



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							Сборник рецептов					
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур
	Бсли, г	Жиры, г	Углеводы, г	219,5															
<b>Завтрак</b>																			
Нагетсы куриные 1/2/50	100	13,9	13,5	10,7	219,5	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	56,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	283,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	68,30	1,40	90,40	73,10	0,00	309	
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	2008	
чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	376	
Батон изюмованный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,60	52,40	1,40	0,00	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,5</b>	<b>20,2</b>	<b>98,4</b>	<b>683,2</b>	<b>0,27</b>	<b>2,13</b>	<b>62,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>67,70</b>	<b>68,10</b>	<b>106,24</b>	<b>3,78</b>	<b>237,30</b>	<b>74,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	200	2,1	5,6	12,9	113,9	0,00	8,10	6,20	0,00	0,30	65,40	24,50	50,50	1,60	342,80	86,40	0,00	0,10	
Гуляш из свинины 50/50	100	10,2	27,9	4,5	341,6	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	14,70	4,80	13,50	0,40	53,50	80,80	0,00	260	
Каша гречневая рассычатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	508	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	349	
Печенье	40	4,9	4,8	32,1	191,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	6,70	39,80	0,60	59,10	21,30	0,00	424	
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	
Батон изюмованный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	65121	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,5</b>	<b>48,7</b>	<b>140,6</b>	<b>1150,1</b>	<b>0,50</b>	<b>8,10</b>	<b>23,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>123,50</b>	<b>197,90</b>	<b>387,70</b>	<b>9,20</b>	<b>836,50</b>	<b>265,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	
<b>Полдник</b>																			
Пирожок с яблом	60	6,5	7,5	22,6	194,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	405	
Сек фруктовый в ин. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	389	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,0	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>6,9</b>	<b>8,0</b>	<b>52,6</b>	<b>319,8</b>	<b>0,01</b>	<b>14,00</b>	<b>8,10</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>52,40</b>	<b>24,10</b>	<b>100,60</b>	<b>5,90</b>	<b>354,90</b>	<b>35,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>63,9</b>	<b>74,9</b>	<b>292,6</b>	<b>2153,1</b>	<b>0,78</b>	<b>25,23</b>	<b>94,30</b>	<b>0,60</b>	<b>0,80</b>	<b>283,60</b>	<b>311,10</b>	<b>574,54</b>	<b>18,88</b>	<b>1428,70</b>	<b>375,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	

3 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Блины с вишневым фаршем 1/2/50	210	6,3	10,1	54,6	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	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	0,10	0,09	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	
Фрукт (яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>9,9</b>	<b>11,8</b>	<b>102,9</b>	<b>0,10</b>	<b>13,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,70</b>	<b>25,00</b>	<b>51,10</b>	<b>3,98</b>	<b>413,80</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	4,3	5,8	52,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	38,90	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	0,00	
Жирное поджаренное с маслом	280	17,7	34,6	46,2	0,20	22,50	0,20	0,00	0,00	50,50	63,80	158,90	2,80	1 585,50	146,60	0,00	0,00	0,00	
Струец соевый консервированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	0,22	0,10	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,80	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>25,9</b>	<b>41,4</b>	<b>134,2</b>	<b>0,35</b>	<b>25,55</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>103,30</b>	<b>96,52</b>	<b>248,20</b>	<b>5,28</b>	<b>1 652,50</b>	<b>218,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Полдник</b>																			
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,60	114,90	17,40	0,00	0,00	0,00	
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>4,1</b>	<b>4,0</b>	<b>62,4</b>	<b>312,3</b>	<b>0,01</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>41,80</b>	<b>23,00</b>	<b>57,50</b>	<b>5,80</b>	<b>382,90</b>	<b>19,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1774,9</b>	<b>39,9</b>	<b>57,2</b>	<b>299,5</b>	<b>1774,9</b>	<b>0,45</b>	<b>53,58</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>185,80</b>	<b>144,52</b>	<b>356,80</b>	<b>15,06</b>	<b>2 459,20</b>	<b>241,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

