

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

Возрастная группа 1-3 года
Сезон осенне-зимне-весенний

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Гимназия № 39"
Каурцева С.П.

Приказ № 167 от 06.12.2024 г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	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	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 140/10	150	6,24	3,96	29,42	178,23	0,09	0,17	0,78	51,09	0,05	145,66	154,1	40,72	325,04	0,86	3,29	10,56	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	9,83	11,17	44,86	319,96	0,11	0,22	0,9	109,64	0,23	239,98	218,92	48,52	361,18	1,57	5,69	11,94	0,03
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/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,53	2,06	2,73	31,53	0,02	0,01	2,59	72,22		7,73	14,64	6,49	88,52	0,23	0,12	1,02	0,01
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,4	5,61	6,96	96,47	0,04	0,06	6,4	70,46		28,57	56,39	16,35	203,93	0,95	0,32	4,54	0,03
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	60	10,63	8,37	1,8	126,98	0,06	0,12	0,16	87,41	0,02	24,72	110,94	17,8	196,44	1,08	13,55	5,98	0,03
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		560	22,03	19,76	63,9	527,76	0,21	0,23	12,15	244,25	0,08	84,74	243,35	56,91	739,23	5,39	15,78	14,58	0,08
Полдник																			
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	180	5,04	4,5	23,4	154,8	0,05	0,23	2,88	41,4	0,05	196,2	153	21,6	221,4	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75	0,09	0,29	2,93	56,53	0,16	229,94	210,77	29,03	270,06	0,6	9,78	18,64	0,05
Ужин																			
71/И	Поджарнировка 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
271/М/ССЖ	Котлеты рыбные (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,86	7,10	7,43	140,22	0,11	0,1	0,29	29,75	5,83	35,73	117,5	18,61	183,37	0,5	22,08	25,16	0,18
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	0,1	0,09	9,04	18,29	0,07	28,47	69,97	24,72	547,93	0,91	0,44	6,2	0,03
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	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		423	17,82	12,68	46,11	370,43	0,27	0,29	17,53	99,19	5,92	135,12	257,36	61,33	922,54	2,39	24,34	37,1	0,23
Итого за день		1 673	60,87	51,86	202,5	1530,9	0,74	1,06	71,51	519,61	6,39	724,78	947,4	206,79	2448,01	10,05	55,69	82,56	0,54

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	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	Вторник																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
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	100	12,39	12,14	2,24	168,44	0,06	0,38	0,2	160,3	2,14	86,64	188,84	14,73	156,69	2,11	26,02	19,73	0,05
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		0,01	2,45	0,37		5,12	5,44	2,92	22,42	0,47	0,02	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 Завтрак		380	17,89	12,66	38,29	340,66	0,18	0,44	7,65	185,67	2,14	111,76	257,78	35,15	275,11	3,48	29,69	21,69	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/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,05	1,07	15,2	0,01	0,01	4,67	19,72		6,1	10,68	4,92	63,12	0,23	0,11	0,73	
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 160/15	175	5,08	4,38	11,78	106,78	0,07	0,06	5,22	85,34		15,78	73,23	19,89	320,68	0,91	5,65	4,04	0,04
308/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом отварным (свинина)	170	10,56	14,45	20,75	256,72	0,47	0,14	10,52	5,74	0,02	24,09	153,33	39,46	715,71	1,71	0,83	9,06	0,06
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,01	0,54			21,84	19,71	14,18	0,24	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		585	18,54	20,19	63,21	511,47	0,59	0,23	20,95	110,8	0,02	74,11	280,55	83,75	1133,85	3,84	8,34	14,91	0,1
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	0,07	0,27	2,34	39,6	0,08	216	162	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	0,09	0,29	2,34	42,6	0,08	224,7	189	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
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, 60/10	70	12,17	9,09	5,68	155,93	0,06	0,15	1,08	150,90	0,2	29,29	124,19	19,57	184,63	0,75	13,38	3,13	0,01
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,11	0,06		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	0,01
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,01	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		400	17,62	13,2	39,38	350,82	0,19	0,23	33,23	193,25	0,26	50,12	242,05	91,28	364,43	3,67	15,91	5,4	0,02
Итого за день		1 675	61,92	55,15	181,46	1483,05	1,08	1,21	74,17	537,32	2,5	476,69	980,38	250,38	2347,19	14	56,04	60,2	0,23

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	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																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	150	5,11	4,18	22,55	150	0,32	0,5	1,69	181,4	0,77	156,6	127,4	21,4	213,2	3,99	2,32	11,7	0,03
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,06	91,22	14,44	152,04	0,14	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,58	14,58	43,93	356,85	0,38	0,69	3,16	261,7	0,99	369,26	279,32	41,44	388,74	4,41	5,73	22,08	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																			
62/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной с сыром	30	1,53	2,5	2,08	37,03	0,01	0,02	1,08	14,71	0,05	52,83	34,82	6,81	66,56	0,37	0,89	2,05	0,01
114/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	180	2,58	4,06	11,39	93,02	0,08	0,09	9,07	152,81	0,07	48,69	70,39	22,32	350	0,78	0,61	5,97	0,02
245/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной	170	13,89	12,47	19,41	245,04	0,05	0,1	0,52	120		11,84	155,33	29,37	234,62	1,95	3,63	5,29	0,05
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	0,02	3,9	315		21,3	27,6	8,7	189	1,38			
	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		560	21,43	19,45	65,06	523,29	0,19	0,24	14,57	602,52	0,12	140,96	311,74	72,5	874,28	5,01	6,88	14,39	0,08
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	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	0,23	1,62	39,6	0,05	217,8	169,2	27	244,8	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	0,09	0,29	1,66	63,68	0,19	262,05	232,98	34,53	291,96	0,62	10,68	18,79	0,05
Ужин																			
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 70/3	73	10,63	6,14	6,61	123,11	0,07	0,08	0,35	33,91	0,21	38,63	138,0	32,48	173,37	0,67	18,58	105,01	0,24
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58	0,1	0,1	25,66	21,44	0,08	35,35	65,97	21,56	343,19	1,31	0,67	4,82	0,01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	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		413	18,2	12,39	46,2	369,37	0,23	0,27	26,71	66,6	0,31	144,7	279,06	68,84	639,4	2,9	22,15	115,61	0,27
Итого за день		1 663	63,49	55,96	216,4	1634,95	0,93	1,54	56,1	1014,5	1,61	924,97	1131,1	259,31	2542,38	13,54	46,44	170,92	0,45

