

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,00	0,00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	213	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,89	10,90	42,27	303,55	0,14	0,64	0,06	0,18	0,12	0,18	149,97	40,79	203,87	2,05	292,01	11,03	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	3,32	21,88	132,14	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,82</b>	<b>32,26</b>	<b>88,94</b>	<b>756,50</b>	0,20	1,17	0,28	1,15	1,01	0,47	420,77	75,48	441,44	3,90	552,52	27,18	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясом	250	9,10	8,62	19,25	191,23	0,12	9,60	0,20	1,46	0,00	0,11	27,42	36,04	124,44	1,99	797,32	9,08	0,00	0,00	77	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,40	16,80	3,00	225,60	0,04	0,00	0,05	1,98	0,00	0,00	9,00	18,00	138,60	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	257	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,34	6,40	41,75	254,78	0,08	0,00	0,04	1,07	0,00	0,00	14,67	9,34	48,02	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ курага	200	0,13	0,01	24,62	99,43	0,00	0,60	0,01	0,23	0,00	0,01	12,57	4,26	4,59	0,14	55,87	0,30	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,90	0,60	25,50	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>35,87</b>	<b>32,43</b>	<b>114,12</b>	<b>893,44</b>	0,24	10,20	0,30	4,74	0,00	0,12	63,66	67,64	315,65	5,00	853,19	9,38	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ВАФЛИ	100	2,80	3,30	77,30	354,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	16,00	10,00	36,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,33	0,00	10,95	45,11	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	21,81	9,85	12,61	1,25	43,52	0,00	0,00	0,00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,13</b>	<b>3,30</b>	<b>88,25</b>	<b>399,11</b>	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,05	37,81	19,85	48,61	2,75	183,52	0,00	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,96	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,00	0,00		2008
ПЛОВ	230	24,30	29,84	40,92	529,47	0,09	1,30	0,25	6,18	0,00	0,15	22,06	51,01	255,42	3,19	491,74	10,07	0,00	0,00	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,31	0,00	10,91	44,87	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,62	9,29	11,87	1,18	40,98	0,00	0,00	0,00	376	2011
хлеб пшеничный	70	5,58	0,75	34,21	166,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>30,99</b>	<b>30,69</b>	<b>88,53</b>	<b>754,32</b>	0,12	11,33	0,26	6,28	0,00	0,20	65,61	74,26	309,16	5,37	673,30	13,06	0,00	0,00		
<b>второй ужин ночник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>8,20</b>	<b>10,83</b>	<b>21,52</b>	<b>185,65</b>	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>104,01</b>	<b>109,51</b>	<b>401,36</b>	<b>2 989,02</b>	0,67	24,17	0,89	12,31	1,01	1,18	827,85	265,23	1 304,86	17,22	2 554,53	67,62	0,00	0,00		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	200	13,01	17,01	19,01	282,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,99	1,40	23,23	113,73	0,03	0,23	0,01	0,00	0,00	0,06	58,52	16,15	55,27	0,49	99,32	4,05	0,00	0,00	379	2011
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,59</b>	<b>27,74</b>	<b>87,76</b>	<b>685,86</b>	0,07	10,23	0,11	0,10	0,00	0,11	67,52	58,15	85,27	1,09	447,32	4,05	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,96	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ на курином бульоне	250	2,44	2,89	19,25	113,20	0,11	9,60	0,20	1,25	0,00	0,07	24,59	29,54	68,94	1,19	677,03	6,43	0,00	0,00	77	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/50	23,25	17,25	5,40	270,00	0,09	13,50	0,12	3,60	0,00	0,00	61,50	28,50	216,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	20,12	98,06	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,10	4,86	3,06	0,54	10,93	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,90	0,60	25,50	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>35,37</b>	<b>26,63</b>	<b>118,00</b>	<b>864,82</b>	0,28	121,07	0,53	5,31	0,00	0,16	141,32	108,06	423,47	4,95	828,54	9,42	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	13,72	9,98	43,44	279,36	0,12	0,08	0,07	0,93	0,05	0,08	73,82	18,07	140,65	1,09	50,99	0,45	0,00	0,00	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>19,63</b>	<b>16,50</b>	<b>53,01</b>	<b>401,58</b>	0,17	1,17	0,10	0,93	0,05	0,30	288,02	41,59	291,85	1,26	357,59	19,35	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,20	13,30	13,80	249,80	0,08	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	11,99	23,98	149,85	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,80	7,70	28,40	198,20	0,12	10,46	0,28	5,53	0,00	0,00	28,39	35,86	89,64	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,30	62,62	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	8,01	1,90	1,35	0,06	11,94	0,00	0,00	0,00	431	2008
