

Вторник, 1 неделя

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Завтрак

219-У	Сырники творожные с молоком сгущенным	130	23.64	11.57	37.29	310.7	0.09	0.48	57.01	0.16	0	99	298	330	47	397	1.1	17.9	44.6	70.1
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.4	0.1	5.2	23.7	0	0.02	1.08	0	1.8	2.13	56.27	11.6	9.28	17.38	1.68	0	0.02	0.4
Пром.	Фрукт	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12.00	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.50	46.50	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Итого за Завтрак		500	28.34	12.57	78.89	504.9	0.19	0.54	64.09	0.16	13.8	381.83	734.37	370.80	74.08	460.08	5.08	21.9	47.98	87.4

Обед

52.00	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.9	2.5	5.3	46.8	0.01	0.02	1.2	0	6.00	259.86	172.85	24.41	13.33	26.30	0.86	28.20	0.42	12
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4.4	5.3	6.8	92.6	0.04	0.03	121.01		8.00	5.79	225.49	19.52	13.66	30.12	0.48	2.94	0.18	18.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
288.38	Птица порционная запеченая	90	13.89	12.37	1.38	168.97	0.11	0.21	71.55	1.1	3.76	244.56	229.62	88.21	24.730	178.83	2.54	13.54	5.36	11.76
639	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	25.1	102	0.07	0.08	33.6	0.5	2.42	0.08	0.25	39.72	1.69	3.45	0.08	0.00	0.00	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0.00	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
Итого за Обед		750	28.19	25.67	91.18	704.97	0.38	0.4	245.72	1.69	20.18	862.33	799.51	292.19	84.1	354.4	6.64	67.65	8.77	66.5

Итого за 2 приема пищи: завтрак		28.34	12.57	78.89	504.9	0.19	0.54	64.09	0.16	13.8	381.83	734.37	370.80	74.08	460.08	5.08	21.9	47.98	87.4
обед		28.19	25.67	91.18	704.97	0.38	0.4	245.7	1.69	20.18	862.33	799.51	292.19	84.1	354.40	6.64	67.65	8.77	66.5
Итого за день		56.53	38.24	170.1	1209.9	0.57	0.94	309.79	1.85	33.98	1244.16	1533.88	662.99	158.2	814.48	11.72	89.55	56.75	154

Среда, 1 неделя

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	млг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Завтрак																				
394-У	Вареники с картофелем	120	5.8	8.7	32.1	229.7	0.1	0.08	26.62	0.160	4.320	109.59	298.34	40.28	19.11	81.75	0.980	5.74	3.43	32.9
330.00	Соус сметанный	30	0.8	2.4	2.3	33.9	0.01	0.02	11.39	0	0.06	50.01	25.61	22.91	2.48	15.11	0.07	2.06	0.29	4.04
376	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	5.20	23.3	0	0.02	1.03	0	1.49	1.75	51.35	81.3	9.0	16.62	1.66	0	0.01	0
Пром.	Фрукт свежий	100	0.7	0.7	13.6	61.1	0.04	0.02	6	0	12.00	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.50	46.50	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Итого за Завтрак		500	11.5	12.3	77.8	465.2	0.21	0.16	45.04	0.16	17.87	442.05	755.4	173.73	48.34	159.18	5.9	11.8	7.09	53.8

Обед																				
56	Салат овощной с яблоками	60	0.6	3	5.56	54	0.02	0.02	61.9	0	13.50	3.98	145.30	16	11.9	22.3	0.48	1.58	0.22	15.7
108	Суп картофельный с клецками	200	7.42	3.91	20.04	145	0.04	0.03	121.01		8.00	5.79	225.49	19.52	13.66	30.12	0.48	2.94	0.18	18.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.8
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соус.	90	15.3	10.9	23.7	254.5	0.13	0.18	52.12	1.770	4.33	173.30	334.92	117.72	33.65	207.9	1.93	102.61	19.14	475
639	Компот из фруктов	200	0.4	0	25.1	102	0.07	0.08	33.6	0.5	2.42	0.08	0.25	39.72	1.69	3.45	0.08	0.00	0.00	0
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0.00	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
Итого за Обед		750	30.12	23.71	114	792.7	0.47	0.46	292.43	2.36	38.45	547.93	1448.29	246.95	112.6	423.24	5.95	137.79	23.07	565