4 ДЕНЬ

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			Витамин	Витамин	Витамин		
<b>Завтрак</b>																							
Бигочек Пшеничный	100	11,5	20,0	11,5	287,5	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	14,70	18,90	115,00	1,50	56,80	25,10	0,00	0,00	0,00	ТТК			
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	27,1	106,3	0,20	12,90	10,80	0,10	0,10	47,00	36,10	104,20	1,40	936,90	70,30	0,00	0,00	0,00	520			
Огурец соевый консервированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2004			
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70			
Батон Бюффаринский	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	376			
Итого за прием пищи:	550	18,8	25,3	74,9	622,0	0,30	15,15	10,80	0,10	0,20	87,30	74,02	265,20	4,38	1 046,10	96,80	0,00	0,00	0,00				
<b>Обед</b>																							
Щи из свежей капусты с картофелем с маслом 250/10	260	3,1	7,7	9,1	122,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	0,00	88			
Урош из куриной грудки 50/50	100	12,5	11,4	3,6	202,8	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	62,38	0,00	0,00	0,00	290			
Рис отварной	180	4,7	5,8	48,2	269,4	0,10	0,00	19,20	0,10	0,00	28,00	33,20	91,00	0,70	67,90	72,90	0,00	0,00	0,00	302			
Напиток из шиповника и яблока	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	0,00	348			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	86121			
Батон Бюффаринский	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	800	24,8	26,1	107,6	816,0	0,31	44,79	55,13	0,10	0,38	144,80	87,93	267,68	5,30	513,40	201,98	0,00	0,10	0,00				
<b>Полдник</b>																							
Слобца с кофеинером	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00	0,00				
Сок фруктовый в янд,уликовке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		58,6	72,4	232,1	1 910,5	0,72	73,94	66,13	2,30	1,08	307,20	187,35	726,18	16,58	1 976,40	319,98	0,00	0,10	0,00				

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Суделья творожное	180	27,4	9,6	32,5	0,00	0,80	35,30	0,30	0,40	229,50	56,90	292,00	1,30	287,10	7,80	0,00	0,00		
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Фрукт(яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	590	30,4	11,0	94,7	627,3	13,93	35,30	0,30	0,40	273,10	61,00	338,60	5,48	714,90	11,50	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																			
Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	250	2,7	9,9	17,5	0,10	6,80	6,20	0,00	0,40	40,70	26,60	71,60	1,50	497,70	65,40	0,00	0,10		
Греча по-купечески	280	24,9	7,6	38,4	0,30	3,20	0,40	0,00	0,20	52,60	134,20	286,90	5,50	520,10	156,70	0,10	0,00		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	16,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00		
Печенье	40	2,2	13,6	23,8	222,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	830	33,4	29,3	116,0	856,4	10,03	6,60	0,00	0,60	113,70	173,90	401,80	8,78	1 084,80	244,50	0,10	0,10		
<b>Полдник</b>																			
Ватрушка с творогом	75	9,2	6,5	26,2	202,0	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00		
Сок фруктовый в ин. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	66,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	375	9,6	6,9	56,2	337,0	0,09	14,04	0,10	0,10	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,00	0,00		
Всего за день:		73,4	46,2	269,9	1 820,7	37,70	75,90	0,40	1,30	487,60	272,50	855,60	20,16	2 077,70	269,90	0,10	0,10		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал				Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																		В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Плов со свиной	280	16,4	22,1	68,1	0,10	2,20	0,60	0,00	0,10	41,90	61,60	230,30	2,70	269,50	75,40	0,00	0,00	0,00	265	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,60	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Батон Аджикаллы	50	3,8	1,5	26,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,90	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	0,00			
Печенье	20	1,1	0,9	11,9	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,4</b>	<b>30,5</b>	<b>110,7</b>	<b>0,20</b>	<b>2,23</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>63,70</b>	<b>79,50</b>	<b>275,60</b>	<b>3,98</b>	<b>275,40</b>	<b>77,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с мясом	250	3,8	5,8	20,0	0,10	6,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,60	1,80	661,20	78,40	0,00	0,10	97	2015		
Печенью по-страсбургски 50/50	100	13,2	11,3	3,5	0,20	6,48	57,70	0,00	144,86	33,22	17,49	292,96	5,00	0,00	85,92	0,00	0,00	255	2015		
