

Утверждаю
директор школы



Т.А.Малова
01.09.2022

Примерное 10-дневное меню
организации 2-х разового питания детей в возрасте 7-
10 лет в осенне-зимний период

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
67	<u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</u>	200	7,308	9,94	25,478	224,06	0,151	0,255	1,95	0,061	0,383	192,092	0,014	46,831	0,009	202,49	0,841
	Масло сливочное	6/6	0,048	4,35	0,078	39,72	0,001	0,01	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013
	Молоко	150/150	4,8	4,35	7,05	90	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Геркулес	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4	0,09	0,02	0	0	0,32	10,4	0,001	25,8	0,006	65,6	0,72
397	<u>Какао с молоком</u>	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,044	0,158	0,733	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0,04	0,15	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0,	0,	0,733	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0,004	0,008	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
2	<u>Масло сливочное</u>	10	0,08	7,25	0,13	66,2	0,001	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
	Масло сливочное	10/10	0,08	7,25	0,13	66,2	0,001	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
	Груша	111,2/100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
Итого:			15,158	22,5	71,498	551,82	0,28	0,479	7,683	0,135	1,41	255,196	0,027	98,626	0,013	380,83	4,722
ОБЕД																	

			0,078	0,078	16,116	66,19	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,584	0	1,746	0	2,134	0,478
124	Компот из свежих фруктов	200															
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	16/16	0	0	14,37	57,46	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0	0	0,048
	Яблоко	22/19,4	0,078	0,078	1,746	8,73	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,104	0	1,746	0	2,134	0,43
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
итого:			#####	#####	#####	#####	0,547	0,899	#####	0,279	1,874	#####	0,011	#####	0,019	#####	6,937
Итого за день:			58,13	51,01	158,3	1348	0,827	1,378	75,27	0,414	3,284	367,8	0,038	174,8	0,032	742,5	11,66

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
80	Запеканка творожная с изюмом	195	26,3	17,875	30,01	383,77	0,113	0,779	1,714	0,121	0,554	336,482	0,019	43,024	0,041	365,976	2,194
	Изюм	5,4/5,4	0,16	0,03	3,56	14,26	0,005	0,007	0,124	0	0,027	2,7	0	2,268	0	6,966	0,124
	Крупа манная	12,6/12,6	1,3	0,13	8,9	41,96	0,018	0,005	0	0	0,189	2,52	0	2,268	0	10,71	1,26
	Творог	126/124,2	20,74	11,18	2,48	192,88	0,05	0,335	0,621	0,068	0,248	203,69	0,011	28,57	0,037	273,24	0,497
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	0,004	0	0,016	0,036	0,864	0	0,018	0	1,08	0,007
	Молоко	63/63	1,83	2,02	2,96	37,8	0,025	0,094	0,819	0,014	0	75,6	0,006	8,82	0,001	56,7	0,039
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36	0	0	0	0	0	0,108	0	0	0	0	0,012
	Яйцо 1С	9/9	1,14	1,03	0,06	14,13	0,006	0,277	0	0,023	0,054	4,95	0,002	1,08	0,003	17,28	0,225
	Молоко сгущёное	15/15	1,08	1,275	8,4	48	0,009	0,057	0,15	0	0	46,05	0	0	0	0	0,03
132	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	12,998	52,71	0	0,006	0,06	0	0	3,36	0	2,64	0	4,94	0,531
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492

395	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,59	3,43	16,83	111,79	0,02	0,075	0,6	0,022	0,	60,6	0,009	14,	0,	30,	0,09
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,09	0,43	1,03	6,65	0,02	0,075	0	0	0	60	0	0	0	0	0,03
140	<u>Флоды и ягоды свежие</u>	100	0,2	0,9	8,1	40	0,04	0,03	60	0,008	0,2	34	0,002	13	0	23	0,3
	Апельсин	142,9/100	0,2	0,9	8,1	40	0,04	0,03	60,	0,008	0,2	34,	0,002	13,	0,	23,	0,3
итого:			19,879	20,854	60,288	530,51	0,179	0,377	62,195	0,185	0,931	416,008	0,022	69,591	0,037	313,76	1,505
ОБЕД																	
13	<u>Салат из моркови с изюмом с растительным маслом</u>	60	0,82	4,28	11,53	87,96	0,029	0,041	4,02	0,9	0,612	27,858	0,002	20,484	0	34,7	0,492
	Изюм	7,2/7,2	0,21	0,04	4,75	19,02	0,001	0,009	0,165	0	0,036	3,6	0	3,024	0	9,29	0,166
	Морковь, красная	56,28/45	0,58	0,04	3,1	15,75	0,027	0,031	2,655	0,9	0,18	22,95	0,002	17,1	0	24,75	0,315
	Масло растительное	4,2/4,2	0	4,2	0	37,76	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0	0
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36	0	0	0	0	0	0,108	0	0	0	0	0,011
	Лимоны	7,5/3,15	0,03	0	0,09	1,07	0,001	0,001	1,2	0	0,006	1,2	0	0,36	0	0,66	
28	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	200	9,048	2,846	11,83	108,75	0,134	0,405	21,72	0,198	0,212	57,208	0,005	33,772	5,122	138,074	1,471
	Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,5	8,96	0,009	0,013	14,4	0,001	0,032	15,36	0,001	0	5,12	9,92	0,192
	Картофель	28/19,6	0,39	0,08	3,19	15,09	0,023	0,134	3,92	0	0,02	1,96	0,001	4,5	0	11,37	0,174
	Свекла	28/22,4	0,34	0,02	1,97	9,41	0,007	0,007	2,24	0	0,022	3,584	0,001	4,928	0	9,632	0,179
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,006	0,007	0,48	0,192	0,038	4,896	0	3,648	0	5,28	0,067
	Лук	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	0,003	0,002	0,64	0	0,012	1,984	0	0,896	0	3,712	0,051
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,005	0,024	7,2	0,001	0,8	0	4,96	0,008
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	0,8/0,8	0	0	0,8	3,19	0	0	0	0	0	0,024	0	0	0	0	0,002
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0,	25,4	0,005	0,016	0,	0,	0,04	3,	0,001	2,2	0,	18,8	0,15
	Мясной бульон	240/240	4,728	0,216	2,88	31,2	0,079	0,218	0	0	0,024	19,2	0	16,8	0,002	74,4	0,648