Итого за 2 приема пищи:		завтрак	11.5	12.3	77.8	465.2	0.21	0.16	45.04	0.16	17.87	442.05	755.4	173.73	48.34	159.18	5.9	11.8	7.09	53.8
		обед	30.12	23.71	114	792.7	0.47	0.46	292.4	2.36	38.45	547.93	1448.29	246.95	112.6	423.20	5.95	137.79	23.07	565
Итого за день			41.62	36.01	191.8	1257.9	0.68	0.62	337.44	2.52	56.32	989.98	2203.69	420.68	160.9	582.38	11.85	149.59	30.16	619

Четверг, 1 неделя																				
№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7.9	11.6	33.7	270.6	0.17	0.16	40.2	0.130	0.520	45.87	244.31	127.93	61.56	206.47	1.500	11.64	13.04	40.1
50.23	Лепёшка с сыром	100	9.6	7.2	40.8	266.2	0.09	0.07	35.1	0.23	0.03	99.48	87.25	92.86	13.43	108.32	0.94	2.22	6.29	17.3
381	Кофейный напиток	200	0.5	0.3	5.6	26.7	0	0	0.04	0	0	0.24	25.2	63.96	7.4	11.4	0.4	0	0.00	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.50	46.50	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Итого за Завтрак		530	21.8	19.5	104.7	680.7	0.32	0.25	75.34	0.36	0.55	395.09	403.26	294.75	89.39	358.69	3.39	15.46	22.33	64.7
Обед																				
7	Салат "Витаминный " из капусты с кукурузой	60	1.9	2.5	7.8	61	0.02	0.02	61.9	0	13.50	3.98	145.3	16	11.9	22.3	0.48	1.58	0.22	18.9
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5.1	4.5	10.8	103.9	0.04	0.04	130.23	0	8.53	19.35	319.65	30.92	22.45	46.51	1.03	5.21	0.44	27.4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.1	3.7	31.2	186.3	0.19	0.10	8.82	0.04	0.00	30.15	190.00	11.62	104.5	156.34	3.51	1.98	3.04	13.9
295-У	Котлета куриная	90	17.1	23.1	22.6	366.8	0.14	0.27	90.66	2	6.89	408.41	280.09	158.96	28.05	196.89	3.17	22.18	4.76	99.5
376	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	5.20	23.3	0	0.02	1.03	0	1.49	1.75	51.35	81.3	9.0	16.62	1.66	0	0.01	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0.00	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
Итого за Обед		750	34.9	34.5	97.4	839.1	0.48	0.49	292.64	2.04	30.41	666.64	1103.89	313.34	199.3	513.66	11.8	33.15	11.22	172
Итого за 2 приема пищи:																				
		завтрак	21.8	19.5	104.7	680.7	0.32	0.25	75.34	0.36	0.55	395.09	403.26	294.75	89.39	358.69	3.39	15.46	22.33	64.7
		обед	34.9	34.5	97.4	839.1	0.48	0.49	292.6	2.04	30.41	666.64	1103.89	313.34	199.3	513.70	11.8	33.15	11.22	172
Итого за день			56.7	54	202.1	1519.8	0.8	0.74	367.94	2.4	30.96	1061.73	1507.15	608.09	288.7	872.39	15.19	48.61	33.55	237

Пятница, 1 неделя

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Завтрак

54-10	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.63	180.08	109.50	16.75	202.67	2.09	41.65	26.05	62.6
376	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	5.20	23.3	0	0.02	1.03	0	1.49	1.75	51.35	81.3	9.0	16.62	1.66	0	0.01	0
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12.00	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.50	46.50	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Итого за Завтрак		520	17.4	19	44.8	419.3	0.16	0.47	189.82	2.18	13.79	532.08	611.53	220.04	43.5	264.99	6.94	45.65	29.42	79.5

