

№	Прием пищи, реп.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	К	С	С		
338		Фруктовый десерт	100	0,4	0	9,8	47	0,03	10	0,02	0	10	15,8	9	2				
ПП		Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,4				
ПП		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2				
		ИТОГО		18,03	18,42	76,71	543,88	0,183	13,24	0,152	0,93	69,56	301,2	147,42	7,4				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		90,1	92,36	383,135	2719,53	1,693	93,8	0,997	6,46	880,27	1392,51	420,49	22				
День: вторник		Неделя: первая																	
№		Прием пищи,		Пищевые			Энергет	Витамины							Минеральные				
реп.		наименование блюда	Масса порции	вещества(г)			ценност	(мг)							вещества(мг)				
				Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг					
		ЗАВТРАК																	
174		Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	14,8	8,01	69,4	395,24	0,11	1,14	0,035	0,1	202,7	194,08	36,14					
14		Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,73	75,52	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04					
15		Сыр	10	4,62	5,9	0	71,06	0,01	0,14	0,052	0,1	176	100	7					
378		Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,1	0,02	0	0,08	0,06	33	67,65	10,5					
ПП		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,16	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6					
		ИТОГО		22,5	22,91	95,69	680,12	0,16	1,28	0,173	0,8	418,7	382,13	60,28					
		ОБЕД																	
62		Салат из свежей моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,06	5	1,5	0,6	51	55	38					
88		Щи из свежей капусты, со сметаной	250/10	5,8	9,28	8,65	143,48	0,08	18,48	0,1	2,38	33,89	47,43	22,2					
289		Гуляш из курицы	75/50	13,08	13,1	2,8	170,66	0,01	0,01	0,015	0,08	21,4	74,2	15,6					
202		Макаронны отварные	200	7,06	9,1	47,04	302	0,12	0	0	3,6	18	88	26					
349		Компот из сухофруктов	200	1,71	0,3	47,39	196,38	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33					
ПП		Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5					
ПП		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6					
		ИТОГО		31,43	32,38	134,04	952,1	0,32	49,29	1,765	7,3	139,33	349,23	146,4					
		ПОЛДНИК																	
ПП		Плошка Московская	50	12,64	13,81	32,76	329,1	0,14	0,54	0,018	1,8	237,6	356,4	54					
376		Чай с сахаром	200/15	0,5	0	14,4	32	0	0	0	0	6	0	0					
338		Фруктовый десерт	100	0,4	0	10,3	47	0,02	5	0,01	0,36	8	96,1	9					
		ИТОГО		13,54	13,81	57,46	408,1	0,16	5,54	0,028	2,16	251,6	452,5	63					
		УЖИН																	
52		Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	91,9	0,02	9,5	0,01	2,2	35,15	40,97	20,9					

№	рецепт	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)														
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg															
																		вещества(г)	ценност	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg			
День: среда				Неделя: первая																									
Прием пищи,				Пищевые											Энергет					Витамины					Минеральные				
наименование блюда				вещества(г)											ценност					(мг)					вещества(мг)				
ЗАВТРАК																													
173		Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	15,8	19,44	43,93	221	0,17	2,08	0,027	0,92	222,1	33	67,65	10,5														
378		Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	16,7	86	0,02	0	0,08	0,06	33	67,65	10,5															
ПП		Печенье	50	3,75	1,5	25,5	320	0,8	0	0	0,65	11,5	44,5	17															
ПП		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,1	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6															
ИТОГО				22,53	22,74	95,79	680,1	1,01	2,08	0,107	1,89	271,2	445,55	113,71															
ОБЕД																													
62		Салат из свежей моркови	100	1,58	0,18	8,62	38,4	0,06	5	1,5	0,6	51	55	38															
102		Суп гороховый с курицей	250/25	7,6	17,2	19,23	183,05	0,28	6,94	0,23	0,16	46,282	127,67	44,445															
258		Азу из курицы	200/50	16,7	14,4	27,1	383	0,19	13	0,01	0,02	65,25	322,5	36,5															
349		Компот из сухофруктов	200	1,61	0,3	47,06	191,38	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33															
338		Фруктовый десерт	150	1,35	0	12,6	57	0,06	8	0,075	0,33	51	34,5	19,5															
ПП		Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5															
ПП		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6															
ИТОГО				31,54	32,5	134,15	952,01	0,64	58,74	1,965	1,75	228,572	624,27	183,045															
ПОЛДНИК																													
ПП		Булочка домашняя	50	13,09	13	37,73	243	0	0	0,001	0,29	150,4	172,8	19,2															
389		Сок	200	0,4	0,8	19,7	165	0,02	4	0	0,2	14	14	8															
ИТОГО				13,49	13,8	57,43	408	0,02	4	0,001	0,49	164,4	186,8	27,2															
УЖИН																													
261		Печень, тушенная в соусе	50/50	6,5	9,2	8,6	162,2	0,19	12,7	5	1	30	239	17															