хлеб пшеничный	50	4,00	0,53	24,63	119,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21,46</b>	<b>21,94</b>	<b>91,93</b>	<b>677,10</b>	0,23	21,55	0,29	9,76	0,00	0,02	64,39	69,74	251,84	5,75	289,94	2,00	0,00	0,00		
<b>второй ужин ночник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>8,40</b>	<b>7,83</b>	<b>21,92</b>	<b>159,65</b>	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>105,45</b>	<b>100,64</b>	<b>372,62</b>	<b>2 789,01</b>	0,79	155,02	1,03	16,10	0,05	0,59	809,25	305,54	1 236,43	13,05	1 923,39	34,82	0,00	0,00		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,69	6,43	22,34	162,60	0,03	0,40	0,03	0,21	0,07	0,09	84,24	19,18	86,32	0,29	135,00	7,20	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,31	0,00	10,91	44,87	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,62	9,29	11,87	1,18	40,98	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00		2008
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>13,14</b>	<b>19,62</b>	<b>62,28</b>	<b>488,18</b>	0,06	1,19	0,15	0,34	0,07	0,29	300,66	45,27	235,19	1,55	330,78	7,20	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,00	16,88	14,13	243,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	9,10	7,80	7,60	147,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,98	28,44	193,98	0,16	13,82	0,04	0,32	0,10	0,14	47,36	38,77	112,23	1,57	<sup>1</sup> 015,40	11,30	0,00	0,00	335	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,90	0,60	25,50	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>25,01</b>	<b>32,56</b>	<b>97,17</b>	<b>806,00</b>	0,20	22,82	0,04	0,52	0,10	0,16	84,36	60,77	150,23	4,97	<sup>1</sup> 156,40	11,30	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	6,14	7,08	35,27	229,97	0,10	9,72	0,02	2,72	0,14	0,05	38,68	16,08	68,16	1,24	111,38	2,95	0,00	0,00	451	2008
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,94</b>	<b>12,08</b>	<b>43,67</b>	<b>337,97</b>	0,14	11,32	0,07	2,72	0,14	0,31	286,68	44,08	252,16	1,44	403,38	20,95	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,11	0,20	3,82	24,12	0,06	25,13	0,17	0,39	0,00	0,04	14,07	20,10	26,13	1,01	291,45	2,01	0,00	0,00		2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	47,42	40,80	0,25	558,63	0,18	2,21	0,10	0,79	0,00	0,33	33,78	45,06	377,75	3,08	621,86	10,54	0,00	0,00	288	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,76	37,56	229,20	0,07	0,00	0,04	0,96	0,00	0,00	13,20	8,40	43,20	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,10	0,00	16,00	67,10	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
хлеб пшеничный	40	3,19	0,43	19,55	94,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>58,42</b>	<b>47,19</b>	<b>77,18</b>	<b>973,92</b>	0,32	40,34	0,31	2,24	0,00	0,37	69,05	76,56	452,08	5,05	913,31	12,55	0,00	0,00		
<b>второй ужин ночник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>8,31</b>	<b>12,35</b>	<b>23,09</b>	<b>201,87</b>	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>116,82</b>	<b>123,80</b>	<b>303,39</b>	<b>2 807,94</b>	0,77	76,76	0,60	5,82	0,31	1,35	954,95	250,20	<sup>1</sup> 240,86	13,18	<sup>3</sup> 110,47	70,90	0,00	0,00		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,04	23,36	60,78	603,63	0,09	6,78	0,10	2,67	0,12	0,40	289,03	50,35	384,46	1,65	325,50	1,78	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,42	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>44,28</b>	<b>36,18</b>	<b>119,92</b>	<b>990,94</b>	0,14	12,30	0,19	3,13	0,12	0,54	420,45	89,84	498,04	4,52	687,79	11,78	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	16,30	19,60	21,10	334,60	0,09	8,00	