			12,28	4,836	12,03	140,9	0,102	0,093	0,931	0,322	0,839	51,18	0,084	29,055	0,015	169,55	0,742
261	<u>Тефтели рыбные тушёные</u>	90															
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	24,75/24,75	0,74	0,87	1,16	15,59	0,01	0,037	0,321	0,005	0,	29,7	0,002	3,465	0,	22,27	0,015
	Масло подсолнечное	3,38/3,38	0	3,37	0	30,34	0,	0,	0,	0,311	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Пшеничная мука, первого сорта	5,62/5,62	0,62	0,08	3,81	18,51	0,014	0,004	0,	0,	0,1	2,87	0,	2,47	0,	6,46	0,039
	Треска	64/61	9,76	0,366	0	42,09	0,055	0,043	0,61	0,006	0,549	15,25	0,082	18,3	0,014	128,1	0,396
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	14,62/14,62	1,16	0,15	7,06	34,37	0,023	0,009	0,	0,	0,19	3,36	0,	4,82	0,001	12,72	0,292
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
165. 2	<u>Каша рассыпчатая рисовая</u>	150	3,66	2,979	38,444	193,8	0,041	0,025	0,	0,015	0,244	4,966	0,	25,967	0,008	78,87	0,526
	Вода	109,7/109,7	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Крупа рисовая	51,9/51,9	3,633	0,519	38,4	171,3	0,041	0,021	0	0	0,21	4,15	0,	25,95	0,008	77,85	0,519
	Соль поваренная пищевая	0,4/0,4	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,027	2,46	0,044	22,5	0,	0,004	0,	0,015	0,034	0,816	0,	0,017	0,	1,02	0,007
508	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,56	0,	30,22	123,06	0,006	0,002	0,04	0,	0,	3,12	0,	0,	0,	0,	0,12
	Сухофрукты (смесь)	25/30,5	0,56	0,	10,26	43,26	0,006	0,002	0,04	0,	0,	2,52	0,	0,	0,	0,	0,06
	Вода питьевая	190/190	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Сахар	15/15	0,	0,	19,96	79,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,6	0,	0,	0,	0,	0,06
11	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
итого:			31,508	15,701	134,174	802,77	0,43	0,614	26,711	1,435	2,427	153,532	0,092	122,478	5,147	455,994	4,151
Итого за день:			#####	#####	194,5	1333	0,609	0,991	88,91	1,62	3,358	569,5	0,114	192,1	5,184	769,8	5,656

День 4

№ реп.	приём пищи, наименование блюдо	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
424	<u>Яйца вареные</u>	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
	Яйцо 1С	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
07	<u>Каша гречневая молочная</u>	200	10,812	9,67	42,112	297,22	0,291	0,225	2,08	0,054	0,44	98,145	0,015	122,42	0,006	294,2	4,264
	Гречневая крупа	50/50	6,3	1,65	28,55	154,	0,227	0,117	0	0,001	0,4	12,51	0,001	100,	0,003	149,	4,19
	Масло сливочное	4/4	0,032	2,9	0,052	26,48	0,	0,008	0	0,018	0,04	0,135	0,	0,02	0,	1,2	0,013
	Вода питьевая	35,2/35,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0	0,
	Молоко	160/160	4,48	5,12	7,52	92,8	0,064	0,1	2,08	0,035	0	85,32	0,014	22,4	0,003	144,	0,043
	Сахар	6/6	0,	0,	5,99	23,94	0,	0,	0	0	0	0,18	0,	0,	0,	0,	0,018
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0	0,
397	<u>Какао с молоком</u>	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,012	0,151	0	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0	0,004	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0,012	0,147	0	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,44	0	0,005	0,2	55	0,002	9	0	11	2,5
	Яблоко	113,7/100	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,44	0	0,005	0,2	55	0,002	9	0	11	2,5
	итого:		35,962	30,78	79,482	736,58	0,465	1,016	2,08	0,186	1,407	216,849	0,037	175,96 5	0,022	541,34	9,325
ОБЕД																	
3	<u>Салат из белокочанной капусты с яблоком</u>	60	0,768	6,084	3,54	73	0,021	0,024	35,89	0,242	0,659	24,46	0,002	11,112	0	18,52	0,548
	Капуста белокочанная	42,6/34,2	0,61	0,034	1,6	9,58	0,01	0,014	15,39	0,001	0,034	16,42	0,001	5,472	0	10,6	0,2
	Яблоки свежие	17,4/12	0,048	0,048	1,08	5,4	0,004	0,002	19,8	0,001	0,024	1,92	0	1,08	0	1,32	0,264
	Морковь	15/12	0,11	0,012	0,86	4,08	0,007	0,008	0,7	0,24	0,048	6,12	0,001	4,56	0	6,6	0,084