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg					
171	Каша гречневая	200	7,1	8,5	11,73	176,12	0,17	0	0,006	0,74	18,2	169	113	3,3				
349	Компот из сухофруктов	200	1,61	0,3	36,56	106,38	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33	0,5				
ПР	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,2				
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,5				
	ИТОГО		17,91	18,42	76,43	543,88	0,41	38,5	5,156	2,38	63,24	492,6	174,6	10				
	П УЖИН																	
386	Кефир	200	2,8	2,2	8	38	0,08	1,4	0,04	0	240	190	28	0				
ПР	Вафли	20	1,7	2,4	11,1	98	0,01	0	0,002	0,94	121,6	8,4	1,2	0				
	ИТОГО		4,5	4,6	19,1	136	0,09	1,4	0,042	0,94	361,6	198,4	29,2	0				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		89,97	92,06	382,9	2719,99	2,17	104,72	7,271	7,45	1089,01	1947,62	527,755					
	День: четверг																	
	Неделя: первая																	
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
реп.	наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg					
	ЗАВТРАК																	
120	Суп молочный с вермишелью	250	13,19	16,51	33,55	281,5	0,11	1,14	0,038	0,2	202	172,48	30,18					
209	Яйцо вареное	шт	5,48	4,6	0,38	172,04	0,03	0	0,3	0,24	22	76,8	4,8					
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	32,6	81	0,02	0	0,08	0,06	33	67,65	10,5					
338	Фруктовый десерт	200	0,8	0	19,6	92	0,06	20	0,04	0	20	31,6	18					
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6					
	ИТОГО		22,45	22,91	95,79	679,74	0,24	21,14	0,458	0,76	281,6	365,93	70,08					
	ОБЕД																	
52	Салат из отварной свеклы	100	1,33	1,09	8,36	92,7	0,02	9,5	0,01	2,2	35,15	40,97	20,9					
99	Суп овощной с фрикадельками	250/10	10,44	8,5	19,3	104,5	0,2	5,83	0,001	2,43	29,28	86,98	36					
105	-фрикадельки	10	1,7	1,24	0,11	22,27	0,01	0,125	0,003	0,15	18	27,4	3,36					
291	Плов с курицей	200/50	15,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	0,06	0,2	56,38	249,13	59,38					
354	Кисель	200	0	0	42,2	162	0	4,4	0	0	22	4,29	6					
ПР	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5					
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6					
	ИТОГО		31,55	32,5	134,12	951,9	0,35	21,115	0,074	5,42	170,01	447,37	137,24					
	ПОЛДНИК																	
389	Сок	200	0,8	0,8	19,6	140	0,02	4	0	0,2	14	14	8					
ПР	Корж молочный	50	12,7	13	37,85	267,9	0,08	0	0	0	9	41	6					
	ИТОГО		13,5	13,8	57,45	407,9	0,1	4	0	0,2	23	55	14					
	УЖИН																	
279	Тефтели из говядины с соусом	100/50	7,75	6,41	9,83	116	0,046	0,75	0,03	0,53	38,53	94,27	18,93					

№	Прием пищи, рецепт	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg							
																	вещества(г)	ценност		
День: пятница			Неделя: первая																	
ЗАВТРАК																				
181	Каша манная молочная с маслом	200/5	15,1	8,1	69,6	279,4	0,08	1,09	0,087	0,31	192,2	156,1	25							
14	Масло сливочное	10	0,15	7,2	0,13	185,42	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04							
15	Сыр	25	4,24	5,9	0	71,06	0,01	0,14	0,052	0,1	176	100	7							
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	16,4	91	0,02	0	0,08	0,06	33	67,65	10,5							
ПП	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6							
	ИТОГО		22,47	23	95,79	680,08	0,13	1,23	0,225	1,01	408,2	344,15	49,14							
ОБЕД																				
45	Салат из свежей капусты	100	3,11	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0,09	2,31	37,37	27,61	15,16							
82	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	6,48	13,5	14,17	141,1	0,05	8,75	0,18	2,75	62,5	227,5	32,5							
229	Рыба, тушенная с овощами	100	14,3	10,44	8	140	0,06	0,001	0,21	2,2	11	65	14							
312	Картофельное пюре с маслом	200/5	4,1	3,1	29,7	166,3	1,55	5	0,044	0,2	51	102,6	35,6							
354	Кисель	200	0	0	12,2	162	0	4,4	0	0	22	4,29	6							
338	Фруктовый десерт	200	0,8	0	42,2	162	0	4,4	0	0	22	4,29	6							
ПП	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,08	39,9	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5							
ПП	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6							
	ИТОГО		31,49	32,54	134,03	951,9	1,73	55,001	0,524	7,9	215,07	469,89	120,86							
ПОЛДНИК																				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	19	238	0	0	0	0	6	0	0							
ПП	Корж молочный	50	13,4	13,8	38,45	169,9	0,08	0	0	0	9	41	6							