0,20	0,20	0,00	0,00	25,00	26,00	73,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	3,39	6,77	16,53	140,84	0,04	0,14	0,00	2,35	0,00	0,04	34,26	14,31	61,91	0,91	88,55	2,36	0,00	0,00	294	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	3,21	9,50	15,99	162,46	0,08	15,78	0,64	0,48	0,09	0,07	50,41	32,42	69,42	1,48	446,23	5,64	0,00	0,00	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,10	31,20	86,20	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	20,98	15,98	22,98	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,90	0,60	25,50	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,00</b>	<b>36,77</b>	<b>114,12</b>	<b>870,60</b>	0,23	23,92	0,85	3,53	0,09	0,11	130,65	88,71	227,31	4,09	534,78	8,00	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	6,14	7,08	35,27	229,97	0,10	9,72	0,02	2,72	0,14	0,05	38,68	16,08	68,16	1,24	111,38	2,95	0,00	0,00	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,33	0,00	10,95	45,11	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	21,81	9,85	12,61	1,25	43,52	0,00	0,00	0,00	376	2011
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	34,97	10,99	16,98	0,10	154,85	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,27</b>	<b>7,28</b>	<b>53,71</b>	<b>313,04</b>	0,16	47,75	0,03	2,92	0,14	0,09	95,46	36,92	97,75	2,59	309,75	2,95	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19,53	24,68	20,54	407,82	0,15	7,67	0,02	3,37	0,00	0,00	32,20	55,19	291,30	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,11	0,11	29,34	119,01	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
хлеб пшеничный	70	5,60	0,80	34,20	165,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>26,04</b>	<b>25,69</b>	<b>85,78</b>	<b>705,73</b>	0,18	15,67	0,02	3,77	0,00	0,02	60,20	71,19	318,30	6,20	141,00	0,00	0,00	0,00		
<b>второй ужин ночник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>8,20</b>	<b>10,83</b>	<b>21,52</b>	<b>185,65</b>	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>113,79</b>	<b>116,75</b>	<b>395,05</b>	<b>3 065,96</b>	0,79	101,04	1,14	13,49	0,35	1,10	946,76	314,66	1 331,40	17,60	1 965,32	40,73	0,00	0,00		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,40	0,10	75,38	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,01	0,00	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,00	0,00	15	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,05	12,67	32,85	278,56	0,16	0,66	0,06	1,37	0,12	0,17	155,00	58,31	203,15	1,48	310,14	13,69	0,00	0,00	189	2008
хлеб пшеничный	70	5,58	0,74	34,19	165,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,55	25,81	126,37	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	65,02	17,95	61,42	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,44</b>	<b>28,08</b>	<b>92,95</b>	<b>716,82</b>	<b>0,20</b>	<b>0,98</b>	<b>0,18</b>	<b>1,53</b>	<b>0,12</b>	<b>0,27</b>	<b>370,63</b>	<b>81,86</b>	<b>346,58</b>	<b>2,18</b>	<b>438,10</b>	<b>18,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ	100	1,70	13,30	5,10	148,00	0,03	7,00	0,19	0,00	0,00	0,06	43,00	15,00	31,00	0,70	305,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,20	13,30	8,60	175,40	0,08	27,50	0,25	0,25	0,00	0,00	43,75	26,25	58,75	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,20	13,30	13,80	249,80	0,08	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	11,99	23,98	149,85	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,76	37,56	229,20	0,07	0,00	0,04	0,96	0,00	0,00	13,20	8,40	43,20	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,26	41,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,66	1,22	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,90	0,60	25,50	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>32,10</b>	<b>46,76</b>	<b>121,82</b>	<b>1 061,83</b>	<b>0,30</b>	<b>44,50</b>	<b>0,51</b>	<b>4,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>125,60</b>	<b>116,85</b>	<b>310,80</b>	<b>5,26</b>	<b>653,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	100	9,50	9,80	54,00	317,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,10	31,20	86,20	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	20,98	15,98	22,98	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,60</b>	<b>9,90</b>	<b>85,20</b>	<b>404,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,98</b>	<b>15,98</b>	<b>22,98</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	25,35	18,15	71,12	552,69	0,10	6,84	0,11	0,60	0,26	0,32	237,28	46,24	303,61	1,79	428,19	5,57	0,00	0,00	235	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	14,33	58,75	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	1,90	1,35	0,06	11,91	0,00	0,00	0,00	431	2008