	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	0	0	0	0	0,553	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
34	<u>Суп с макаронными изделиями и картофелем</u>	200	15,486	10,332	17,006	221,13	0,152	0,465	7,596	0,286	0,345	23,05	0,004	28,013	0,01	151,89	1,468
	Картофель	40/28	0,56	0,11	4,56	21,56	0,033	0,196	5,6	0,001	0,028	2,8	0,001	6,44	0	16,24	0,252
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,007	0,008	0,64	0,256	0,051	6,375	0,001	4,864	0	7,04	0,089
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия	16/16	1,81	0,34	11,14	54,72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук	2,4/1,92	0,03	0	0,16	0,79	0,001	0	0,192	0	0,004	0,595	0	0,269	0	1,11	0,015
	Курица	42,8/38	6,916	6,992	0,266	91,58	0,027	0,057	0,684	0,027	0,19	6,08	0,002	6,84	0,005	62,7	0,608
	Бульон куриный	240/240	6	2,88	0	48	0,084	0,204	0,48	0,002	0,072	7,2	0	9,6	0,005	64,8	0,504
410	<u>Фрикадельки из кур</u>	90	13,998	17,632	7,789	244,85	0,077	0,168	1,368	0,095	1,22	40,116	0,007	19,11	0,011	147,25	1,475
	Курица, 1 категории	90/63	11,5	11,69	0,441	151,83	0,044	0,094	1,134	0,045	0,945	10,08	0,004	11,34	0,008	103,95	1,008
	Масло сливочное	6/6	0,048	4,35	0,078	39,72	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Яйцо	7,2/7,2	0,91	0,83	0,05	11,3	0,005	0,032	0	0,019	0,043	3,96	0,001	0,864	0,002	13,82	0,18
	Молоко	18/18	0,5	0,63	0,85	10,98	0,007	0,027	0,234	0,004	0	21,6	0,002	2,52	0	16,2	0,011
	Пшеничный хлеб	13,2/13,2	1,04	0,132	6,37	31,02	0,02	0,008	0	0	0,172	3,036	0	4,356	0,001	11,48	0,264
	Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
65	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	150	8,742	6,627	46,377	270,87	0,251	0,137	0	0,028	0,612	15,24	0,002	138,03	0,004	207,42	4,635
	Масло сливочное	6/6	0,048	4,35	0,078	39,72	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Вода питьевая	105/105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,37/0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Гречневая крупа	69/69	8,694	2,277	46,299	231,15	0,25	0,13	0	0,001	0,552	13,8	0,002	138	0,004	205,62	4,623
118	<u>Кисель витаминизированный</u>	200	0,	0,	2,5	9,76	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Концентрат киселя	20/20	0,	0,	2,5	9,76	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
11	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8

	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
итого:			44,134	41,435	104,832	958,15	0,619	0,842	44,854	0,651	3,356	112,066	0,016	209,465	0,027	559,88	8,926
Итого за день:			80,1	72,22	184,3	1695	1,084	1,858	46,93	0,837	4,763	328,9	0,053	385,4	0,049	1101	18,25

День 5

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
40	<u>Салат из моркови с яблоком</u>	60	0,51	3,13	9,71	90,18	0,027	0,029	4,17	0,637	0,179	26,28	0,001	14,402	0	20,328	0,552
	Яблоки	29,34/25,8	0,1	0,1	2,53	12,13	0,023	0,027	2,58	0,001	0,052	19,89	0	2,322	0	2,838	0,273
	Морковь, красная	39,78/31,8	0,41	0,03	2,19	11,13	0,004	0,002	1,59	0,636	0,127	6,24	0,001	12,08	0	17,49	0,264
	Сахар	5/5	0	0	4,99	39,95	0	0	0	0	0	0,15	0	0	0	0	0,015
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
215	<u>Омлет натуральный</u>	150	14,87	23,36	2,92	281,72	0,106	0,564	0,244	0,282	0,594	180,396	0,028	25,947	0,03	271,62	2,326
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	40,59/40,59	1,22	1,42	1,91	25,57	0	0,006	0,244	0,024	0,054	1,296	0	0,027	0	1,62	0,011
	Масло сливочное	7,07/7,07	0,09	4,34	0,12	39,99	0,043	0,162	0	0,024	0	129,6	0,01	15,12	0,002	97,2	0,065
	Масло сливочное	8,82/8,82	0,11	5,42	0,15	49,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо	105,88/105,88	13,45	12,18	0,74	166,24	0,063	0,396	0	0,234	0,54	49,5	0,018	10,8	0,028	172,8	2,25
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
132	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,03	0,12	12,998	52,71	0	0,006	0,06	0	0	3,36	0	2,64	0	4,94	0,531
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	1,5	0,1	21	89	0,04	0,05	10	0,02	0,4	8	0	42	0,001	28	0,6

	Банан	142,9/100	1,5	0,1	21	89	0,04	0,05	10	0,02	0,4	8	0	42	0,001	28	0,6	
	итого:		20,07	27,11	65,948	607,61	0,237	0,673	14,474	0,939	1,693	227,236	0,03	98,189	0,033	359,688	4,809	
ОБЕД																		
14	<u>Огурец свежий в нарезке</u>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6	0,006	0,06	13,8	0,002	8,4	0	25,2	0,36	
	Огурец свежий	61,2/60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6	0,006	0,06	13,8	0,002	8,4	0	25,2	0,36	
30	<u>Щи со сметаной</u>	200	19,402	7,17	7,698	174,41	0,098	0,661	24,4	0,263	0,177	56,555	0,006	34,87	0,002	115,852	1,238	
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	0,012	0,016	18	0,001	0,04	19,2	0,003	6,4	0	12,4	0,24	
	Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	0,025	0,147	4,2	0,001	0,021	2,1	0,001	4,83	0	12,18	0,189	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,007	0,008	0,64	0,256	0,051	6,375	0,001	4,864	0	7,04	0,089	
	Лук	10/8,4	0,112	0	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0	0,017	2,48	0	1,176	0	4,872	0,064	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,005	0,024	7,2	0,001	0,8	0	4,96	0,008	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Мясной бульон	240/240	17,76	6,24	0,48	129,84	0,048	0,48	0,72	0	0,024	19,2	0	16,8	0,002	74,4	0,648	
370	<u>Плов</u>	200	18,982	34,88	42,508	559,63	0,744	0,254	1,8	0,436	0,893	25,959	6,601	54,96	0,008	245,64	2,771	
	Лук	9,6/8	0,112	0	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0	0,016	2,48	0	1,12	0	4,64	0,064	
	Крупа рисовая	54,4/54,4	3,81	0,54	40,26	181,15	0,006	0,007	0	0	0,217	5,5	0	27,2	0,008	81,6	0,076	
	Свинина постная (лопатка)	115,3/98	14,7	29,4	0	323	0,7	0,16	0	0	0,5	8	6,6	19	0	146	1,1	
	Морковь	24,8/20	0,26	0,02	1,38	7	0	0	1	0,4	0,08	4,86	0,001	7,6	0	11	0,001	
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	0,034	0,085	0	0,036	0,08	5,119	0	0,04	0	2,4	1,53	
	Соль пищевая йодированная	1,35/1,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
124	<u>Компот из свежих фруктов</u>	200	0,078	0,078	16,116	66,19	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,584	0	1,746	0	2,134	0,478	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар	16/16	0	0	14,37	57,46	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0	0	0,048	
	Яблоко	22/19,4	0,078	0,078	1,746	8,73	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,104	0	1,746	0	2,134	0,43	
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8	
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8	
11	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого:		44,082	42,948	97,942	956,93	0,984	0,991	64,21	0,706	1,689	109,098	6,61	113,17	0,012	423,626	5,647	