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	90,8	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	56,30	1,40	60,40	73,10	0,00	0,00	306	2015		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,60	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	Ту		
Батон Аджикаллы	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00				
Печенье	20	1,1	0,9	11,9	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29,6</b>	<b>27,8</b>	<b>121,5</b>	<b>0,50</b>	<b>18,22</b>	<b>65,10</b>	<b>0,20</b>	<b>145,25</b>	<b>123,02</b>	<b>75,98</b>	<b>480,36</b>	<b>9,98</b>	<b>846,60</b>	<b>239,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>				
<b>Полдник</b>																					
Пирожок с картофелем, луком и сыром	76	5,4	6,1	31,8	0,10	2,80	7,60	0,00	0,00	41,40	14,30	68,50	0,70	237,10	34,70	0,00	0,00	406	2015		
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	6,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>5,8</b>	<b>6,5</b>	<b>61,8</b>	<b>0,11</b>	<b>16,80</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>71,40</b>	<b>30,30</b>	<b>93,50</b>	<b>5,70</b>	<b>515,10</b>	<b>36,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>56,8</b>	<b>64,8</b>	<b>294,0</b>	<b>0,91</b>	<b>37,25</b>	<b>73,60</b>	<b>0,20</b>	<b>145,56</b>	<b>288,12</b>	<b>185,79</b>	<b>648,46</b>	<b>19,66</b>	<b>1 639,10</b>	<b>353,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным 200/3	203	5,6	9,8	38,6	264,5	0,07	1,07	52,70	0,00	0,14	118,19	27,33	125,51	0,39	0,00	35,92	0,00	0,00	182	2015
Бульбона с варено-меленым мясом 20/30	50	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	8,20	45,70	0,80	90,80	1,30	0,00	0,00	3	2004
Чай с лимонком 200/15/5	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,90	8,40	8,40	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	377	2015
Фруктоблочно-мандарин (груша)	130	0,5	0,5	12,7	51,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>588</b>	<b>11,8</b>	<b>17,4</b>	<b>82,8</b>	<b>541,8</b>	<b>0,17</b>	<b>14,87</b>	<b>52,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>160,98</b>	<b>52,23</b>	<b>194,91</b>	<b>4,99</b>	<b>486,30</b>	<b>39,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с рыбой	250	3,8	5,8	20,0	148,4	0,10	9,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,90	1,80	691,20	78,40	0,00	0,10	97	2015
Тфлетли "Нажык" с кр.сн. Соусом 70/50	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	85,10	38,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассычатая	160	10,4	7,3	45,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	2004
Напиток из шиповника и мякоти	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржачий	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	88121	ТУ
Батон диетический	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>29,0</b>	<b>37,8</b>	<b>131,8</b>	<b>991,3</b>	<b>0,78</b>	<b>42,20</b>	<b>17,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,70</b>	<b>103,60</b>	<b>216,50</b>	<b>478,20</b>	<b>10,60</b>	<b>1 198,80</b>	<b>193,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																				
Слоида с конфитуром	60	14,7	20,5	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	146,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00		
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	89,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	6,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>15,1</b>	<b>21,0</b>	<b>49,6</b>	<b>472,5</b>	<b>0,11</b>	<b>14,00</b>	<b>0,20</b>	<b>2,10</b>	<b>0,50</b>	<b>75,10</b>	<b>25,40</b>	<b>173,30</b>	<b>6,90</b>	<b>413,90</b>	<b>21,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,9</b>	<b>76,2</b>	<b>264,2</b>	<b>2 005,6</b>	<b>1,06</b>	<b>71,07</b>	<b>70,60</b>	<b>2,40</b>	<b>1,34</b>	<b>339,69</b>	<b>294,13</b>	<b>846,41</b>	<b>22,19</b>	<b>2 089,00</b>	<b>254,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
	Масса порции		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	So, мг
	100	факт																	
<b>Завтрак</b>																			
Котлета рыбная	100	12,2	6,1	17,6	193,2	0,10	0,70	0,00	0,13	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	179,30	0,00	0,00	ТТК
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	27,1	166,3	0,20	12,80	10,80	0,10	0,10	47,80	36,10	104,20	1,40	899,90	70,30	0,00	0,00	520
Зеленый горошек прогретый	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,10	2,40	0,00	0,00	0,00	10,60	11,30	33,50	0,40	59,40	0,00	0,00	0,00	5