хлеб пшеничный	50	4,00	0,57	24,50	118,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>30,01</b>	<b>19,33</b>	<b>124,65</b>	<b>800,87</b>	<b>0,15</b>	<b>22,93</b>	<b>0,12</b>	<b>1,55</b>	<b>0,26</b>	<b>0,35</b>	<b>269,27</b>	<b>60,14</b>	<b>321,46</b>	<b>5,15</b>	<b>857,10</b>	<b>8,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>92,15</b>	<b>104,07</b>	<b>424,62</b>	<b>2 983,52</b>	<b>0,67</b>	<b>68,41</b>	<b>0,82</b>	<b>8,39</b>	<b>0,38</b>	<b>0,73</b>	<b>786,48</b>	<b>274,83</b>	<b>1 001,82</b>	<b>13,29</b>	<b>1 948,92</b>	<b>26,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,40	4,30	0,00	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	213	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,80	11,97	41,63	318,04	0,23	0,60	0,05	4,25	0,12	0,23	137,76	124,30	250,09	4,00	404,07	12,47	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,55	25,81	126,37	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	65,02	17,95	61,42	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	379	2011
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>25,46</b>	<b>30,14</b>	<b>92,23</b>	<b>747,60</b>	<b>0,28</b>	<b>0,86</b>	<b>0,23</b>	<b>5,16</b>	<b>1,01</b>	<b>0,44</b>	<b>223,70</b>	<b>146,60</b>	<b>383,06</b>	<b>5,45</b>	<b>570,78</b>	<b>25,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	12,38	10,26	18,74	217,03	0,19	4,60	0,22	2,27	0,08	0,11	38,52	38,98	133,21	2,70	589,28	6,98	0,00	0,00	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19,53	24,68	20,54	407,82	0,15	7,67	0,02	3,37	0,00	0,00	32,20	55,19	291,30	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,90	0,60	25,50	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>38,01</b>	<b>37,29</b>	<b>124,53</b>	<b>1 014,65</b>	<b>0,40</b>	<b>17,27</b>	<b>0,25</b>	<b>6,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>122,72</b>	<b>129,17</b>	<b>489,51</b>	<b>9,35</b>	<b>800,28</b>	<b>6,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,00	8,00	50,00	280,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	422	2011
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,20</b>	<b>13,40</b>	<b>68,20</b>	<b>435,00</b>	<b>0,11</b>	<b>12,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>268,00</b>	<b>38,00</b>	<b>207,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,20	13,30	13,80	249,80	0,08	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	11,99	23,98	149,85	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,50	10,20	46,70	296,40	0,02	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	3,00	18,98	60,94	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	20,12	98,06	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,10	4,86	3,06	0,54	10,93	0,00	0,00	0,00	398	2012
хлеб пшеничный	50	4,00	0,57	24,50	118,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,76</b>	<b>24,74</b>	<b>114,92</b>	<b>810,12</b>	<b>0,14</b>	<b>98,00</b>	<b>0,22</b>	<b>4,53</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>50,09</b>	<b>55,82</b>	<b>224,85</b>	<b>5,34</b>	<b>288,93</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>второй ужин ночник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>8,31</b>	<b>12,35</b>	<b>23,09</b>	<b>201,87</b>	<b>0,05</b>	<b>1,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>214,20</b>	<b>23,52</b>	<b>151,20</b>	<b>0,17</b>	<b>306,60</b>	<b>18,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>108,74</b>	<b>117,92</b>	<b>422,97</b>	<b>3 209,24</b>	<b>0,98</b>	<b>129,22</b>	<b>0,74</b>	<b>16,46</b>	<b>1,09</b>	<b>0,90</b>	<b>878,71</b>	<b>393,11</b>	<b>1 455,62</b>	<b>22,51</b>	<b>2 244,59</b>	<b>54,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,04	23,36	60,78	603,63	0,09	6,78	0,10	2,67	0,12	0,40	289,03	50,35	384,46	1,65	325,50	1,78	0,00	0,00	224	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,32	21,88	132,14	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2011		