Итого за день:	64,15	70,06	163,9	1565	1,221	1,664	78,68	1,645	3,382	336,3	6,64	211,4	0,045	783,3	10,46
----------------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------

День 6

№ реп.	Приём пищи,наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углево ды		В1	В2	С	А	Е	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
1	Бутерброд с сыром	60	12,381	7,094	11,57	189,5	0,057	0,089	0,139	0,103	0,591	183,588	0,001	16,881	0,032	128,16	0,818
	Масло сливочное	10,2/10,2	6,27	0,13	0,17	57,73	0,001	0,012	0	0,046	0,102	2,448	0	0,051	0	3,06	0,02
	Сыр российский	21,54/19,8	5,841	4,594	0	72,07	0,008	0,059	0,139	0,057	0,099	174,24	0	6,93	0,03	99	0,198
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	0,27	2,37	11,4	59,7	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,3	6,67	25,04	202,66	0,06	0,231	1,95	0,055	0,05	181,32	0,013	21,025	0,003	136,5	0,112
	Масло сливочное	5/5	3,08	0,06	0,08	28,3	0	0,006	0	0,022	0,05	1,2	0	0,025	0	1,5	0,01
	Молоко	150/150	4,8	4,35	7,05	90	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	0	0	0	0	0	0,12	0	0	0	0	0,012
	Макаронные изделия	20/20	0,42	2,26	13,92	68,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	3,43	16,83	111,79	0,02	0,075	0,6	0,022	0,	60,6	0,009	14,	0,	30,	0,09
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,09	0,43	1,03	6,65	0,02	0,075	0	0	0	60	0	0	0	0	0,03
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8

	итого:	27,431	17,594	72,76	597,95	0,201	0,419	2,689	0,18	1,161	434,708	0,024	65,106	0,037	329,46	1,82	
ОБЕД																	
11	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u>	60	0,953	4,26	2,98	54,6	0,02	0,026	22,19	0,193	0,468	28,14	0,001	10,528	0	18,61	0,358
	Капуста белокочанная	60/48	0,86	0,05	2,26	13,44	0,014	0,019	21,6	0,001	0,043	23,04	0,001	6,88	0	13,33	0,288
	Морковь, красная	12/9,6	0,093	0,01	0,72	3,4	0,006	0,007	0,59	0,192	0,038	5,1	0,	3,648	0,	5,28	0,07
	Масло растительное	4,2/4,2	0	4,2	0	37,76	0	0	0	0	0,387	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
104	<u>Суп картофельный с мясными фрикадельками</u>	200	10,312	5,165	14,72	146,27	0,187	0,777	16,127	0,152	0,271	36,654	0,005	37,205	0,002	151,06	2,505
	Картофель	93,5/70,18	1,4	0,28	11,44	54,04	0,096	0,56	14,036	0,002	0,07	8,	0,003	16,14	0,	40,7	0,72
	Лук репчатый	8,42/7,02	0,1	0,01	0,58	2,88	0,004	0,002	0,702	0	0,014	2,48	0,	0,98	0,	4,07	0,064
	Соль поваренная пищевая	1,06/1,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,
	Морковь	8,78/7,02	0,09	0,01	0,48	2,46	0,004	0,005	0,351	0,14	0,028	3,57	0,	2,67	0,	3,86	0,049
	Масло растительное	1,76/1,76	0	1,76	0	15,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,
	Томат-пюре	1,76/1,76	0,084	0,009	0,33	1,74	0,003	0,003	0,792	0,005	0,018	0,352	0,	0,88	0,	1,2	0,04
	Вода	2,46/2,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,
	Лук репчатый	2,92/2,46	0,03	0	0,2	1,01	0,001	0,001	0,246	0	0,005	0,762	0,	0,34	0,	1,43	0,02
	Яйцо	1,96/1,96	0,25	0,23	0,01	3,08	0,005	0,006	0	0,005	0,01	4,08	0,	0,235	0,001	3,76	0,056
	Говядина (котлетное мясо)	38,04/28	5,6	2,74	0	47,04	0,028	0,073	0	0	0,112	6,21	0,002	6,16	0,	52,64	1,178
	Бульон мясной	140/140	2,758	0,126	1,68	18,2	0,046	0,127	0,	0,	0,014	11,2	0,	9,8	0,001	43,4	0,378
257	<u>Котлеты рыбные</u>	90	13,77	3,078	7,096	111,11	0,093	0,068	0,787	0,023	0,932	23,844	0,106	28,445	0,019	178,99	0,81
	Пшеничный хлеб	14,6/14,6	1,153	0,146	7,052	34,31	0,023	0,009	0,	0,	0,19	3,358	0,	4,818	0,001	12,7	0,292
	Вода питьевая	18/18	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	3,4/3,4	0,027	2,46	0,044	22,5	0,	0,004	0,	0,015	0,034	0,816	0,	0,017	0,	1,02	0,007
	Треска	100/78,7	12,59	0,472	0,	54,3	0,07	0,055	0,787	0,008	0,708	19,67	0,106	23,61	0,018	165,27	0,511
56	<u>Пюре картофельное</u>	150	3,696	4,684	19,956	136,38	0,149	0,838	22,546	0,029	0,151	62,36	0,009	31,249	0,001	102,865	1,023
	Картофель	175,5/110,25	2,2	0,44	17,93	84,7	0,132	0,77	22	0,003	0,11	11	0,005	25,35	0	63,94	0,99
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,32	2,9	0,052	26,48	0	0,005	0	0,017	0,037	0,96	0	0,019	0	1,125	0,008

