

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Значение				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
	Б	Ж	У	Б	Ж	У															8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша "Дружба" жидкая	260	19,7	10,41	52,65	382,98	0,18	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199									
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15		0,02		67,5	0,2	3,6	4,5	0,08	0,03	4,5				6									
Сыр порционный	15	3,9	3,92	51,6			0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				7									
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416									
Батон подорожанный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2													
Итого за Завтрак	550	31,36	30,28	101,57	805,35	0,29	0,48	8,43	181,72	0,87	464,55	469,86	96,54	3,03	552,88	0,02	0,05	0,01										
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	156,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95									
Тестерли с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91				ТТК									
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218									
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390									
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55				0,01									
Итого за Обед	735	25,74	38,41	122,91	940,74	0,6	0,27	24,9	261	3,66	96,85	322,9	74,75	4,9	1 002,99	0,01	0,3	0,04										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				0,01									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1 705	69,86	83,14	295,6	2 220,92	1,07	1,02	45,33	563,47	5,54	633,05	956,3	204,46	15,18	2 022,61	0,04	0,4	0,07										

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Значение				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
	Б	Ж	У	Б	Ж	У															8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Пудинг из творога с джемом 120/40	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04		249									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				386									
Батон подорожанный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4													
Итого за Завтрак	500	21,78	8,51	82,17	495,07	0,14	0,35	12,88	85,44	0,49	212,6	277,63	50,2	4,86	556,98	0,01	0,15											
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202	0,51	37,65	97,81	38,98	2,39	504,25				87									
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	405,06				ТТК									
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55				411									
Хлеб ржаной	55	3,56	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15				0,02									
Итого за Обед	765	27,31	37,46	119,62	925,62	0,83	0,28	21,06	793,95	0,51	86,6	403,39	122,74	6,37	1 003,01	0,01	0,14	0,06										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				0,01									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1 685	61,85	60,42	272,91	1 894,72	1,15	0,9	46,04	1 000,14	2,01	370,85	844,56	206,11	16,48	2 028,33	0,02	0,34	0,08										

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	21,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ТТК									
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными 200/20	220	10,57	7,07	48	297,66	0,35	0,18	1,44	29	0,08	31,73	249,6	162,98	5,49	333	0,01	0,02		330 306									
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,05	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411									
Батон йодированный	41	3,08	1,19	21,07	107,42	0,05	0,01				7,79	26,65	5,33	0,49	37,72													
Итого за Завтрак	571	29,75	38,12	96,44	849,48	0,9	0,38	6,65	41,5	0,16	85,6	468,49	201,69	8,81	721,95	0,02	0,18											
Суп картофельный с яйцом	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16				83									
Рагу из овощей со свиной с овощами консервированными 250/20	280	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,22	75,46	267,85		87,84	204,19	67,64	2,99	1 216,94		0,03		148 070									
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69		0,01	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394									
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01										
Итого за Обед	715	18,09	30,09	94,91	723,49	0,6	0,32	91,28	450,34	0,18	129,6	302,83	97,87	5,09	1 763,87		0,05	0,01										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14		8	2,8					418									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1 706	60,6	82,66	262,47	2 046,8	1,68	0,97	109,93	612,59	1,35	286,85	934,86	332,73	21,15	2 952,56	0,03	0,28	0,03										

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Каша пшенная жидкая	250	9,26	8,84	44,7	296,51	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199									
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01	45		0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6									
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386									
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02		11,4	0,78	32,26	39,87	7,8	0,72	55,2													
Итого за Завтрак	640	17,46	21,64	105,31	691,63	0,41	0,42	20,19	115,95	0,78	323,26	398,67	107,78	5,88	884,06	0,02	0,07											
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73									
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	ТТК									
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	25,24	0,08	78,24	14,23	14,23	1,45	107,7				218									
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394									
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02		35,75	0,72	11	35,75	7,7	0,61	51,15		0,03	0,02										
Итого за Обед	805	29,01	43,06	132,71	1 043,87	0,7	0,29	38,23	285,12	0,72	130,12	352,72	87,4	6,17	1 004,06	0,03	0,05											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04		406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14		8	2,8					418									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1 865	59,23	79,15	309,14	2 209,33	1,29	0,98	70,42	521,82	2,51	525,03	914,93	228,95	19,3	2 354,86	0,03	0,15	0,07										

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
		4	5	6	7	8															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Плов со свиной котлетой	200	13,13	25,97	47,62	477,28	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85			0,03	ТТК		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			13,2	10,8	10,8	2,64	333,6		0,01		386		
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4						
Итого за Завтрак	565	17,19	27,81	97,52	712,84	0,46	0,17	16,11	473,66	0,41	55,99	259,2	77,41	6	725,1		0,11	0,03			
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	179,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87		
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	259,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271		
Картофельное пюре	180	7,92	5,83	35,45	225,95	0,19	0,15	30,31	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01			
Итого за Обед	800	36,35	20,96	104,19	777,31	0,69	0,42	44,65	272,89	0,18	176,61	490,3	144,09	6,92	1 628,32		0,15	0,01			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,01	0,04	406		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8					418		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386		
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74		0,01	0,05	0,02		
Итого за день	1 785	62,3	62,22	263,83	1 903,49	1,33	0,86	72,76	867,3	1,6	304,25	912,04	254,67	20,17	2 820,16		0,01	0,31	0,06		