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	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																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
245/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 110/50	160	19,75	8,59	22,8	249,52	0,05	0,24	0,31	36,21	0,07	165,95	226,31	29,63	117,20	0,71	27,99	8,49	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	21,02	12,85	38,28	354,85	0,07	0,26	0,36	65,96	0,15	172,27	241,13	33,93	144,54	1,32	28,94	8,97	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 капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,64	1,08	1,27	17,66	0,02	0,02	12,22	40,4		15,38	16,06	7,78	87,7	0,32	0,2	0,74	0,01
91/М/ССЖ	Суп картофельный с клецками с курицей, 160/15	175	4,75	4,64	8,83	96,13	0,05	0,05	3,42	86,99	0,02	12,5	56,3	13,77	211,9	0,68	4,09	3,01	0,03
299/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом томатным, 60/10	70	10,60	8,27	8,00	149,60	0,12	0,10	0,87	64,79	0,01	29,4	106,58	19,78	199,58	0,86	11,30	5,42	0,03
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	0,1	0,09	9,04	18,29	0,07	28,47	69,97	24,72	547,93	0,91	0,44	6,2	0,03
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 150/7	150	0,63	0,04	17,8	74,55	0,01	0,02	0,48	69,96		21,81	22,14	12,6	206,25	0,41	0,26	0,41	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		575	21,26	18,05	68,01	521,47	0,33	0,29	26,03	280,43	0,1	113,84	294,65	83,95	1287,46	3,71	18,04	16,86	0,11
Полдник																			
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	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,05	0,23	1,44	39,6	0,05	212,4	172,8	28,8	259,2	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	9,28	7,52	32,73	238,94	0,1	0,26	1,47	55,56	0,16	245,76	216,03	34,76	304,7	0,67	6,33	17,59	0,05
Ужин																			
41/И	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	0,01	5	26,6		2,8	5,2	4	58	0,18	0,08	0,4	
326/К/ССЖ	Наггетсы куриные с соусом сметанно-томатным, 60/10	70	14,57	8,19	4,15	152,29	0,08	0,16	0,46	39,75	0,22	19,94	134,44	17,68	169,93	0,89	17,02	1,44	0
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,01	0,95	1,27		4,94	5,92	3,76	28	0,46	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		400	20,1	11,71	45,88	373,47	0,15	0,2	6,41	81,78	0,28	38,6	185,84	33,21	310,77	2,25	18,35	3,06	0,01
Итого за день		1 665	72,56	50,33	193	1531,73	0,69	1,04	94,27	491,73	0,69	604,47	960,65	198,85	2244,47	8,25	72,16	48,48	0,22

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мк г)	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																			
Завтрак																				
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05			
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9		
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами. 140/10	150	5,14	3,45	21,51	137,92	0,11	0,1	1,24	9,43	0,03	86,19	133,73	16,22	167,93	0,99	7,7	6,71	0,02	
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,8	103,1	22,5	176,42	0,56	1	9	0,03	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48		
Итого за Завтрак		360	12,02	14,15	41,82	344,67	0,17	0,29	2,61	89,79	0,25	300,59	297,53	44,32	367,85	1,83	11,1	17,09	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																				
46/М/ССЖ	Винегрет овощной	30	0,43	1,37	2,21	23,32	0,01	0,01	1,72	36,37		8	11,91	5,36	75,51	0,23	0,11	1,01	0,01	
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной. 160/10/10	180	4,53	5,66	6,97	97,52	0,05	0,07	9,36	85,31	0,01	32,13	64,21	18,35	301,37	0,93	0,27	4,46	0,03	
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 60/3	63	9,14	7,60	7,73	135,87	0,08	0,4	2,98	1023,32	0,29	23,81	117,62	12,36	149,77	2,04	8,1	4,11	0,05	
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,11	0,06		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	0,01	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5		
	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44		
Итого за Обед		563	21,21	19	65,58	522,8	0,3	0,57	17,06	1159,59	0,36	88,15	321,97	110,77	854,81	7,94	12,1	13,21	0,1	
Полдник																				
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63				
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,23	0,54	39,6	0,06	223,2	165,6	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04	
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,06	0,25	0,54	42,6	0,06	231,9	192,6	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04	
Ужин																				
71/И	Подгарнировка из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1	0,03	0,24	75	99,9		2,4	4,8	2,1	48,9	0,18	0,03	0,9		
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,86	8,29	7,17	149,68	0,09	0,11	0,47	38,3	5,64	34,30	121,13	18,2	184,60	0,58	22,1	24,89	0,18	
1248/И	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72	0,1	0,12	21,81	566,35	0,03	59,45	93,17	37,26	482,91	1,06	1,1	5,77	0,04	
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	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		423	18,81	14,32	42,71	376,18	0,26	0,56	97,98	715,8	5,69	162,87	281,22	69,56	820,65	2,52	24,96	36,7	0,23	
Итого за день		1 656	59,91	55,21	190,29	1512,95	0,81	1,7	123,19	2009,78	6,36	802,51	1109,32	267,85	2494,11	15,4	50,06	84,2	0,43	