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg					
																	вещества(г)	ценност
	ИТОГО		13,6	13,8	57,45	407,9	0,08	0	0	0	0	0	15	41	6	1		
	УЖИН																	
70	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	0,003	0,05	11,5	12	7	0,0				
295	Котлеты куриные	100	6,6	8,1	6,952	202	0,077	1,11	0,097	0,1	17,16	133,9	84,96	1,0				
202	Макаронны отварные с маслом	200/5	7,56	9,1	29,64	152	0,12	0	0	3,6	18	88	26	2,0				
389	Сок	200	0,8	0,8	19,6	84	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,0				
ПР	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,0				
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,0				
	ИТОГО		18,06	18,47	76,582	543,68	0,267	7,61	0,1	4,39	69,86	286,5	137,56	8,0				
	П УЖИН																	
386	Ряженка	200	1,8	3,2	8,4	68	0,04	0,6	0,08	0	248	184	28	0,0				
ПР	Пряники	50	2,7	1,4	10,75	67,9	0,08	0	0	0	9	41	6	0,0				
	ИТОГО		4,5	4,6	19,15	135,9	0,12	0,6	0,08	0	257	225	34	0,0				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		90,12	92,41	383,002	2719,46	2,327	64,441	0,929	13,3	965,13	1366,54	347,56	10,0				
	День: суббота																	
	Неделя: первая																	
№	Прием пищи,		Пищевые			Энергет	Витамины							Минеральные				
рел.	наименование блюда		вещества(г)			ценност	(мг)							вещества(мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg					
	ЗАВТРАК																	
173	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	19,36	14	69,6	375,04	0,15	0	0,02	0,16	12,2	147,7	98	0,0				
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	165,72	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0,0				
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0,06	33	67,65	10,5	0,0				
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,0				
	ИТОГО		22,44	23	95,79	679,96	0,19	0	0,106	0,76	52,2	235,75	115,14	0,0				
	ОБЕД																	
52	Салат из отварной свеклы	100	6	7,3	8,5	134,6	0,026	6,69	0,058	0,225	214,5	144,1	28,44	0,0				
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,18	13,5	18,65	113	0,11	8,33	0,2	2,2	24,98	96,93	29,45	0,0				
321	Капуста тушеная	200	3,7	4,04	26,03	284,1	0,31	42	0,042	2,2	29,28	159,45	58,65	0,0				
243	Биточки рыбные	100	12,4	7	15,2	128,6	0,14	0,7	0,02	1	86,2	273	41,8	0,0				
349	Компот из сухофруктов	200	1,61	0,3	47,06	192,38	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33	0,0				
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,0				
ПР	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,08	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,0				
	ИТОГО		31,59	32,56	134,18	951,86	0,636	83,52	0,47	6,265	370	758,08	202,94	0,0				
	ПОЛДНИК																	
ПР	Булочка домашняя	50	11,09	13	20,73	243	0	0	0,001	0,29	150,4	172,8	19,2	0,0				
389	Сок	200	0,7	0,8	19,9	89	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,0				