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>43,91</b>	<b>34,91</b>	<b>116,98</b>	<b>971,66</b>	<b>0,15</b>	<b>17,25</b>	<b>0,19</b>	<b>3,40</b>	<b>0,12</b>	<b>0,52</b>	<b>406,31</b>	<b>83,09</b>	<b>483,48</b>	<b>4,63</b>	<b>790,06</b>	<b>11,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,00	16,88	14,13	243,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2012		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,80	15,60	17,20	262,84	0,08	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	11,99	23,98	149,87	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,30	7,50	59,20	290,00	0,08	0,00	0,04	1,06	0,00	0,00	14,58	9,27	47,69	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	20,12	98,06	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,10	4,86	3,06	0,54	10,93	0,00	0,00	0,00	398	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,90	0,60	25,50	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>32,76</b>	<b>41,05</b>	<b>139,95</b>	<b>1 040,65</b>	<b>0,17</b>	<b>88,00</b>	<b>0,20</b>	<b>4,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>45,67</b>	<b>38,11</b>	<b>200,62</b>	<b>3,60</b>	<b>10,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Полдник</b>																							
ВАФЛИ	100	2,80	3,30	77,30	354,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	16,00	10,00	36,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00		2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,80</b>	<b>3,50</b>	<b>97,10</b>	<b>440,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>30,00</b>	<b>18,00</b>	<b>50,00</b>	<b>4,30</b>	<b>140,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Ужин</b>																							
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,70	13,30	5,10	148,00	0,03	7,00	0,19	0,00	0,00	0,06	43,00	15,00	31,00	0,70	305,00	0,00	0,00	0,00		2008		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	9,10	7,80	7,60	147,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,98	28,44	193,98	0,16	13,82	0,04	0,32	0,10	0,14	47,36	38,77	112,23	1,57	1 015,40	11,30	0,00	0,00	335	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	14,33	58,75	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	1,91	1,35	0,06	11,91	0,00	0,00	0,00	431	2008		
хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>17,47</b>	<b>28,39</b>	<b>70,17</b>	<b>619,40</b>	<b>0,19</b>	<b>21,91</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>98,35</b>	<b>55,68</b>	<b>144,58</b>	<b>2,33</b>	<b>1 332,31</b>	<b>11,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>второй ужин ночник</b>																							
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>8,20</b>	<b>10,83</b>	<b>21,52</b>	<b>185,65</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>240,00</b>	<b>28,00</b>	<b>190,00</b>	<b>0,20</b>	<b>292,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>106,14</b>	<b>118,68</b>	<b>445,72</b>	<b>3 257,36</b>	<b>0,64</b>	<b>132,56</b>	<b>0,67</b>	<b>8,72</b>	<b>0,22</b>	<b>1,15</b>	<b>820,33</b>	<b>222,88</b>	<b>1 068,68</b>	<b>15,06</b>	<b>2 565,30</b>	<b>41,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,40	4,30	0,00	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,30	0,10	70,40	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША "ДРУЖБА"	200	6,32	10,13	27,16	226,32	0,08	0,83	0,05	0,44	0,09	0,18	169,70	30,21	150,92	0,51	265,90	14,99	0,00	0,00	0,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,99	1,40	23,23	113,73	0,03	0,23	0,01	0,00	0,00	0,06	58,52	16,15	55,27	0,49	99,32	4,05	0,00	0,00	0,00	379	2011
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,60</b>	<b>26,16</b>	<b>79,42</b>	<b>638,45</b>	0,14	1,76	0,16	0,54	0,09	0,41	349,22	60,36	303,19	1,00	511,22	19,04	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9,30	8,70	3,30	128,40	0,02	2,40	0,01	3,00	0,00	0,00	31,20	15,60	94,80	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясом	250	7,56	14,81	19,25	240,98	0,23	9,60	0,20	1,25	0,00	0,11	26,79	36,63	117,35	1,69	782,19	8,86	0,00	0,00	0,00	77	2012