Обед

72.22	Винегрет овощной	60	0.95	3.1	5.17	52.68	0.02	0.02	29.2	0	16.00	4.8	146.2	17	10	19.8	0.42	1.6	0.20	9.4
392,32-У	Пельмени "Детские отварные с бульоном"	200	18	18.7	30.9	364.3	0.18	0.17	77.4	0.92	5.89	201.88	292.21	78.15	27.27	169.79	2.65	32.65	4.54	61.3
291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63	0.13	0.18	52.12	1.770	4.33	173.30	334.92	117.72	33.65	207.9	1.93	102.61	19.14	475
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0.002	0.004	0.001	0.00	1.3	0.0	8.04	5.24	0.85	0.00	0.1	0.0	0	7.81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.72	23.76	117.36	0.09	0.04	0	0	0.00	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
Итого за Обед		750	39.09	39.56	126.9	1015.2	0.422	0.414	158.72	2.69	27.47	582.98	898.87	232.61	95.27	472.49	7.03	139.06	26.63	566

Итого за 2 приема пищи:

завтрак	17.4	19	44.8	419.3	0.16	0.47	189.8	2.18	13.79	532.08	611.53	220.04	43.5	264.99	6.94	45.65	29.42	79.5
обед	39.09	39.56	126.9	1015.2	0.422	0.414	158.72	2.69	27.47	582.98	898.87	232.61	95.27	472.49	7.03	139.06	26.63	566
Итого за день	56.49	58.56	171.7	1434.5	0.582	0.884	348.52	4.87	41.26	1115.06	1510.4	452.65	138.8	737.5	13.97	184.71	56.05	645

Понедельник, 2 неделя

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
2,47-У	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7.1	9.70	32.30	245.5	0.150	0.14	40.92	0.13	0.52	130.47	193.84	142.9	41.12	162.19	1.06	22.8	2.8	31.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
740,02-У	Шанежка наливная	80	8.00	4.5	37.1	220.8	0.08	0.07	24.88	0.16	0.020	202.58	77.60	72.86	12.210	90.22	0.78	21.470	5.00	15.4
Пром	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.3	14.7	70.3	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.60	4.0	2.8	13.00	0.22	0.64	1.2	2.9
Итого за завтрак		510	17.1	14.70	95.30	622.6	0.280	0.35	79.09	0.29	1.06	471.40	474.02	368.08	86.80	372.20	3.12	53.91	10.76	69.8
Обед																				
56	Салат овощной с яблоками	60	0.6	3	5.56	54	0.02	0.02	61.9	0	13.50	3.98	145.30	16	11.9	22.3	0.48	1.58	0.22	15.7
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.4	5.5	15.5	133.3	0.07	0.04	97.94	0.000	5.28	4.83	316.53	11.050	16.810	45.61	0.720	3.98	0.18	27.44
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.1	3.7	31.2	186.3	0.19	0.10	8.82	0.04	0.00	30.15	190.00	11.62	104.5	156.34	3.51	1.98	3.04	13.9
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	90	14.1	18.6	19.6	302.3	0.1	0.17	123.3	1.11	5.17	277.41	312.84	86.12	28.49	170.83	2.87	45.38	2.930	57.7
376	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	5.20	23.3	0	0.02	1.03	0	1.49	1.75	51.35	81.3	9.0	16.62	1.66	0	0.01	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
Итого за Обед		750	30.9	31.5	96.9	797	0.47	0.39	292.99	1.15	25.44	521.12	1133.52	220.63	194.1	486.7	11.19	55.12	9.13	126.7

Итого за 2 приема пищи:	завтрак	17.1	14.7	95.3	622.6	0.28	0.35	79.09	0.29	1.06	471.4	474.02	368.080	86.80	372.2	3.12	53.91	10.76	69.8
	обед	30.9	31.5	96.9	797	0.47	0.39	293.00	1.15	25.44	521.12	1,133.52	220.630	194.10	486.7	11.20	55.12	9.13	126.7
	Итого за день	48	46.20	192.20	1419.6	0.75	0.74	372.09	1.44	26.5	992.52	1607.5	588.710	280.90	858.9	14.32	109.0	19.89	196.5

Среда, 2 неделя																				
№реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Завтрак						
330	Соус сладкий сметанный	50	1.6	4.4	6.9	73.6
219-У	Сырники творожные	100	20.7	10.4	15.6	227.9
376	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	5.20	23.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Итого за завтрак		500	25.50	15.60	54.30	448.40