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(мкг г)	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	Понедельник																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	5,09	3,16	21,08	132,99	0,05	0,13	0,55	13,86	0,04	115,3	99,29	16,6	152,11	0,3	0,92	8,32	0,02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,06	91,22	14,44	152,04	0,14	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,56	13,56	42,46	339,84	0,11	0,32	2,02	94,16	0,26	327,96	251,21	36,64	327,65	0,72	4,33	18,7	0,04
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/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,36	1,05	1,41	17,04	0,02	0,06	23	51,05		5,67	8,6	5,01	73,82	0,25	0,1	0,71	0,01
87/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 170/10	180	6,61	5,43	12,34	125,39	0,09	0,07	3,97	88,64		29,7	112,27	27,09	370,01	1,52	3,19	4,67	0,03
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	170	9,79	13,77	18,55	238,39	0,43	0,12	10,48	7,84		21,21	143,08	37,4	680,55	1,56	0,4	8,64	0,06
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		560	19,59	20,67	62,23	520,02	0,59	0,28	40,45	147,53		73,38	298,05	80,8	1338,48	5,96	5,44	16,6	0,1
Полдник																			
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	180	5,04	4,5	23,4	154,8	0,05	0,23	2,88	41,4	0,05	196,2	153	21,6	221,4	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75	0,09	0,29	2,93	56,53	0,16	229,94	210,77	29,03	270,06	0,6	9,78	18,64	0,05
Ужин																			
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, 60/3	63	12,03	8	4,64	144,83	0,05	0,13	0,06	46,67	0,27	22,5	116,06	14,5	141,06	0,66	13,62	2,44	0,01
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	110	2,35	3,2	21,23	123,06	0,03	0,03	1,32	278,16	0,06	13,55	57,52	21,95	91,38	0,53	3,74	1,88	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	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		403	16,21	11,88	44,3	350,87	0,11	0,19	3,53	328,08	0,33	49,63	203,3	45,65	305,98	2,02	18,65	5,86	0,04
Итого за день		1 653	58,55	54,36	196,62	1523,48	0,96	1,11	86,93	636,3	0,75	715,91	980,33	203,12	2397,17	9,4	38,3	60,1	0,38

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	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	Вторник																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
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	100	13,45	12,9	2,08	179,25	0,06	0,38	0,2	162,38	2,09	143,23	212,84	16,32	152,98	2,06	25,65	19,25	0,05
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,01	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	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 Завтрак		380	18	13,45	38,05	349,95	0,15	0,43	42,75	253,64	2,09	164,75	262,97	36,03	358,62	3,58	28,85	21,85	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 капусты и моркови с яйцом	30	0,59	1,07	1,42	18,85	0,01	0,03	1,03	189,24	0,04	11,83	19,18	29,57	159,73	2,38	0,73	353,08	0,05
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,49	5,66	7,32	98,84	0,06	0,07	8,36	91,39	0,01	21,57	66,51	17,36	278,54	1,02	0,25	4,42	0,02
299/М/ССЖ	Котлеты мясные с соусом томатным, 60/10	70	10,05	7,61	6,50	135,54	0,10	0,09	0,8	62,94	0	14,24	92,82	17,37	177,75	0,83	11	4,26	0,03
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,01	0,54			21,84	19,71	14,18	0,24	0,46			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		590	20,62	17,87	62,41	496,08	0,24	0,21	10,73	357,73	0,11	80,7	242,6	87,35	677,3	5,61	13,24	362,98	0,11
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	0,07	0,27	2,34	39,6	0,08	216	162	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	0,09	0,29	2,34	42,6	0,08	224,7	189	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,53	7,54	2,10	121,31	0,09	0,11	0,28	40,96	5,96	32,19	117,03	17,06	177,60	0,44	22,46	25,65	0,18
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58	0,1	0,1	25,66	21,44	0,08	35,35	65,97	21,56	343,19	1,31	0,67	4,82	0,01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	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		413	19,1	13,79	41,69	367,57	0,25	0,3	26,64	73,65	6,06	138,26	258,12	53,42	643,63	2,67	26,03	36,25	0,21
Итого за день		1 693	65,59	54,21	182,73	1493,7	0,76	1,25	92,46	732,62	8,34	624,41	963,69	217	2253,35	14,87	70,22	439,28	0,44

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	у		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мк г)	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	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 140/10	150	6,24	3,96	29,42	178,23	0,09	0,17	0,78	51,09	0,05	145,66	154,1	40,72	325,04	0,86	3,29	10,56	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	9,83	11,17	44,86	319,96	0,11	0,22	0,9	109,64	0,23	239,98	218,92	48,52	361,18	1,57	5,69	11,94	0,03
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/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,03	0,57	12,29	0,01	0,01	2,1	3		7,27	12,7	4,22	42,31	0,18	0,09	0,9	
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 140/35	175	8,65	5,13	12,35	129,56	0,12	0,1	6,77	96,52	3,86	22,47	112,31	28,73	478,37	0,98	14,56	19,68	0,14
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 170/3	173	15,81	11,82	20,81	252,43	0,27	1,46	19,52	4010,23	1,13	23,81	282,56	36,24	712,73	5,74	28,55	9,93	0,17
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	0,02	3,9	315		21,3	27,6	8,7	189	1,38			
	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		558	28,1	18,4	65,91	542,48	0,45	1,6	32,29	4424,75	4,99	81,15	458,77	83,19	1456,51	8,81	44,95	31,59	0,31
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	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	0,23	1,62	39,6	0,05	217,8	169,2	27	244,8	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	0,09	0,29	1,66	63,68	0,19	262,05	232,98	34,53	291,96	0,62	10,68	18,79	0,05
Ужин																			
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	60	12,01	9,02	2,5	142,52	0,05	0,12	0,6	18,57	0,02	27,52	117,82	16,02	165,94	0,58	12,29	2,36	0,01
330/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,15	3,33	24,96	145,56	0,09	0,04		14,16	0,06	15,15	96,84	21,16	76,87	1,65	24,92		
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		0,01	2,45	0,37		5,12	5,44	2,92	22,42	0,47	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 Ужин		400	18,16	12,59	46,64	377	0,18	0,19	10,55	73	0,08	55,99	240,9	48,9	370,83	3,19	38,55	3,61	0,02
Итого за день		1 648	68,37	51,7	218,62	1624,88	0,87	2,35	55,4	4691,07	5,49	647,17	1179,57	257,14	2828,48	14,79	100,87	65,98	0,41