ГУЛЯШ	100	10,48	28,27	5,62	317,81	0,24	0,98	0,03	1,83	0,00	0,07	8,87	17,11	102,26	1,20	241,82	5,09	0,00	0,00	0,00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ курага	180	0,20	0,00	29,00	104,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	15,30	4,50	10,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,90	0,60	25,50	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>35,76</b>	<b>57,90</b>	<b>127,91</b>	<b>1 160,79</b>	0,53	12,98	0,28	6,62	0,00	0,18	95,36	105,04	418,81	5,11	1 024,01	13,95	0,00	0,00			
<b>Полдник</b>																						
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	8,20	6,80	46,40	264,00	0,07	12,00	0,01	0,60	0,00	0,00	15,00	9,00	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	0,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>14,11</b>	<b>13,32</b>	<b>55,97</b>	<b>386,22</b>	0,12	13,09	0,04	0,60	0,00	0,22	229,20	32,52	188,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00			
<b>Ужин</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
АЗУ	230	16,83	18,16	20,93	314,97	0,14	10,24	0,01	3,05	0,00	0,16	23,53	41,76	188,37	2,96	954,46	11,84	0,00	0,00	0,00	260	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	114,90	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	6,99	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
хлеб пшеничный	70	5,60	0,80	34,40	166,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,43</b>	<b>19,26</b>	<b>85,73</b>	<b>610,77</b>	0,15	12,24	0,01	3,15	0,00	0,16	30,52	45,76	192,37	3,96	954,46	11,84	0,00	0,00			
<b>второй ужин ночник</b>																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>8,40</b>	<b>7,83</b>	<b>21,92</b>	<b>159,65</b>	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>100,30</b>	<b>124,47</b>	<b>370,95</b>	<b>2 955,88</b>	0,98	41,07	0,49	10,91	0,09	0,97	952,30	271,68	1 286,57	10,24	2 796,29	63,73	0,00	0,00			

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,80	3,80	0,00	50,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	200	13,01	17,01	19,01	282,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,26	41,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,66	1,22	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	33,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>22,30</b>	<b>21,84</b>	<b>86,69</b>	<b>588,26</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,66	1,22	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,40	3,00	8,10	64,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,40	10,80	29,00	235,00	0,03	0,80	0,17	0,32	0,00	0,00	14,40	7,20	24,80	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	105	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	3,39	6,77	16,53	140,84	0,04	0,14	0,00	2,35	0,00	0,04	34,26	14,31	61,91	0,91	88,55	2,36	0,00	0,00	0,00	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	4,97	25,58	162,71	0,15	12,43	0,03	0,25	0,07	0,12	42,42	34,89	100,72	1,41	913,40	10,16	0,00	0,00	0,00	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,11	0,11	29,34	119,01	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,90	0,60	25,50	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>21,98</b>	<b>26,25</b>	<b>134,05</b>	<b>844,86</b>	0,23	16,37	0,20	3,32	0,07	0,16	96,08	58,40	190,43	3,80	1 001,95	12,52	0,00	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	8,30	7,28	38,00	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	429	2011
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>14,30</b>	<b>9,28</b>	<b>46,40</b>	<b>330,00</b>	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,88	10,12	43,43	301,28	0,18	0,64	0,05	1,40	0,09	0,15	144,12	50,81	191,40	1,44	282,54	13,21	0,00	0,00	0,00	189	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,40	91,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,60	119,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>16,38</b>	<b>13,42</b>	<b>90,94</b>	<b>567,99</b>	0,21	1,34	0,08	1,40	0,09	0,32	264,12	64,81	286,40	1,44	428,54	13,21	0,00	0,00	0,00		
<b>второй ужин ночник</b>																						