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
		4	5	6	7	8															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Лопля-кебаб из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68		0,01	0,06	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными	220	10,57	7,07	48	297,66	0,35	0,18	1,44	29	0,08	31,73	249,6	162,98	5,49	333		0,01	0,02	330 306		
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412		
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8						
Итого за Завтрак	565	29,63	38,09	95,78	845,16	0,89	0,38	4,65	41,5	0,16	83,41	466,74	200,96	8,77	712,88		0,02	0,18			
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28			0,01	111		
Тертель с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	ТТК		
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	27,9	0,5	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411		
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01			
Итого за Обед	825	24,19	43,81	111,19	936,27	0,6	0,24	7,27	301,14	0,54	84,96	345,24	86	4,56	555,7		0,12	0,05			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,01	0,04	406		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8					418		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386		
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74		0,01	0,05	0,02		
Итого за день	1 810	66,58	96,45	278,09	2 255,26	1,67	0,89	23,92	463,39	1,81	240,02	975,52	320,13	20,58	1 745,32		0,03	0,35	0,07		

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	7	8															9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Каша рисовая жидкая	260	5,37	8,66	31,82	227,59	0,07	0,19	1,49	54,42	0,14	148,94	149,37	30,81	0,49	197,73	0,01	0,02	0,01	199									
Масло сливочное	12	0,1	8,7	0,16	79,32	0,01	0,01	54	0,16	2,88	3,6	0,06	0,02	0,02	3,6				6									
Сыр порционный	20	5,2	5,22		68,8	0,01	0,06	0,16	51,6	19	200	128	9	0,2	19				7									
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	0,01	416									
Витаминизированный батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02			11,4	39	7,8	0,72	55,2														
Итого за Завтрак	552	18,31	27,65	80,7	648,33	0,19	0,44	8,23	182,02	0,83	488,64	436,17	76,67	2,44	482,19	0,02	0,04	0,01										

Борщ со свежей капустой, картофель	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6 <th>7 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> <th>20</th> </th>	7 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> <th>20</th>	8															9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Борщ со свежей капустой, картофель	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63									
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	ТК									
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	28,8	25,24	0,08	78,24	14,23	1,45	107,7					218									
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		10,44	5,6	0,93	41,55		0,1			411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8		26	5,6	0,44	37,2														
Итого за Обед	830	28,02	43,55	120,91	991,44	0,68	0,28	30,97	344,95	0,72	116,17	344,39	83,7	6,46	904,02	0,12	0,04	0,01	0,04									

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6 <th>7 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> <th>20</th> </th>	7 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> <th>20</th>	8															9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		2,8	8	2,8						418									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	19,2		13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1 802	59,09	85,65	272,73	2 113,6	1,05	0,99	51,2	647,72	2,56	676,46	944,1	195,54	16,15	1 852,95	0,03	0,21	0,07										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6 <th>7 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> <th>20</th> </th>	7 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19</th> <th>20</th>	8															9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Пудинг из творога с джемом 130/40	170	21,21	8,02	51,9	364,51	0,09	0,33	0,95	92,02	0,53	199,32	262,86	34,8	1,21	196,61	0,01	0,04		249									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	19,2		13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386									
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02		11,4		39	7,8	0,72	55,2														
Итого за Завтрак	550	26,39	10,29	104,52	619,42	0,2	0,38	13,05	92,52	0,53	235,17	323,3	57,8	5,42	610,51	0,01	0,15											
Суп картофельный с мясом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	255,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22		0,01		83									
Рагу из овощей со свинойной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,82	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8		26	5,6	0,44	37,2														
Итого за Обед	800	20,99	34,93	97,38	787,78	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5,86	2 008,11	0,01	0,17	0,01										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406									
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		2,8	8	2,8						418									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	19,2		13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386									
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05	0,02										
Итого за день	1 770	60,14	59,67	273,02	1 881,03	1,07	1,04	129,83	767,1	1,79	441,7	836,09	202,86	18,53	3 085,36	0,03	0,37	0,03										

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
	Б	Ж	У	Б	Ж	У		Б	Ж	У														8	9	10	11	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша пшенная жидкая	260	9,63	9,19	46,49	308,37	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04											
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6													
Сыр порционный	12	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4													
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02											
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02		193,86	0,91	433,05	474,36	7,8	0,72	55,2													
Итого за Завтрак	552	20,55	31,89	95,47	754,47	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06											

Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24	0,51	42,17	109,55	43,65	2,67	564,76	0,01	0,01							
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,5	0,44	37,2									
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6									
Итого за Обед	800	29,33	38,69	126,05	969,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,87	422,68	128,01	6,76	1060,72	0,13	0,05							
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8										
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,01	0,01							
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05							
Итого за день	1 772	62,64	85,03	292,64	2 197,92	1,43	1,02	38,84	1 132,8	2,43	594,37	1 060,58	265,93	17,45	2 103,75	0,03	0,24							

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
	Масса порции			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
	Б	Ж	У	Б	Ж	У		Б	Ж	У														8	9	10	11	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47													
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25													
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6													
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6													
Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32	0,1	0,01											
Распльник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42	0,08	22,22	81,69	29,37	1,11	545,71													
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,08	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05											
Каша гречневая рассычатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02											
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4													
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5													
Итого за Обед	835	28,8	36,72	104,79	864,5	0,96	0,4	24,29	367,02	0,08	77,09	506,11	226,28	9,56	1 213,79	0,02	0,2											
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8														
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,01	0,01											
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05											
Итого за день	1 815	58,88	67,23	274,16	1 944,03	1,22	0,72	38,39	513,38	1,16	174,31	797,94	300,65	18,76	1 799,85	0,03	0,35											

Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8										
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,01	0,01							
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0,27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7,25	466,74	0,01	0,05							
Итого за день	1 815	58,88	67,23	274,16	1 944,03	1,22	0,72	38,39	513,38	1,16	174,31	797,94	300,65	18,76	1 799,85	0,03	0,35							