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	D(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																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
251/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 110/50	160	19,10	9,13	23,68	255,22	0,05	0,23	0,3	39,07	0,09	160,8	219,29	28,88	114,59	0,70	26,95	8,25	0,02
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		0,01	2,45	0,37		5,12	5,44	2,92	22,42	0,47	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	20,42	13,4	39,3	362,59	0,07	0,25	2,75	68,94	0,17	169,48	235,43	33,9	151,71	1,35	27,92	8,74	0,02
Второй завтрак																			
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
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/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,41	2,06	2,36	29,73	0,01	0,01	1,82	2,09		7,27	9,62	4,41	60,96	0,4	0,17	1,01	
229/И	Суп-пюре из цветной капусты	180	2,4	4,81	6,24	78,72	0,06	0,07	20,17	23,49	0,08	23,86	40,36	12,07	137,94	0,96	0,71	2,52	
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 60/10	70	10,05	7,55	6,67	135,19	0,08	0,08	0,7	6,21	0	11,25	89,2	14,94	165,82	0,72	10,79	4,22	0,03
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,11	0,06		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	0,01
417/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/8	180	0,48	0,2	14,75	71,68	0,01	0,04	140	114,38		8,64	2,38	2,38	7,24	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		600	19,7	18,84	63,54	512,41	0,3	0,27	162,65	160,76	0,14	64,73	259,24	102,5	520,12	5,16	15,26	9,88	0,04
Полдник																			
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	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,05	0,23	1,44	39,6	0,05	212,4	172,8	28,8	259,2	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	8,07	6,99	36,9	235,86	0,08	0,24	1,54	50,22	0,1	229,02	199,35	32,99	290,91	0,58	5,05	16,79	0,05
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1	0,03	0,24	75	99,9		2,4	4,8	2,1	48,9	0,18	0,03	0,9	
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 70/3	73	10,63	6,14	6,61	123,11	0,07	0,08	0,35	33,91	0,21	38,63	138,0	32,48	173,37	0,67	18,58	105,01	0,24
1248/И	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72	0,1	0,12	21,81	566,35	0,03	59,45	93,17	37,26	482,91	1,06	1,1	5,77	0,04
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	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		423	17,58	12,17	42,15	349,61	0,24	0,53	97,86	711,41	0,26	167,2	298,06	83,84	809,42	2,61	21,41	116,82	0,29
Итого за день		1 713	66,67	51,6	189,99	1503,47	0,73	1,32	324,8	999,33	0,67	664,43	1015,08	266,23	1969,16	10	70,14	154,23	0,42

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг г)	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	5	0.03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	150	5,55	3,23	22,51	141,06	0,09	0,15	0,55	13,86	0,04	120,73	144,78	26,7	176,94	1,16	17,1	8,32	0,02
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,8	103,1	22,5	176,42	0,56	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	12,43	13,93	42,82	347,81	0,15	0,34	1,92	94,22	0,26	335,13	308,58	54,8	376,86	2	20,5	18,7	0,05
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 капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,64	1,08	1,27	17,66	0,02	0,02	12,22	40,4		15,38	16,06	7,78	87,7	0,32	0,2	0,74	0,01
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 160/15	175	5,26	5,25	12,3	117,47	0,06	0,05	3,62	119,09		12,09	61,78	15,95	242,04	0,81	3,99	3,39	0,04
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	60	10,63	8,37	1,8	126,98	0,06	0,12	0,16	87,41	0,02	24,72	110,94	17,8	196,44	1,08	13,55	5,98	0,03
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	0,1	0,09	9,04	18,29	0,07	28,47	69,97	24,72	547,93	0,91	0,44	6,2	0,03
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		565	21,92	18,87	62,63	514,64	0,29	0,31	28,04	265,19	0,09	97,46	292,85	77,55	1288,21	5,75	19,93	18,89	0,11
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,23	0,54	39,6	0,06	223,2	165,6	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,06	0,25	0,54	42,6	0,06	231,9	192,6	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
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, 60/10	70	9,07	9,09	6,60	145,23	0,06	0,09	0,98	83,83	0	26,9	87,07	13,29	120	0,90	9,68	3,9	0,05
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	110	2,35	3,2	21,23	123,06	0,03	0,03	1,32	278,16	0,06	13,55	57,52	21,95	91,38	0,53	3,74	1,88	0,03
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,01	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		400	12,59	12,45	42,79	336,29	0,11	0,14	34,45	389,75	0,06	53,85	168,32	43,55	277,28	2,24	14,11	7,04	0,08
Итого за день		1 635	54,81	52,99	188,42	1468,04	0,63	1,07	69,95	793,76	0,47	737,34	978,35	219,1	2393,15	13,1	56,44	61,83	0,29