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21,2</b>	<b>13,5</b>	<b>84,2</b>	<b>548,3</b>	<b>0,50</b>	<b>16,03</b>	<b>10,80</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>117,30</b>	<b>106,40</b>	<b>349,60</b>	<b>4,58</b>	<b>1 382,00</b>	<b>250,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																			
Щи из свеклы капуста с картофелем с маслом 250/10	260	3,1	7,7	9,1	122,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88
Курочка в кисло-сладком соусе 50/50	100	12,4	12,3	3,6	179,7	0,11	1,85	95,00	0,00	0,06	41,27	14,79	95,54	1,06	0,00	51,41	0,00	0,00	280
Мякотные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,6	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,70	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	309
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,90	1,70	0,00	0,00	66121
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	ТТК
Бантик (слойка)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	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	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>808</b>	<b>28,5</b>	<b>29,1</b>	<b>107,9</b>	<b>820,3</b>	<b>0,31</b>	<b>13,93</b>	<b>42,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>142,07</b>	<b>62,73</b>	<b>238,94</b>	<b>5,64</b>	<b>459,90</b>	<b>200,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	
<b>Полдник</b>																			
Пирожок с яблоком	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	6,10	0,50	0,10	22,40	6,10	75,60	0,90	76,90	33,50	0,00	0,00	406
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	6,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>6,9</b>	<b>8,0</b>	<b>52,6</b>	<b>319,8</b>	<b>0,01</b>	<b>14,00</b>	<b>6,10</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>52,40</b>	<b>24,10</b>	<b>100,60</b>	<b>5,90</b>	<b>354,90</b>	<b>36,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>56,6</b>	<b>50,6</b>	<b>244,7</b>	<b>1 688,4</b>	<b>0,82</b>	<b>44,01</b>	<b>61,30</b>	<b>0,79</b>	<b>0,86</b>	<b>311,77</b>	<b>193,23</b>	<b>689,34</b>	<b>16,12</b>	<b>2 206,80</b>	<b>486,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мд, мг	Р, мг	Fо, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
																				Энергетическая ценность, ккал	
<b>Завтрак</b>																					
Вялики с фруктовой начинкой 1/3/70	210	6,3	10,1	54,9	350,3	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			
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ватон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	0,00		
Фрукт(яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>10,7</b>	<b>12,1</b>	<b>108,0</b>	<b>582,4</b>	<b>0,10</b>	<b>13,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>42,90</b>	<b>28,30</b>	<b>95,60</b>	<b>4,18</b>	<b>426,90</b>	<b>4,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	66,20	0,00	0,00	0,00	111	2015
Плов со свинной	280	10,4	22,1	58,1	515,6	0,10	2,20	0,60	0,00	0,00	35,30	49,40	125,90	1,20	209,90	75,40	0,00	0,00	0,00	266	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
Пиренье	20	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	424	2015
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,90	1,70	0,00	0,00	0,00	66321	ТУ
Ватон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,2</b>	<b>35,3</b>	<b>176,3</b>	<b>1 009,8</b>	<b>0,85</b>	<b>3,20</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>84,50</b>	<b>92,50</b>	<b>239,20</b>	<b>4,10</b>	<b>278,20</b>	<b>171,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,60	114,90	17,40	0,00	0,00	0,00	468	2015
Сок фруктовый в индупаковке	200	0,0	0,0	20,2	89,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	6,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>4,1</b>	<b>4,0</b>	<b>62,4</b>	<b>312,3</b>	<b>0,01</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>41,80</b>	<b>23,00</b>	<b>57,50</b>	<b>5,60</b>	<b>392,90</b>	<b>19,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,0</b>	<b>51,4</b>	<b>346,7</b>	<b>1 904,5</b>	<b>0,96</b>	<b>31,23</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>179,20</b>	<b>143,80</b>	<b>365,90</b>	<b>14,08</b>	<b>1 098,00</b>	<b>194,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Тосты „Миг Бол“, 1/2/50	100	6,0	0,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	16,50	0,50	20,50	12,50	0,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	45,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	
