

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ "Детский сад № 26"
 М.В. Бархатова
 Приказ № 02-04/ 150 от 19.12.2024

Типовое 20-ти дневное меню диетическое (аллергия на рыбу) для питания в МБДОУ "Детский сад № 26" ПКГО. (1-3 г.)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	1																		
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	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	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
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		420	15,03	14,67	45,28	375,44	0,22	0,28	18,22	153,27	0,09	126,27	226,96	56,01	859,33	2,78	11,94	15,88	0,1
Итого за день		1670	58,08	53,85	201,67	1535,91	0,69	1,05	72,2	573,69	0,56	715,93	917	201,47	2384,8	10,44	43,29	61,34	0,41

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	1																		
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																			
318/М/ССЖ	Гуляш из филе индейки	60	8,47	9,62	1,26	126,18	0,02	0,08	0,42	4,5		7,05	82,75	8,86	95,43	0,62	0,13	0,25	
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		400	16,04	15,87	40,85	372,44	0,18	0,27	26,78	37,19	0,1	113,12	223,84	45,22	561,46	2,85	3,7	10,85	0,03
Итого за день		1 650	61,33	59,44	211,05	1638,02	0,88	1,54	56,17	985,09	1,4	893,39	1075,88	235,69	2464,44	13,49	27,99	66,16	0,21

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	1																		
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	Нагетсы 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		1665	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	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	
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
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		420	16,93	15,94	42,44	383,93	0,23	0,54	98,69	763,49	0,05	156,93	256,29	65,91	770,07	2,94	13,48	16,12	0,1
Итого за день		1653	58,03	56,83	190,02	1520,7	0,78	1,68	123,9	2057,47	0,72	796,57	1084,39	264,2	2443,53	15,82	38,58	63,62	0,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	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	8,64	12,15	16,37	210,34	0,38	0,11	9,25	6,92		18,71	126,25	33	600,49	1,38	0,35	7,62	0,05
	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	18,44	19,05	60,05	491,97	0,54	0,27	39,22	146,61		70,88	281,22	76,4	1258,42	5,78	5,39	15,58	0,09
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	Поджаренная 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	57,4	52,74	194,44	1495,43	0,91	1,1	85,7	635,38	0,75	713,41	963,5	198,72	2317,11	9,22	38,25	59,08	0,37

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
71/И	Поджаренная 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	160	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		570	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																			
326/М/ССЖ	Зразы куриные с софлетом 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
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		410	19,74	15,34	45,27	402,19	0,22	0,34	27,44	183,59	0,3	135,36	265,28	55,93	650,66	2,98	16,95	13,73	0,04
Итого за день		1 670	66,23	55,76	186,31	1528,32	0,73	1,29	93,26	842,56	2,58	621,51	970,85	219,51	2260,38	15,18	61,14	416,76	0,27

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	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	
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
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	27,89	20,16	62,97	546,2	0,4	1,59	30,6	4395,72	1,2	73,31	450,88	76,86	1378,38	9,37	31,42	17,88	0,21
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		1648	68,16	53,46	215,68	1628,6	0,82	2,34	53,71	4662,04	1,7	639,33	1171,68	250,81	2750,35	15,35	87,34	52,27	0,31

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	2																		
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	
327/М/ССЖ	Суфле куриное с соусом томатным, 60/10	70	9,03	6,09	3,34	106,01	0,05	0,12	0,66	95,75	0,28	23,82	95,26	13,46	128,99	0,63	10,72	3,11	0,01
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		420	15,98	12,12	38,88	332,51	0,22	0,57	98,17	773,25	0,33	152,39	255,35	64,82	765,04	2,57	13,55	14,92	0,06
Итого за день		1710	65,07	51,55	186,72	1486,37	0,71	1,36	325,11	1061,17	0,74	649,62	972,37	247,21	1924,78	9,96	62,28	52,33	0,19

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	2																		
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		1635	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 (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	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	
326/К/ССЖ	Нагетсы куриные	50	10,26	6,18	2,51	109,49	0,06	0,11		22,5	0,15	12,53	93,71	12,09	112,1	0,62	12,08	0,7	
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	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	16,38	12,35	42,19	349,27	0,22	0,3	17,71	245,85	0,18	113,52	238,96	58,11	846,7	2,53	14,24	13,17	0,05
Итого за день		1650	64,6	53,95	197,16	1556,34	0,75	1,15	76,68	677,99	0,59	757,84	1096,51	249,96	2482,18	11,25	38,33	62,55	0,36

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	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		1685	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	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	
329/М/ССЖ	Кнели из кур на пару с маслом сливочным, 70/3	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
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		413	18,05	14,03	43,77	375,94	0,22	0,55	84,8	176,11	0,36	120,05	252,95	53,32	842,13	2,45	15,79	14,68	0,05
Итого за день		1663	63,95	56,79	212,67	1631,9	1,03	1,94	113,24	1027,85	1,85	858,69	1137,97	296,65	2783,43	14,61	53,1	69,38	0,23

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	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																			
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	
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
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
Итого за Ужин		420	19,03	15,22	37,74	368,58	0,21	0,32	29,06	54,26	0,12	138,49	265,01	55,18	664,97	2,88	15,35	13,54	0,03
Итого за день		1643	58,26	55,45	184,52	1488,3	0,62	1,43	54,97	1326,09	0,8	807,31	973,58	186,99	2208,05	13,04	31,33	62,33	0,22

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	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	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
318/М/ССЖ	Гуляш из куриного филе	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		1655	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
71/И	Поджаренная из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	0,03	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
230/М/ССЖ	Омлет с сыром	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																			
71/И	Поджаренная 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	Наггетсы куриные	60	14,34	7,72	3,15	143,07	0,08	0,15		33,54	0,22	16,55	130,99	16,73	156,47	0,85	16,89	1,06	
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		400	19,6	12,78	37,59	349,07	0,24	0,32	17,5	286,34	0,25	110,9	267,12	62,51	897,31	2,73	18,46	13,1	0,06
Итого за день		1680	66,61	54,16	180,17	1490,83	0,8	1,35	67,09	721,13	2,58	631,91	1063,52	218,7	2330,17	13,61	91,46	61,18	0,21

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	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
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
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	28,32	20,21	63,67	551,57	0,41	1,6	40,72	4433,12	1,2	81,42	454,24	80,42	1423,77	9,51	31,53	17,72	0,22
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	66,66	56,43	204,1	1601,68	0,79	2,46	74,07	4786,74	1,71	742,04	1165,04	242,01	2793,23	14,51	68,46	62,31	0,4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	4																		
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.	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	160	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		570	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	
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
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		410	18,6	13,79	40,02	362,37	0,21	0,55	85,4	167,32	0,18	185,42	274,52	55,2	848,12	2,31	14,36	14,89	0,05
Итого за день		1 670	68,22	54,63	188,88	1532,94	0,6	1,36	254,04	800,07	0,54	691,01	1006,33	212,97	2233,57	9,15	68,63	187,05	0,27

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	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	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 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		1638	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