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	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	Понедельник																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 140/10	150	5,14	3,45	21,51	137,92	0,11	0,1	1,24	9,43	0,03	86,19	133,73	16,22	167,93	0,99	7,7	6,71	0,02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,06	91,22	14,44	152,04	0,14	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,61	13,85	42,89	344,77	0,17	0,29	2,71	89,73	0,25	298,85	285,65	36,26	343,47	1,41	11,11	17,09	0,04
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/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,05	1,07	15,2	0,01	0,01	4,67	19,72		6,1	10,68	4,92	63,12	0,23	0,11	0,73	
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,4	5,61	6,96	96,47	0,04	0,06	6,4	70,46		28,57	56,39	16,35	203,93	0,95	0,32	4,54	0,03
54-26М-20	Плов из булгура с отварной говядиной	170	17,9	12,42	26,49	298,68	0,11	0,14	1,26	185,7		29,06	242,96	82,99	385,8	2,8	0,92	5,5	0,04
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		560	25,42	19,5	64,45	549,55	0,21	0,24	15,33	275,88		80,53	344,13	115,56	866,95	6,61	3,1	13,35	0,07
Полдник																			
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	180	5,04	4,5	23,4	154,8	0,05	0,23	2,88	41,4	0,05	196,2	153	21,6	221,4	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75	0,09	0,29	2,93	56,53	0,16	229,94	210,77	29,03	270,06	0,6	9,78	18,64	0,05
Ужин																			
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	30	0,43	1,09	1,46	17,48	0,01	0,02	7,71	10,45		8,84	10,42	4,84	71,46	0,19	0,11	0,71	
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша)	70	11,84	5,81	7,15	127,24	0,09	0,11	0,47	20,6	5,59	33,94	120,56	18,2	184,15	0,57	22,1	24,89	0,18
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	120	2,62	3,31	18,01	112,62	0,11	0,08	9,3	201,65	0,01	25,43	72,71	29,18	558,9	1,02	0,35	6,62	0,04
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный, 30	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		410	17,2	11,9	41,91	343,52	0,24	0,29	18,18	243,95	5,62	132,93	259,31	62,82	909,45	2,37	23,66	37,04	0,23
Итого за день		1 660	65,42	53,5	196,88	1550,59	0,77	1,14	77,15	676,09	6,03	777,25	1116,86	254,67	2544,93	11,09	47,75	86,42	0,54

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	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	Вторник																			
Неделя	3																			
Завтрак																				
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	100	12,39	12,14	2,24	168,44	0,06	0,38	0,2	160,3	2,14	86,64	188,84	14,73	156,69	2,11	26,02	19,73	0,05	
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43				
	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 Завтрак		380	16,64	12,6	35,81	324,12	0,14	0,43	3,75	165,55	2,14	110,86	246,46	30,93	286,33	3,39	29,17	22,83	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 капусты и моркови с яйцом	30	0,59	1,07	1,42	18,85	0,01	0,03	1,03	189,24	0,04	11,83	19,18	29,57	159,73	2,38	0,73	353,08	0,05	
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	4,67	6,07	10,25	114,56	0,05	0,05	3,74	84,71		11,73	61,35	16,35	229,58	0,71	4,73	3,16	0,04	
360/И	Рагу из овощей со говядиной	170	14,6	10,85	13,14	208,31	0,13	0,17	20,26	123,91		28,24	176,71	38,96	619,54	2,88	0,52	9,29	0,05	
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,01	0,54			21,84	19,71	14,18	0,24	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44		
Итого за Обед		595	23,23	18,38	59,34	497,99	0,24	0,27	25,57	397,86	0,04	81,94	307,05	105,76	1052,49	7,07	8,33	366,93	0,14	
Полдник																				
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63				
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	0,07	0,27	2,34	39,6	0,08	216	162	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04	
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	0,09	0,29	2,34	42,6	0,08	224,7	189	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04	
Ужин																				
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	60	12,58	8,24	0,89	131,26	0,04	0,13	0,66	37,88	0,09	87,83	137,63	16,38	147,05	0,52	12,19	2,65	0,01	
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01	
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,01	0,95	1,27		4,94	5,92	3,76	28	0,46	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		400	18,22	11,78	43	354,84	0,12	0,17	9,11	93,21	0,15	107,89	191,63	33,91	316,89	1,97	13,56	4,47	0,03	
Итого за день		1 685	65,96	51,86	178,73	1457,05	0,62	1,18	50,77	704,22	2,41	541,39	945,14	210,8	2229,51	15,44	53,16	412,43	0,28	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	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	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	150	5,11	4,18	22,55	150	0,32	0,5	1,69	181,4	0,77	156,6	127,4	21,4	213,2	3,99	2,32	11,7	0,03
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,8	103,1	22,5	176,42	0,56	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,99	14,88	42,86	356,75	0,38	0,69	3,06	261,76	0,99	371	291,2	49,5	413,12	4,83	5,72	22,08	0,06
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 папоротника с яйцом	30	1,56	3,05	1,19	38,26	0,01	0,08	0,29	22,1	0,18	7,24	20,78	2,85	25,67	0,27	2,62	1,73	0,01
144/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	180	2,58	4,06	11,39	93,02	0,08	0,09	9,07	152,81	0,07	48,69	70,39	22,32	350	0,78	0,61	5,97	0,02
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	60	9,78	6,86	1,33	107,4	0,05	0,1	0,46	1,8		6,65	96,34	14,73	175,39	1,04	13,09	3,95	0,03
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,11	0,06		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	0,01
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	0,02	3,9	315		21,3	27,6	8,7	189	1,38			
	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		560	21,63	18,34	64,83	513,77	0,3	0,36	13,72	506,3	0,31	97,59	332,84	117,3	888,22	6,11	19,91	13,78	0,07
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	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	0,23	1,62	39,6	0,05	217,8	169,2	27	244,8	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	0,09	0,29	1,66	63,68	0,19	262,05	232,98	34,53	291,96	0,62	10,68	18,79	0,05
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1	0,03	0,24	75	99,9		2,4	4,8	2,1	48,9	0,18	0,03	0,9	
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,53	7,54	2,10	121,31	0,09	0,11	0,28	40,96	5,96	32,19	117,03	17,06	177,60	0,44	22,46	25,65	0,18
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	0,1	0,09	9,04	18,29	0,07	28,47	69,97	24,72	547,93	0,91	0,44	6,2	0,03
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	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		423	17,55	13,09	41,23	352,42	0,26	0,53	85,02	170,4	6,05	129,78	253,92	55,88	878,67	2,23	24,63	37,89	0,22
Итого за день		1 673	63,45	55,85	210,13	1608,38	1,07	1,92	113,46	1022,14	7,54	868,42	1138,94	299,21	2819,97	14,39	61,94	92,59	0,4