	Молоко	42/42	1,176	1,344	1,974	25,2	0,017	0,063	0,546	0,009	0,004	50,4	0,004	5,88	0,001	37,8	0,025
	Соль пищевая йодированная	0,37/0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
130	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	200	0,	1,	18,2	76,	0,02	0,02	4,	0,	0,2	14,	0,002	8,	0,	14,	0,6
	Сок яблочный	200/200	0,	1,	18,2	76,	0,02	0,02	4,	0,	0,2	14,	0,002	8,	0,	14,	0,6
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
итого:			33,871	18,947	93,072	672,66	0,587	1,777	65,65	0,397	2,542	174,198	0,124	128,627	0,024	500,325	6,096
Итого за день:			#####	#####	165,8	1271	0,788	2,196	68,34	0,577	3,703	608,9	0,148	193,7	0,061	829,8	7,916

День 7

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
82	Суфле творожное	180	26,8	16,44	24,06	351,76	0,112	0,505	1,152	0,136	0,618	276,01	0,019	38,683	0,404	374,9	1,303
	Творог	135/132,3	22,09	11,91	2,65	205,46	0,053	0,357	0,661	0,073	0,265	216,97	0,012	30,43	0,397	291,06	0,529
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	0	0,002	0	0,008	0,018	0,432	0	0,009	0	0,54	0,004
	Мука пшеничная	12,6/12,6	1,3	0,14	8,69	42,08	0,031	0,01	0	0	0,227	3,024	0	0,792	0,001	14,72	0,265
	Молоко	37,8/37,8	1,1	1,21	1,78	22,68	0,015	0,057	0,491	0,008	0	45,36	0,003	5,292	0,001	34,02	0,023
	Сахар	10,8/10,8	0	0	10,78	43,09	0	0	0	0	0	0,324	0	0	0	0	0,032
	Яйцо 1С	18/18	2,29	2,07	0,13	28,26	0,013	0,079	0	0,047	0,108	9,9	0,004	2,16	0,005	34,56	0,45
397	Какао с молоком	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,044	0,158	0,733	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0,04	0,15	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488

	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0,	0,	0,733	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0,004	0,008	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
2	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
10	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
	Груша	111,2/100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
	итого:		34,7	27,9	70,12	669,92	0,24	0,729	6,885	0,21	1,645	339,114	0,032	90,478	0,408	553,24	5,184
ОБЕД																	
19	Огурцы консервированные в нарезке	60	1,68	0,	0,78	9,6	0,	0,	0,	0,	0,	15,	0,	8,4	0,	14,4	0,72
	Огурцы соленые	60/60	1,68	0,	0,78	9,6	0,	0,	0,	0,003	0,06	15,	0,	8,4	0,	14,4	0,72
144	Суп картофельный с бобовыми	200	15,91	7,696	18,81	207,18	0,293	0,587	9,956	0,188	0,302	54,24	0,004	37,	0,007	169,34	2,824
	Картофель	53,4/40	0,8	0,16	6,52	30,8	0,048	0,28	8,	0,001	0,04	4,	0,002	9,2	0,	23,2	0,36
	Лук	9,6/8	0,112	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,016	2,48	0,	1,12	0,	4,64	0,064
	Морковь	10/8	0,074	0,008	0,576	2,72	0,005	0,006	0,472	0,16	0,032	4,08	0,	3,04	0,	4,4	0,056
	Мясной куриный	240/240	4,728	0,216	2,88	31,2	0,079	0,218	0	0	0,024	19,2	0	16,8	0,002	74,4	0,648
	Соль пищевая йодированная	2/2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Курица	42,8/38	6,916	6,992	0,266	91,58	0,027	0,057	0,684	0,027	0,19	6,08	0,002	6,84	0,005	62,7	0,608
	Горох шлифованный	16,2/16	3,28	0,32	7,84	47,68	0,13	0,024	0,	0,	0,	18,4	0,	0,	0,	0,	1,088
290	Кура тушенная в сметанном соусе	100	15,306	16,806	3,425	226,34	0,079	0,16	1,428	0,062	0,479	78,525	0,005	17,9	0,011	145,935	1,382
	Кура	109/75	13,65	13,8	0,525	180,75	0,052	0,112	1,35	0,054	0,375	12	0,004	13,5	0,01	123,75	1,2
	Сметана	12,5/12,5	0,35	2,5	0,4	25,75	0,004	0,013	0,003	0,008	0,037	64,5	0,001	1,25	0	7,75	0,025
	Мука пшеничная	3,75/3,75	0,416	0,056	2,5	12,34	0,01	0,003	0	0	0,067	0,9	0	1,65	0	4,31	0,078
	Бульон куриный	37,5/37,5	0,89	0,45	0	7,5	0,013	0,032	0,075	0	0	1,125	0	1,5	0,001	10,125	0,079
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,742	6,627	46,377	270,87	0,251	0,137	0	0,028	0,612	15,24	0,002	138,03	0,004	207,42	4,635