ПЕЧЕНЬЕ	25	2,40	5,83	13,52	79,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,31	0,00	6,07	25,52	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,53	9,29	11,87	1,18	40,83	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>2,71</b>	<b>5,83</b>	<b>19,59</b>	<b>105,17</b>	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,53	9,29	11,87	1,18	40,83	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,67</b>	<b>76,62</b>	<b>377,67</b>	<b>2 436,28</b>	0,48	18,77	0,28	4,72	0,16	0,49	634,39	161,72	672,70	6,42	1 472,04	25,73	0,00	0,00	0,00		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,85	0,00	35,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,19	10,65	35,80	267,49	0,07	0,64	0,06	1,12	0,12	0,15	139,22	20,66	118,56	0,47	228,92	11,03	0,00	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	3,32	21,88	132,14	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	0,00	382	2011
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
хлеб пшеничный	50	3,99	0,53	24,42	118,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>17,61</b>	<b>17,55</b>	<b>89,60</b>	<b>591,42</b>	<b>0,10</b>	<b>1,11</b>	<b>0,07</b>	<b>1,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>239,50</b>	<b>45,40</b>	<b>204,58</b>	<b>1,25</b>	<b>415,48</b>	<b>19,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,96	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,00	0,00			2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с курицей	250	9,80	10,00	18,10	230,00	0,08	11,00	0,22	0,20	0,00	0,00	30,00	22,00	53,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	16,25	7,09	14,94	188,93	0,11	0,64	0,01	2,75	0,00	0,10	40,35	55,38	233,96	1,52	421,76	132,90	0,00	0,00	239	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	5,00	48,60	248,50	0,02	0,00	0,07	0,40	0,00	0,00	4,00	25,31	81,25	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,44	77,33	0,02	0,00	0,01	0,56	0,00	0,00	23,33	17,78	25,55	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,90	0,60	25,50	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>35,15</b>	<b>22,79</b>	<b>129,07</b>	<b>881,12</b>	<b>0,26</b>	<b>21,61</b>	<b>0,32</b>	<b>4,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>120,61</b>	<b>134,43</b>	<b>435,63</b>	<b>4,90</b>	<b>562,34</b>	<b>135,89</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ПЕЧЕНЬЕ	100	9,50	9,80	54,00	317,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,31	0,00	10,91	44,87	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	20,62	9,29	11,87	1,18	40,98	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,21</b>	<b>10,20</b>	<b>74,71</b>	<b>409,67</b>	<b>0,03</b>	<b>10,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>36,62</b>	<b>17,29</b>	<b>22,87</b>	<b>3,38</b>	<b>318,98</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,04	23,36	60,78	603,63	0,09	6,78	0,10	2,67	0,12	0,40	289,03	50,35	384,46	1,65	325,50	1,78	0,00	0,00	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	14,33	58,75	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	7,99	1,91	1,35	0,06	11,91	0,00	0,00	0,00	431	2008	
хлеб пшеничный	50	4,00	0,57	24,64	119,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			2008
ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	28,50	18,00	24,00	3,00	232,50	1,50	0,00	0,00			2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>40,70</b>	<b>24,39</b>	<b>115,20</b>	<b>852,59</b>	<b>0,12</b>	<b>15,37</b>	<b>0,10</b>	<b>3,21</b>	<b>0,12</b>	<b>0,45</b>	<b>325,52</b>	<b>70,26</b>	<b>409,81</b>	<b>4,71</b>	<b>569,91</b>	<b>3,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>103,67</b>	<b>74,93</b>	<b>408,58</b>	<b>2 734,80</b>	<b>0,51</b>	<b>48,15</b>	<b>0,50</b>	<b>8,97</b>	<b>0,24</b>	<b>0,87</b>	<b>722,25</b>	<b>267,38</b>	<b>1 072,89</b>	<b>14,24</b>	<b>1 866,71</b>	<b>160,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 028,74	1 067,39	3 922,93	29 229,01	7,28	795,17	7,16	105,89	3,90	9,33	8 333,27	2 727,23	11 671,83	142,81	22 447,56	586,67	0,00	0,00
Среднее значение за период	102,87	106,74	392,29	2 922,90	0,73	79,52	0,72	10,59	0,39	0,93	833,33	272,72	1 167,18	14,28	2 244,76	58,67	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	32.9	53.0															

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	второй ужин ночник
12-18 инт	558	894	330	611	200