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
244/М/ССЖ	Вареники ленивые с соусом кисельным из сухофруктов, 110/50	160	17,47	8,07	28,18	256,36	0,05	0,2	0,28	34,14	0,08	141,77	197,76	26,57	105,53	0,74	24,67	7,44	0,02
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		0,01	2,45	0,37		5,12	5,44	2,92	22,42	0,47	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	18,79	12,34	43,8	363,73	0,07	0,22	2,73	64,01	0,16	150,49	213,9	31,59	142,65	1,39	25,64	7,93	0,02
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/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,48	1,07	2,02	19,87	0,01	0,02	9,55	160,82		12,76	11,52	6,69	88,66	0,29	0,09	1,1	0,01
89/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 140/35	175	8,44	6,89	9,41	133,28	0,07	0,09	5,08	67,49	0,07	14,63	104,42	22,4	400,24	1,54	1,03	5,97	0,04
299/М/ССЖ	Биточки мясные	60	10,42	7,81	7,13	141,12	0,11	0,09	0,27	1,85	0,01	25,9	100,83	16,88	175,42	0,77	11,23	4,98	0,03
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,62	3,31	18,01	112,62	0,11	0,08	9,3	201,65	0,01	25,43	72,71	29,18	558,9	1,02	0,35	6,62	0,04
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 150/7	150	0,63	0,04	17,8	74,55	0,01	0,02	0,48	69,96		21,81	22,14	12,6	206,25	0,41	0,26	0,41	0,01
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		555	23,91	19,31	64,23	528,14	0,33	0,3	24,68	501,77	0,09	104,83	328,72	91,65	1454,27	4,45	14,11	19,84	0,13
Полдник																			
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	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,05	0,23	1,44	39,6	0,05	212,4	172,8	28,8	259,2	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	9,28	7,52	32,73	238,94	0,1	0,26	1,47	55,56	0,16	245,76	216,03	34,76	304,7	0,67	6,33	17,59	0,05
Ужин																			
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, 60/10	70	12,17	9,09	5,68	155,93	0,06	0,15	1,08	150,90	0,2	29,29	124,19	19,57	184,63	0,75	13,38	3,13	0,01
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	110	2,35	3,2	21,23	123,06	0,03	0,03	1,32	278,16	0,06	13,55	57,52	21,95	91,38	0,53	3,74	1,88	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		400	15,59	12,41	40,42	338,47	0,11	0,2	4,55	432,31	0,26	54,46	204,93	49,32	340,25	2	17,81	6,23	0,04
Итого за день		1 645	68,47	51,78	189,28	1512,28	0,65	1,01	93,43	1061,65	0,67	589,54	986,58	220,32	2438,87	8,81	64,39	53,59	0,26

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	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																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	5,09	3,16	21,08	132,99	0,05	0,13	0,55	13,86	0,04	115,3	99,29	16,6	152,11	0,3	0,92	8,32	0,02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,06	91,22	14,44	152,04	0,14	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,56	13,56	42,46	339,84	0,11	0,32	2,02	94,16	0,26	327,96	251,21	36,64	327,65	0,72	4,33	18,7	0,04
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/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,42	2,03	1,95	27,91	0,01	0,01	3,01	10,28		12,3	12,05	6,39	72,45	0,34	0,16	1,6	0,01
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной. 160/10/10	180	4,53	5,66	6,97	97,52	0,05	0,07	9,36	85,31	0,01	32,13	64,21	18,35	301,37	0,93	0,27	4,46	0,03
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 60/3	63	9,14	7,60	7,73	135,87	0,08	0,4	2,98	1023,32	0,29	23,81	117,62	12,36	149,77	2,04	8,1	4,11	0,05
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		553	19,8	18,93	64,14	510,58	0,22	0,51	18,35	1133,07	0,36	89,96	248,76	51,97	764,63	6,33	9,75	12,89	0,1
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,23	0,54	39,6	0,06	223,2	165,6	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,06	0,25	0,54	42,6	0,06	231,9	192,6	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,03	0,57	12,29	0,01	0,01	2,1	3		7,27	12,7	4,22	42,31	0,18	0,09	0,9	
271/М/ССЖ	Биточки рыбные (треска) с маслом сливочным, 70/3	73	9,91	5,30	9,07	123,10	0,08	0,07	0,31	23,26	0,06	40,41	124,75	19,36	188,39	0,55	12,44	64,76	0,29
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58	0,1	0,1	25,66	21,44	0,08	35,35	65,97	21,56	343,19	1,31	0,67	4,82	0,01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	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		423	16,17	12,42	39,39	334,65	0,23	0,27	28,77	58,95	0,16	149,75	265,54	57,14	678,13	2,74	14,9	75,62	0,31
Итого за день		1 646	55,4	52,65	186,17	1454,37	0,64	1,38	54,68	1330,78	0,84	818,57	974,11	188,95	2221,21	12,9	30,88	124,41	0,5