	Яйцо	105,88/105,88	13,45	12,18	0,74	166,24	0,063	0,396	0	0,234	0,54	49,5	0,018	10,8	0,028	172,8	2,25
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
132	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,03	0,12	12,998	52,71	0	0,006	0,06	0	0	3,36	0	2,64	0	4,94	0,531
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,4	19,24	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,24	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	итого:	20,004	26,175	39,097	472,29	0,236	0,628	6,304	0,341	1,156	205,676	0,029	53,202	0,033	350,06	4,083	
ОБЕД																	
58	<u>Салат из свеклы с сыром и чесноком</u>	60	3,09	5,43	4,69	79,83	0,016	0,049	5,142	0,027	0,371	102,16	0	15,88	0,001	70,09	0,828
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0,	0,	0	0	0,276	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Свекла	61,98/48,6	0,73	0,05	4,28	20,41	0,01	0,02	4,86	0,001	0,049	18,37	0,	12,64	0,	24,79	0,7
	Сыр твердый	9,9/9	2,34	2,38	0,32	32	0,004	0,027	0,252	0,026	0,045	79,2	0,	3,15	0,001	45,	0,09
	Чеснок	0,38/0,3	0,02	0	0,09	0,45	0,002	0,002	0,03	0	0,001	4,59	0,	0,09	0,	0,3	0,038
30	<u>Щи со сметаной</u>	200	21,982	8,85	7,698	199,81	0,103	0,677	24,4	0,263	0,217	59,555	0,007	37,07	0,002	134,652	1,388
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	0,012	0,016	18	0,001	0,04	19,2	0,003	6,4	0	12,4	0,24
	Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	0,025	0,147	4,2	0,001	0,021	2,1	0,001	4,83	0	12,18	0,189
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,007	0,008	0,64	0,256	0,051	6,375	0,001	4,864	0	7,04	0,089
	Лук	10/8,4	0,112	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,017	2,48	0,	1,176	0,	4,872	0,064
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,005	0,024	7,2	0,001	0,8	0	4,96	0,008
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0,	25,4	0,005	0,016	0,	0,	0,04	3,	0,001	2,2	0,	18,8	0,15
	Мясной бульон	240/240	17,76	6,24	0,48	129,84	0,048	0,48	0,72	0	0,024	19,2	0	16,8	0,002	74,4	0,648
347	<u>Фрикадельки рыбные</u>	90	14,535	2,568	7	109,11	0,096	0,11	0,954	0,011	1,072	45,718	0,101	32,898	0,018	190,54	1,011
	Треска	91,4/72	11,52	0,432	0	49,68	0,065	0,05	0,72	0,007	0,648	18	0,097	21,6	0,016	151,2	0,468
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	18/18	0,5	0,63	0,84	10,98	0,007	0,027	0,234	0,004	0	21,6	0,004	2,52	0	16,2	0,011
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	12,6/12,6	0,995	0,126	6,08	29,61	0,02	0,007	0	0	0,26	3,22	0	4,62	0,001	12,18	0,28

	Яйцо	10,8/10,8	1,52	1,38	0,08	18,84	0,004	0,026	0	0	0,164	2,898	0	4,158	0,001	10,96	0,252
	Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
56	<u>Пюре картофельное</u>	150	3,696	4,684	19,956	136,38	0,149	0,838	22,546	0,029	0,151	62,36	0,009	31,249	0,001	102,865	1,023
	Картофель	175,5/110,25	2,2	0,44	17,93	84,7	0,132	0,77	22	0,003	0,11	11	0,005	25,35	0	63,94	0,99
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,32	2,9	0,052	26,48	0	0,005	0	0,017	0,037	0,96	0	0,019	0	1,125	0,008
	Молоко	42/42	1,176	1,344	1,974	25,2	0,017	0,063	0,546	0,009	0,004	50,4	0,004	5,88	0,001	37,8	0,025
	Соль пищевая йодированная	0,37/0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
545	<u>Напиток апельсиновый или лимонный</u>	200	0,2	0,04	25,73	100,42	0,009	0,007	13,2	0,002	0,044	8,2	0	2,86	0	5,06	0,138
	Апельсин	22/22	0,2	0,04	1,78	9,46	0,009	0,007	13,2	0,002	0,044	7,48	0	2,86	0	5,06	0,066
	Вода	210/210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	24/24	0	0	23,95	90,96	0	0	0	0	0	0,72	0	0	0	0	0,072
11	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	итого:		48,643	22,332	95,194	773,85	0,491	1,729	66,242	0,332	2,375	287,193	0,118	133,157	0,024	538,007	5,188
	Итого за день:		#####	#####	134,3	1246	0,727	2,357	72,55	0,673	3,531	492,9	0,147	186,4	0,057	888,1	9,271

День 9

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
424	<u>Яйца вареные</u>	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
	Яйцо 1С	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
66	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	200	6,298	9,74	25,998	218,16	0,159	0,247	1,95	0,06	0,13	185,12	0,013	34,33	0,004	175,1	0,49