Соус фруктовый ослинкой	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	0,00	0,00	587	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,8</b>	<b>18,6</b>	<b>90,5</b>	<b>621,8</b>	<b>0,40</b>	<b>1,03</b>	<b>17,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>52,00</b>	<b>170,00</b>	<b>280,20</b>	<b>6,78</b>	<b>413,00</b>	<b>100,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с горохом лученым	250	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,60	86,10	2,13	0,00	54,80	0,00	0,00	102	
Рагу из овощей с курой	280	19,7	8,7	29,3	280,9	0,20	32,40	0,40	0,00	0,20	90,60	61,60	203,30	3,40	1 131,00	71,00	0,10	0,00	143/гтк	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
Пельмени	40	2,2	13,9	23,8	222,0	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	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	
Батон йодированный	20	1,5	0,5	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31,0</b>	<b>28,6</b>	<b>104,9</b>	<b>815,5</b>	<b>0,43</b>	<b>38,23</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>153,50</b>	<b>110,30</b>	<b>334,70</b>	<b>7,31</b>	<b>1 198,00</b>	<b>138,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																				
Пирожок с кефиром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	408	
Сок фруктовый в яич. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	18,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>3,9</b>	<b>1,8</b>	<b>64,6</b>	<b>299,0</b>	<b>0,06</b>	<b>14,09</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>30,70</b>	<b>30,30</b>	<b>60,50</b>	<b>16,30</b>	<b>278,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>54,7</b>	<b>49,2</b>	<b>260,0</b>	<b>1 736,3</b>	<b>0,89</b>	<b>53,35</b>	<b>21,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,72</b>	<b>298,20</b>	<b>310,60</b>	<b>675,40</b>	<b>30,39</b>	<b>1 889,00</b>	<b>265,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		



12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сл, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг					
																		Витамины	Минеральные вещества			
<b>Завтрак</b>																						
Рыба тушеная с овощами 60/50	100	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	183,10	0,70	327,70	123,50	0,00	0,00	0,00	0,00	374	2004
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,60	25,50	0,60	38,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Печенье	40	2,2	1,3	23,9	22,0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>25,2</b>	<b>103,1</b>	<b>706,9</b>	<b>0,14</b>	<b>1,53</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>61,45</b>	<b>78,21</b>	<b>253,97</b>	<b>2,29</b>	<b>397,00</b>	<b>196,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																						
Соленка по-домашнему из птицы 250/10	260	4,4	4,7	9,8	100,7	0,00	5,40	0,00	0,00	0,30	31,40	19,90	57,80	1,40	351,60	63,90	0,00	0,10	158	2004		
Греча по-купечески	280	24,9	7,6	39,4	333,2	0,30	3,20	0,40	0,00	0,20	52,60	134,20	286,90	5,50	520,10	156,70	0,10	0,00	1	2025		
Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,00	4,20	0,10	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,40	188,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Булочка сахарная	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>37,6</b>	<b>24,9</b>	<b>111,1</b>	<b>828,9</b>	<b>1,00</b>	<b>12,83</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,53</b>	<b>138,90</b>	<b>188,80</b>	<b>445,20</b>	<b>9,78</b>	<b>1 127,70</b>	<b>247,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>				
<b>Полдник</b>																						
Пирожок с картофелем, луком и сыром	76	5,4	6,1	31,8	204,9	0,10	2,80	7,80	0,00	0,00	41,40	14,30	68,50	0,70	237,10	34,70	0,00	0,00	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый и инд. углевода	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>5,8</b>	<b>6,5</b>	<b>61,8</b>	<b>339,9</b>	<b>0,11</b>	<b>16,80</b>	<b>7,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>71,40</b>	<b>30,30</b>	<b>93,50</b>	<b>5,70</b>	<b>515,10</b>	<b>36,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,7</b>	<b>56,6</b>	<b>275,0</b>	<b>1 876,7</b>	<b>1,25</b>	<b>31,16</b>	<b>10,70</b>	<b>0,00</b>	<b>1,13</b>	<b>271,75</b>	<b>286,31</b>	<b>792,67</b>	<b>17,77</b>	<b>2 009,60</b>	<b>480,55</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>				

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	683,1	678,7	3 313,7	22 398,4	9,32	528,11	610,13	7,43	155,08	3 728,13	2 091,03	8 022,40	234,88	21 835,70	3 635,38	0,40	0,80	
Среднее значение за период	56,9	56,6	276,1	1 866,5	0,78	44,01	50,84	0,62	12,92	310,68	224,25	668,53	19,57	1 819,60	302,95	0,00	0,10	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	27,3	60,5															

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	583	829	366