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	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	Понедельник																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из риса и пшена с курагой, 140/10	150	6,24	3,96	29,42	178,23	0,09	0,17	0,78	51,09	0,05	145,66	154,1	40,72	325,04	0,86	3,29	10,56	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	9,83	11,17	44,86	319,96	0,11	0,22	0,9	109,64	0,23	239,98	218,92	48,52	361,18	1,57	5,69	11,94	0,03
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/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,36	1,05	1,41	17,04	0,02	0,06	23	51,05		5,67	8,6	5,01	73,82	0,25	0,1	0,71	0,01
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 160/15	175	5,26	5,25	12,3	117,47	0,06	0,05	3,62	119,09		12,09	61,78	15,95	242,04	0,81	3,99	3,39	0,04
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 60/10	70	10,05	7,55	6,67	135,19	0,08	0,08	0,7	6,21	0	11,25	89,2	14,94	165,82	0,72	10,79	4,22	0,03
1248/И	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72	0,1	0,12	21,81	566,35	0,03	59,45	93,17	37,26	482,91	1,06	1,1	5,77	0,04
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		565	21,23	18,42	59,13	494,12	0,3	0,33	52,09	742,7	0,03	103,26	280,3	83,06	1169,39	5,36	17,13	16,35	0,12
Полдник																			
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	180	5,04	4,5	23,4	154,8	0,05	0,23	2,88	41,4	0,05	196,2	153	21,6	221,4	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75	0,09	0,29	2,93	56,53	0,16	229,94	210,77	29,03	270,06	0,6	9,78	18,64	0,05
Ужин																			
71/М	Поджарнировка 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	60	9,78	9,83	2,07	136,14	0,03	0,07	1	27,36		10,54	84,77	10,64	113,84	0,87	10,73	3,25	0,06
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,11	0,06		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	0,01
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,01	0,95	1,27		4,94	5,92	3,76	28	0,46	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		400	15,94	13,99	39,87	349,13	0,17	0,16	4,05	46,22	0,06	33,79	210,42	84,8	316,8	3,84	13,87	5,96	0,07
Итого за день		1 655	58,19	51,83	191,49	1475,96	0,73	1,03	97,97	965,09	0,48	641,97	937,41	256,41	2272,43	11,47	46,57	53,19	0,42

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	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	Вторник																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
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	
230/М/ССЖ	Омлет с сыром	100	13,45	12,9	2,08	179,25	0,06	0,38	0,2	162,38	2,09	143,23	212,84	16,32	152,98	2,06	25,65	19,25	0,05
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72		0,01	2,45	0,37		5,12	5,44	2,92	22,42	0,47	0,02	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 Завтрак		380	18,95	13,42	38,13	351,47	0,18	0,44	7,65	187,75	2,09	168,35	281,78	36,74	271,4	3,43	29,32	21,21	0,06
Второй завтрак																			
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
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/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,53	2,06	2,73	31,53	0,02	0,01	2,59	72,22		7,73	14,64	6,49	88,52	0,23	0,12	1,02	0,01
229/И	Суп-пюре из брокколи	180	2,27	4,79	4,77	73,35	0,05	0,09	26,31	25,65	0,08	36,22	48,89	14,32	191,49	0,49	1,24	0,59	
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	60	10,63	8,37	1,8	126,98	0,06	0,12	0,16	87,41	0,02	24,72	110,94	17,8	196,44	1,08	13,55	5,98	0,03
330/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,15	3,33	24,96	145,56	0,09	0,04		14,16	0,06	15,15	96,84	21,16	76,87	1,65	24,92		
494/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,01	0,54			21,84	19,71	14,18	0,24	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		590	20,19	18,86	63,87	510,19	0,26	0,28	29,6	199,44	0,16	111,96	314,62	79,25	587,66	4,44	41,58	8,67	0,04
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	0,07	0,27	2,34	39,6	0,08	216	162	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	0,09	0,29	2,34	42,6	0,08	224,7	189	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	40	0,49	3,08	1,87	38,01	0,02	0,01	10,2	52,06		10,2	13,62	8,3	113,08	0,37	0,16	0,89	0,01
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы	70	10,61	3,66	6,59	100,67	0,07	0,08	0,35	16,21	0,16	38,27	137,4	32,48	172,92	0,66	18,55	105,01	0,24
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,62	3,31	18,01	112,62	0,11	0,08	9,3	201,65	0,01	25,43	72,71	29,18	558,9	1,02	0,35	6,62	0,04
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		420	16,03	11,74	41,76	337,48	0,23	0,25	20,55	281,17	0,19	138,62	279,35	80,56	939,84	2,64	20,16	117,34	0,3
Итого за день		1 700	63,04	53,12	184,34	1479,24	0,79	1,28	70,14	715,96	2,52	659,63	1075,75	236,75	2372,7	13,52	93,16	165,42	0,45

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	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	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
100/М/ССЖ	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,04	3,4	18,84	126,17	0,06	0,14	0,59	14,92	0,05	122,56	102,86	16,6	156,38	0,37	0,99	9,2	0,02
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,8	103,1	22,5	176,42	0,56	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,92	14,1	39,15	332,92	0,12	0,33	1,96	95,28	0,27	336,96	266,66	44,7	356,3	1,21	4,39	19,58	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																			
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,64	1,08	1,27	17,66	0,02	0,02	12,22	40,4		15,38	16,06	7,78	87,7	0,32	0,2	0,74	0,01
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 140/35	175	8,65	5,13	12,35	129,56	0,12	0,1	6,77	96,52	3,86	22,47	112,31	28,73	478,37	0,98	14,56	19,68	0,14
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 170/3	173	15,81	11,82	20,81	252,43	0,27	1,46	19,52	4010,23	1,13	23,81	282,56	36,24	712,73	5,74	28,55	9,93	0,17
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	0,02	3,9	315		21,3	27,6	8,7	189	1,38			
	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		558	28,53	18,45	66,61	547,85	0,46	1,61	42,41	4462,15	4,99	89,26	462,13	86,75	1501,9	8,95	45,06	31,43	0,32
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	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	0,23	1,62	39,6	0,05	217,8	169,2	27	244,8	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	0,09	0,29	1,66	63,68	0,19	262,05	232,98	34,53	291,96	0,62	10,68	18,79	0,05
Ужин																			
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, 60/10	70	10,0	9,91	6,90	157,43	0,06	0,09	1,18	85,99	0	28,36	96,20	14,55	134,02	1,00	10,65	4,31	0,05
125/И	Каша перловая с овощами	110	2,97	2,52	19,09	110,94	0,04	0,08	11	48,52	0,05	16,33	68,54	16,21	130,24	0,76	9,49	0,94	0,02
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		400	14,14	12,58	40,07	331,75	0,13	0,19	19,73	174,66	0,05	53,61	183,16	40,36	373,2	2,57	20,86	6,17	0,08
Итого за день		1 648	66,87	54,67	207,04	1597,96	0,84	2,47	75,76	4815,77	5,5	749,88	1172,93	248,34	2871,36	13,95	81,99	76,02	0,5