0.02	0.05	23.16	0	0.18	87.91	58.1	48.49	5.74	36.55	0.13	4.55	0.78	10.17
0.07	0.31	36.48	0.14	0.27	48.98	155.67	201.51	30.8	285.8	0.85	13.74	38.52	51.59
0	0.02	1.03	0	1.49	1.75	51.35	81.3	9.0	16.62	1.66	0	0.01	0
0.03	0.01	0	0	0	149.70	27.9	6.00	4.20	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
0.04	0.02	6	0.0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.640	2.4	0.36	9.6
0.2	0.41	66.670	0.14	13.94	319.54	626.62	356.54	60.49	371.67	5.61	21.65	41.47	75.71

Обед						
0,05-У	Закуска овощная*	60	1.05	2.06	2.93	34.4
108	Суп картофельный с клецками	200	7.4	3.9	20.1	145.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
239.43	Тефтели из рыбы под соусом овощным	90	11.12	7.11	15.22	139.3
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.4	0.1	5.2	23.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		750	26.37	19.07	83.05	579.7

0.02	0.02	11.68	0	26.10	85	175.8	30.62	9.54	18.34	0.38	9.72	0.18	7.7
0.07	0.07	96.7	0.220	5.46	161.4	249.86	24.650	16.860	60.91	0.890	24.82	3.94	31.49
0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
0.11	0.21	71.55	1.1	3.76	244.56	229.62	88.21	24.730	178.83	2.54	13.54	5.36	11.76
0	0.02	1.08	0	1.8	2.13	56.27	11.6	9.28	17.38	1.68	0	0.02	0.4
0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
0.41	0.47	204.81	1.41	47.32	857.9	1453.9	209.07	112.1	434.93	8.47	78.74	13.0	106.1

Итого за 2 приема пищи:	завтрак	25.5	15.60	54.30	448.4
	обед	26.37	19.07	83.05	579.7
	Итого за день	51.87	34.67	137.35	1028.1

0.2	0.41	66.67	0.14	13.94	319.54	626.62	356.540	60.49	371.7	5.61	21.65	41.47	75.71
0.41	0.47	204.8	1.41	47.32	857.9	1453.9	209.07	112.1	434.9	8.47	78.7	13.00	106.1
0.61	0.88	271.47	1.55	61.3	1177.44	2080.5	565.610	172.59	806.6	14.08	100.4	54.47	181.81

Четверг, 2 неделя																				
№реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				

2.35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	6.9	6.9	32.3	219.1
432.280	Эчпочмак	100	8.6	6.8	33.4	229.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за завтрак		530	21.7	16.80	55.52	604.8

0.07	0.16	32.63	0.08	0.64	155.88	189.31	138.1	20.70	124.65	0.45	25.67	2.20	32
0.09	0.07	12.5	0.02	2.31	309.73	237.19	21.58	16.84	90.51	1.23	44.21	2.61	32.8
0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
0.03	0.01	0	0	0	149.70	27.9	6.00	4.20	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
0.22	0.49	58.42	0.10	3.47	149.60	653.86	313.96	72.41	341.45	3.07	79.84	8.37	89.1

Обед						
7	Салат "Витаминный" из капусты с кукурузой	60	1.9	2.5	7.8	61
81-У	Свекольник	250	5.7	7.8	12.1	141.7
391-У	Пельмени "Детские" отварные"	150	24.1	22.8	46.2	486.5
331	Соус сметано-томатный	50	1.6	4.3	3.4	59
376	Чай с сахаром	200	0.40	0.1	5.2	23.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		760	37	38.1	94.5	869.3

