,57	238,93	1895,98	0,76	1,3	182,67	847,42	6,82	731,49	1170,67	259,46	2650,74	11,82	94,39	352,41	0,52

№ 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																		
<b>Завтрак</b>																			
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/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 190/10	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/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3.2%), 180/10	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Второй завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	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/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	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 говяжьего с маслом сливочным, 80/5	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/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	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-пшеничный	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Полдник</b>																			
	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
<b>Итого за Полдник</b>		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
<b>Ужин</b>																			
71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	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/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	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/ССЖ	Макаронные изделия отварные	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, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18			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	
<b>Итого за Ужин</b>		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
<b>Итого за день</b>		1972	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