	Масло сливочное	6/6	0,048	4,35	0,078	39,72	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0,001	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0,	0,	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Рис	10/10	0,75	0,26	6,23	30,3	0,084	0,008	0	0	0,04	0,8	0	5	0,001	15	0,1
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2	0,013	0,006	0	0	0,03	2,7	0	8,3	0	23,3	0,27
395	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,59	3,43	16,83	111,79	0,02	0,075	0,6	0,022	0,	60,6	0,009	14,	0,	30,	0,09
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,09	0,43	1,03	6,65	0,02	0,075	0	0	0	60	0	0	0	0	0,03
2	<u>Масло сливочное</u>	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	100	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,44	0	0,005	0,2	55	0,002	9	0	11	2,5
	Яблоко	113,7/100	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,44	0	0,005	0,2	55	0,002	9	0	11	2,5
итого:			30,958	35,82	63,298	700,35	0,341	0,974	2,55	0,232	1,19	334,32	0,033	75,38	0,018	330,7	4,9
ОБЕД																	
4	<u>Икра кабачковая для детского питания</u>	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	0,009	1,86	24,6	0	9	0	22,2	0,42
	Икра кабачковая	63,24/60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	0,009	1,86	24,6	0	9	0	22,2	0,42
28	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	200	6,468	1,166	11,83	83,35	0,129	0,389	21,72	0,198	0,172	54,208	0,004	31,572	5,122	119,274	1,321
	Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,5	8,96	0,009	0,013	14,4	0,001	0,032	15,36	0,001	0	5,12	9,92	0,192
	Картофель	28/19,6	0,39	0,08	3,19	15,09	0,023	0,134	3,92	0	0,02	1,96	0,001	4,5	0	11,37	0,174
	Свекла	28/22,4	0,34	0,02	1,97	9,41	0,007	0,007	2,24	0	0,022	3,584	0,001	4,928	0	9,632	0,179
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,006	0,007	0,48	0,192	0,038	4,896	0	3,648	0	5,28	0,067

	Лук	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	0,003	0,002	0,64	0	0,012	1,984	0	0,896	0	3,712	0,051
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,005	0,024	7,2	0,001	0,8	0	4,96	0,008
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	0,8/0,8	0	0	0,8	3,19	0	0	0	0	0	0,024	0	0	0	0	0,002
	Мясной бульон	240/240	4,728	0,216	2,88	31,2	0,079	0,218	0	0	0,024	19,2	0	16,8	0,002	74,4	0,648
277	Гуляш из отварного мяса	90	14,092	13,684	3,527	188,416	0,06	0,128	2,829	0,191	0,442	15,141	0,005	22,956	0,	151,24	2,352
	Говядина 1 кат.	98,4/72,5	13,48	11,6	0	158,05	0,04	0,109	0	0	0,29	6,52	0,005	15,95	0,	136,3	1,96
	Лук репчатый	9,5/7,9	0,111	0	0,72	3,16	0,004	0,002	0,79	0	0,016	2,449	0,	1,11	0,	4,58	0,063
	Пшеничная мука, первого сорта	2,25/2,25	0,238	0,029	1,525	7,44	0,006	0,002	0	0	0,04	0,54	0,	0,99	0,	2,59	0,08
	Томатная паста. Консервы	3,4/3,4	0,163	0,017	0,646	3,37	0,005	0,006	1,53	0,01	0,034	0,68	0,	1,7	0,	2,31	0,184
	Морковь, красная	10,7/8,4	0,078	0,008	0,6	2,856	0,005	0,006	0,496	0,168	0,034	4,28	0,	3,192	0,	4,62	0,059
	Вода	29,8/29,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,022	2,03	0,036	13,54	0,	0,003	0,013	0,013	0,028	0,672	0,	0,014	0,	0,84	0,006
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
204	Макаронные изделия отварные	150	3,066	4,253	16,168	116,8	0	0,006	0	0,023	0,052	1,248	0	0,026	0	1,56	0,01
	Масло сливочное	5,2/5,2	0,042	3,77	0,068	34,4	0	0,006	0	0,023	0,052	1,248	0	0,026	0	1,56	0,01
	Вода	315/315	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	1,7/1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	52,5/52,5	3,024	0,483	16,1	82,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	2,5	9,76	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0
	Концентрат киселя	20/20	0,	0,	2,5	9,76	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
итого:			29,906	25,203	68,765	618,026	0,319	0,601	28,749	0,421	3,046	104,397	0,01	76,754	5,124	329,074	4,903

Итого за день:	#####	#####	132,1	1318	0,66	1,575	31,3	0,653	4,236	438,7	0,043	152,1	5,142	659,8	9,803
----------------	-------	-------	-------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

День 10

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
1	<u>Бутерброд с сыром</u>	60	12,381	7,094	11,57	189,5	0,057	0,089	0,139	0,103	0,591	183,588	0,001	16,881	0,032	128,16	0,818
	Масло сливочное	10,2/10,2	6,27	0,13	0,17	57,73	0,001	0,012	0	0,046	0,102	2,448	0	0,051	0	3,06	0,02
	Сыр российский	21,54/19,8	5,841	4,594	0	72,07	0,008	0,059	0,139	0,057	0,099	174,24	0	6,93	0,03	99	0,198
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	0,27	2,37	11,4	59,7	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
252	<u>Каша манная молочная</u>	200	6,172	7,79	31,768	221,57	0,102	0,39	3,328	0,079	0,052	308,598	0,022	35,866	0,005	231,96	0,179
	Вода	70/70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа манная	30,8/30,8	3,17	0,31	21,74	102,56	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Масло сливочное	5/5	0,042	3,77	0,068	34,4	0	0,006	0	0,023	0,052	1,248	0	0,026	0	1,56	0,01
	Молоко	106/106	2,96	3,71	4,97	64,66	0,042	0,159	1,378	0,023	0	127,2	0,009	14,84	0,002	95,4	0,064
	Сахар	5/5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0	0,15	0	0	0	0	0,015
397	<u>Какао с молоком</u>	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,044	0,158	0,733	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0,04	0,15	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0,	0,	0,733	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0,004	0,008	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
	Груша	111,2/100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3