0.02	0.02	61.9	0	13.50	3.98	145.3	16	11.9	22.3	0.48	1.58	0.22	18.9
0.03	0.040	140.21	0.05	9.28	375.65	255.40	40.85	21.15	40.51	1.06	1.54	0.47	22.58
0.27	0.25	45.54	1.31	3.73	300.4	393.14	95.12	34.29	247.78	3.85	48.96	7.08	81.53
0.01	0.02	26.10	0.04	0.54	4.13	43.66	11.57	3.39	13.16	0.15	1.18	0.30	3.03
0.08	0.11	31.00	0.4200	5.2	1.74	49.90	10.100	8.80	16.50	1.670	0.00	0.00	0
0.09	0.04	0	0	0	203	117.05	14.5	23.5	75	1.95	2.2	2.75	12
0.5	0.48	304.75	1.82	32.25	888.9	1004.5	188.14	103	415.3	9.16	55.46	10.8	138

Итого за 2 приема пищи:	завтрак	21.7	16.80	55.52	604.8
	обед	37	38.1	94.5	869.3
	Итого за день	58.7	54.90	150.02	1474.1

0.22	0.49	58.42	0.10	3.47	149.6	653.86	313.960	72.41	341.5	3.07	79.84	8.37	89.1
0.5	0.48	304.75	1.82	32.3	888.9	1004.5	188.14	103	415.3	9.16	55.5	10.80	138
0.72	0.97	363.17	1.92	35.7	1038.5	1658.4	502.100	175.41	756.8	12.23	135.3	19.17	227.1

Пятница, 2 неделя																				
№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
478.28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями	200	12.52	13.57	37.12	329.52	0.180	0.13	0.01	0.02	3.50	39.19	107.06	39.44	42.83	117.68	0.8	0.01	0.02	0.06

376	Чай с сахаром	200	0.40	0.1	5.2	23.3
Пром.	Яблоко	100	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за завтрак		530	15.72	14.37	68.92	476.42

0.08	0.11	31.00	0.4200	5.2	1.74	49.90	10.100	8.80	16.50	1.670	0.00	0.00	0
0.04	0.02	6	0.0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.640	2.4	0.36	9.6
0.03	0.01	0	0	0	149.70	27.9	6.00	4.20	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
0.33	0.27	37.01	0.44	20.7	221.83	518.46	74.74	66.63	166.88	5.44	3.37	2.18	14

Обед						
72.22	Винегрет овощной	60	0.95	3.1	5.17	52.68
102-У	Суп картофельный с горохом на мясо-костн.бульоне с говядиной.	200	27.3	14.7	25	241.9
304-У	Рис отварной	150	3.5	4.3	35.8	195.8
23-У	Наггетсы "Детские"	90	17.7	17	17.2	293
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.80	97.8
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.4	0.1	5.2	23.7
Итого за Обед		750	53.15	39.8	108.2	904.88

0.02	0.02	29.2	0	16.00	4.8	146.2	17	10	19.8	0.42	1.6	0.20	9.4
0.14	0.05	109.01	0.00	4.13	8.87	339.66	25.65	27.44	76.32	1.39	3.71	1.99	27.53
0.03	0.02	16.2	0.08	0.00	6.37	45.48	5.01	23.06	70.73	0.47	0.74	7.10	26.7
0.11	0.21	71.55	1.1	3.76	244.56	229.62	88.21	24.73	178.83	2.54	13.54	5.36	110.8
0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.50	75.00	1.95	2.2	2.75	12
0	0.02	1.08	0	1.8	2.13	56.27	11.6	9.28	17.38	1.68	0	0.02	0.4
0.39	0.36	227.04	1.18	25.69	469.73	934.73	161.97	111.2	438.06	8.45	21.79	17.42	186.76

Итого за 2 приема пищи:		завтрак	15.72	14.37	68.92	476.42
		обед	53.15	39.8	108.2	904.88
		Итого за день	68.87	54.17	177.12	1381.3

0.33	0.27	37.01	0.44	20.70	221.83	518.46	74.740	66.63	166.9	5.44	3.37	2.18	14
0.39	0.36	227.04	1.18	25.7	469.73	934.7	161.97	111.2	438.06	8.45	21.8	17.42	186.76
0.72	0.63	264.05	1.62	46.4	691.56	1453.2	236.710	177.83	604.9	13.89	25.2	19.60	200.8

0.02	0.05	23.16	0	0.18	87.91	58.1	48.49	5.74	36.55	0.13	4.55	0.78
------	------	-------	---	------	-------	------	-------	------	-------	------	------	------