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	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																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
249/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из сухофруктов, 110/50	160	19,80	9,64	23,98	264,08	0,06	0,26	0,48	42,39	0,11	172,37	233,2	31,43	137,30	0,85	28,77	8,85	0,03
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,01	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	21,17	13,94	40,87	377,93	0,08	0,28	30,53	96,65	0,19	180,49	248,54	36,24	166,14	1,55	29,72	9,33	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																			
47/М/ССЖ	Винегрет с морской капустой	30	0,43	1,82	2,53	29,01	0,01	0,01	1,31	48,46		7,82	14,36	14,23	121	1,05	0,12	133,12	0,02
40/И	Суп из овощей с папоротником с говядиной и сметаной, 160/10/10	180	4,44	7,43	6,77	112,64	0,05	0,08	3,32	91,85	0,01	17,72	58,88	15,2	247,69	0,82	0,26	3,95	0,02
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	60	9,78	6,86	1,33	107,4	0,05	0,1	0,46	1,8		6,65	96,34	14,73	175,39	1,04	13,09	3,95	0,03
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	110	2,35	3,2	21,23	123,06	0,03	0,03	1,32	278,16	0,06	13,55	57,52	21,95	91,38	0,53	3,74	1,88	0,03
388/К/ССЖ	Напиток витаминный, 180/8	180	0,4	0,13	16,35	71,47	0,02	0,03	70,16	57,61		10,04	10,22	4,13	61,84	0,44	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		590	19,48	19,71	62,99	513,78	0,19	0,26	76,57	477,88	0,07	62,08	260,92	75,54	731,4	4,41	19	144,04	0,12
Полдник																			
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	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,05	0,23	1,44	39,6	0,05	212,4	172,8	28,8	259,2	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	8,07	6,99	36,9	235,86	0,08	0,24	1,54	50,22	0,1	229,02	199,35	32,99	290,91	0,58	5,05	16,79	0,05
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1	0,03	0,24	75	99,9		2,4	4,8	2,1	48,9	0,18	0,03	0,9	
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,86	8,29	7,17	149,68	0,09	0,11	0,47	38,3	5,64	34,30	121,13	18,2	184,60	0,58	22,1	24,89	0,18
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	0,1	0,09	9,04	18,29	0,07	28,47	69,97	24,72	547,93	0,91	0,44	6,2	0,03
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		413	17,12	13,76	41,38	357,29	0,25	0,52	85,21	167,74	5,73	129,89	251,52	55,62	876,37	2,26	23,7	36,81	0,22
Итого за день		1 693	66,74	54,6	190,24	1527,86	0,64	1,33	253,85	800,49	6,09	635,48	983,33	213,39	2261,82	9,1	77,97	208,97	0,44

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мк)	Са	Р	Ма	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	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 140/10	150	5,14	3,45	21,51	137,92	0,11	0,1	1,24	9,43	0,03	86,19	133,73	16,22	167,93	0,99	7,7	6,71	0,02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,06	91,22	14,44	152,04	0,14	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,61	13,85	42,89	344,77	0,17	0,29	2,71	89,73	0,25	298,85	285,65	36,26	343,47	1,41	11,11	17,09	0,04
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/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,03	0,57	12,29	0,01	0,01	2,1	3		7,27	12,7	4,22	42,31	0,18	0,09	0,9	
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	4,67	6,07	10,25	114,56	0,05	0,05	3,74	84,71		11,73	61,35	16,35	229,58	0,71	4,73	3,16	0,04
267/И	Биточки из сердца говяжьего с маслом сливочным, 60/3	63	10,06	6,63	9,4	133,72	0,19	0,36	1,16	26,28	0,06	29,65	127,39	16,48	159,59	2,63	12,20	5,16	0,03
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58	0,1	0,1	25,66	21,44	0,08	35,35	65,97	21,56	343,19	1,31	0,67	4,82	0,01
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	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	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		568	20,75	18,47	59,71	489,35	0,4	0,55	35,66	135,43	0,14	100,8	301,51	69,91	988,77	7,46	19,44	16,62	0,08
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,23	0,54	39,6	0,06	223,2	165,6	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,06	0,25	0,54	42,6	0,06	231,9	192,6	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
71/И	Поджарнировка 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, 60/10	70	12,17	9,09	5,68	155,93	0,06	0,15	1,08	150,90	0,2	29,29	124,19	19,57	184,63	0,75	13,38	3,13	0,01
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,01	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		400	17,1	12,58	43,69	361,41	0,13	0,18	38,63	229,72	0,26	46,93	170,4	34,65	331,31	2,15	14,14	4,51	0,03
Итого за день		1 638	57,33	52,64	186,47	1464,83	0,78	1,3	82,54	499,48	0,71	697,48	966,16	184,02	2114,35	14,13	46,59	55,42	0,2