	итого:	26,323	20,194	89,228	672,63	0,287	0,691	9,2	0,211	1,57	552,89	0,036	104,49 2	0,041	535,46	4,858	
ОБЕД																	
3	<u>Салат из белокочанной капусты с яблоком</u>	60	0,768	6,084	3,54	73	0,021	0,024	35,89	0,242	0,659	24,46	0,002	11,112	0	18,52	0,548
	Капуста белокочанная	42,6/34,2	0,61	0,034	1,6	9,58	0,01	0,014	15,39	0,001	0,034	16,42	0,001	5,472	0	10,6	0,2
	Яблоки свежие	17,4/12	0,048	0,048	1,08	5,4	0,004	0,002	19,8	0,001	0,024	1,92	0	1,08	0	1,32	0,264
	Морковь	15/12	0,11	0,012	0,86	4,08	0,007	0,008	0,7	0,24	0,048	6,12	0,001	4,56	0	6,6	0,084
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	0	0	0	0	0,553	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32	<u>Рассольник со сметаной</u>	200	9,628	3,056	18,09	137,91	0,17	0,648	13,52	0,265	0,294	50,563	0,006	41,07	0,004	169,068	1,787
	Картофель	80/56	1,12	0,22	9,13	43,12	0,067	0,392	11,2	0,002	0,056	5,6	0,003	12,88	0,	32,48	0,5
	Крупа перловая	6/6	0,56	0,1	4	18,9	0,007	0,004	0	0	0,066	2,28	0	0	0,002	19,38	0,108
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,007	0,008	0,64	0,256	0,051	6,375	0,001	4,75	0	7,04	0,089
	Лук	8/6,8	0,1	0,01	0,56	2,79	0,003	0,002	0,68	0	0,014	2,108	0	0,952	0	3,944	0,054
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,005	0,024	7,2	0,001	0,8	0	4,96	0,008
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы соленые	24/19,2	0,15	0,02	0,33	2,5	0	0	0,96	0,002	0,019	4,8	0	2,688	0	8,064	0,23
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0,	25,4	0,005	0,016	0,	0,	0,04	3,	0,001	2,2	0,	18,8	0,15
	Мясной бульон	240/240	4,728	0,216	2,88	31,2	0,079	0,218	0	0	0,024	19,2	0	16,8	0,002	74,4	0,648
289	<u>Биточки паровые</u>	90	8,947	30,434	8,204	342,6	0,417	0,094	0	0,015	0,587	10,031	4,39	18,244	0,001	91,62	1,211
	Свинина постная (котлетное мясо)	78,3/66,6	7,59	27,8	0	280,4	0,39	0,08	0	0	0,333	5,328	4,39	12,65	0	75,9	0,866
	Вода	21,6/21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	16,2/16,2	1,33	0,169	8,16	39,7	0,027	0,01	0	0	0,22	3,887	0	5,577	0,001	14,7	0,338
	Соль поваренная пищевая	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,4/3,4	0,027	2,465	0,044	22,5	0	0,004	0	0,015	0,034	0,816	0	0,017	0	1,02	0,007
57	<u>Рагу овощное</u>	180	4,564	6,024	21,861	161,108	0,159	0,651	40,872	0,903	0,391	124,601	0,013	51,361	0,001	143,826	1,746
	Капуста белокочанная	57,6/46,1	0,829	0,046	2,167	12,9	0,013	0,018	20,74	0,001	0,046	22,128	0,001	7,376	0	14,29	0,277
	Картофель	104,4/73,1	1,462	0,292	11,91	56,29	0,088	0,51	14,62	0,002	0,073	7,31	0,004	16,8	0	42,39	0,658
	Морковь, красная	54/43,2	0,4	0,043	3,11	14,69	0,026	0,03	2,54	0,864	0,173	22,03	0,002	16,42	0	23,76	0,3

	Масло сливочное	5,4/5,4	0,043	3,915	0,07	35,748	0	0,006	0	0,024	0,054	1,296	0	0,027	0	1,62	0,01
	Лук	27/22,7	0,318	0	2,066	9,08	0,01	0,006	2,27	0	0,045	7,037	0,001	3,178	0	13,166	0,181
	Молоко	54/54	1,512	1,728	2,538	32,4	0,022	0,081	0,702	0,012	0	64,8	0,005	7,56	0,001	48,6	0,32
	Соль пищевая йодированная	0,54/0,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
130	<u>Сок фруктовый или овощной в ассортименте</u>	200	0,	1,	18,2	76,	0,02	0,02	4,	0,	0,2	14,	0,002	8,	0,	14,	0,6
	Сок яблочный	200/200	0,	1,	18,2	76,	0,02	0,02	4,	0,	0,2	14,	0,002	8,	0,	14,	0,6
11	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
итого:			29,047	47,358	100,015	938,918	0,905	1,485	94,282	1,425	2,651	232,855	4,414	142,987	0,008	471,834	6,692
Итого за день:			55,37	#####	189,2	1612	1,192	2,176	103,5	1,636	4,221	785,7	4,45	247,5	0,049	1007	11,55

Химический состав за период (всего)

№ п/п	приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
1	завтрак	261,475	247,822	694,967	6166,14	2,683	6,845	125,834	2,76	13,637	3339,039	0,29	931,893	0,686	4128,254	45,331
2	обед	382,36	305,625	1002,745	8271,734	6,49	11,725	528,692	6,197	24,321	1641,165	14,734	1347,972	10,423	4726,804	64,325
	итого	643,835	553,447	1697,71	14437,9	9,173	18,57	654,526	8,957	37,958	4980,2	15,024	2279,87	11,109	8855,06	109,656

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	приём пищи	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
1	завтрак	26,148	24,782	69,497	616,614	0,268	0,685	12,583	0,276	1,364	333,904	0,029	93,189	0,069	412,825	4,533
2	обед	38,236	30,563	100,275	827,173	0,649	1,173	52,869	0,62	2,432	164,117	1,473	134,797	1,042	472,68	6,433
	итого	64,384	55,345	169,771	1443,79	0,917	1,857	65,453	0,896	3,796	498,02	1,502	227,987	1,111	885,506	10,966