№	реп.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg								
																		В	Ж	У	В1	С
338		Фруктовый десерт	200	1,8	0	16,8	76	0,08	12	0,1	0,44	68	46	26	0							
		ИТОГО		13,59	13,8	57,43	408	0,1	16	0,101	0,93	232,4	232,8	53,2	5							
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,62	69,36	287,4	2039,82	0,926	99,52	0,677	7,955	654,6	1226,63	371,28	16,							
День: понеделник				Неделя: вторник																		
Прием пищи,				Пищевые							Витамины							Минеральные				
				вещества(г)			цен-ность	(мг)							вещества(мг)							
							(ккал)															
		ЗАВТРАК																				
210		Омлет натуральный	200	19,58	21,12	66,98	340,86	0,08	0,36	0,6	0,6	205,44	173,3	11,72	2							
378		Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	19,08	286	0,02	0	0,08	0,06	33	67,65	10,5	0							
ПР		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0							
		ИТОГО		22,56	22,92	95,72	680,06	0,12	0,36	0,68	0,92	243,04	258,35	28,82	0							
		ОБЕД																				
45		Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0,09	2,31	37,37	27,61	15,16	0							
96		Рассольник «Ленинградский» со сметаной, с фрикадельками	250/5/10	6,8	7,2	15,9	138,5	0,15	14,3	0,2	2,43	16,55	34,95	28	1							
105		-фрикадельки	10	1,8	1,24	0,11	22,27	0,01	0,125	0,003	0,15	18	27,4	3,36	0							
268		Котлета из говядины	100	13,6	14,9	12,6	232	0,1	0,001	0,05	0,7	349,9	187,8	34,1	0							
312		Картофельное пюре с маслом	200/5	4,1	3,4	29,7	176,3	1,55	5	0,044	0,2	51	102,6	35,6	0							
349		Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33	0							
ПР		Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0							
ПР		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0							
		ИТОГО		31,57	32,54	134,13	952,03	1,89	77,676	0,537	6,43	487,86	464,96	160,82	0							
		ПОЛДНИК																				
ПР		Булочка домашняя	50	12,7	13	37,83	323	0	0	0,001	0,29	150,4	172,8	19,2	0							
389		Сок	200	0,8	0,8	19,6	85	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0							
		ИТОГО		13,5	13,8	57,43	408	0,02	4	0,001	0,49	164,4	186,8	27,2	0							
		УЖИН																				
289		Гуляш из курицы	50/50	2,08	9,8	2,8	174,6	0,01	0,01	0,015	0,08	21,4	74,2	15,6	0							
199		Пюре гороховое с маслом	200/5	12,3	8,2	25,53	134,9	0,29	0	0,007	0,58	64,8	137,2	53,78	0							
377		Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0	9,17	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	0							
338		Фруктовый десерт	200	0,7	0	19,6	94	0,06	20	0,04	0	20	31,6	18	0							
ПР		Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,71	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0							
ПР		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0							
		ИТОГО		18,01	18,42	76,64	544,01	0,4	22,14	0,062	1,1	130,73	304,8	111,25	0							
		ИТОГО																				
		ИТОГО																				
386		Кефир	200	1,8	3,1	2,7	64	0,08	1,4	0,04	0	240	190	28	0							

№	рецепт	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг							
День: среда	Неделя: вторая																				
№	Прием пищи,																				
рецепт	наименование блюда																				
	ЗАВТРАК																				
175	Каша «Дружба» молочная с маслом			200/5	14,9	12,2	69,63	290,12	0,09	1,64	0,044	0,428	196,4	227,8	49,14	0					
15	Сыр			20	4,64	9	0	171,66	0,01	1,4	0,052	0,1	176	100	7						
378	Чай с сахаром, с молоком			200	1,4	1,6	16,5	165,4	0,02	0	0,08	0,06	33	67,65	10,5						
ПП	Хлеб пшеничный			50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6						
	ИТОГО				22,52	23	95,79	680,38	0,14	3,04	0,176	0,848	410	412,85	73,24						
	ОБЕД																				
45	Салат из свежей капусты			100	8,91	12,08	9,02	87,2	0,03	32,45	0,09	2,31	37,37	27,61	15,16						
112	Суп картофельный с вермишелью			250	2,98	2,63	15,7	130,13	0,04	0,95	0,1	0,33	34,5	203,3	15,75						
287	Голубцы ленивые с мясом курицы			250/25	15,77	17,1	43,08	439,23	0,36	37,9	0,6	0,6	61,35	276,6	78,49						
349	Компот из сухофруктов			200	1,16	0,3	47,36	196,38	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	21,2	5					
ПП	Хлеб «Сельский»			50	1,12	0,22	9,38	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	17,4	6,6						
ПП	Хлеб пшеничный			50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6						
	ИТОГО				31,52	32,53	134,2	952,12	0,48	97,1	0,94	3,88	148,26	592,11	154						
	ПОЛДНИК																				
ПП	Пирожок с повидлом			50	13,5	13,8	15,05	145,8	0,044	1,29	0,044	0,4	17,92	57,4	8,61						
354	Кисель			200	0	0	42,4	262	0	4,4	0	0	22	4,29	6						
	ИТОГО				13,5	13,8	57,45	407,8	0,044	5,69	0,044	0,4	39,92	61,69	14,61						
	УЖИН																				
243	Печень, тушенная в соусе			50/50	7,8	8,9	8,6	166,2	0,19	12,7	5	1	30	239	17						
202	Макаронные отварные с маслом			200/7	7,56	9,1	19,64	186	0,12	0	0	3,6	18	88	26						
388	Напиток из шиповника			200	0,1	0	29,7	93	0,004	5	0	0,02	4	2,2	1,2						
ПП	Хлеб «Сельский»			50	1,12	0,22	9,08	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5						
ПП	Хлеб пшеничный			50	1,58	0,2	9,6	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6						
	ИТОГО				18,16	18,42	76,62	544,38	0,354	17,7	5	5,06	61,2	367,8	55,8						
	П УЖИН																				
386	Катык			200	1,8	3	8	6	0,04	0,6	0,08	0	248	184	28						
ПП	Печенье			50	2,7	1,6	11,1	130	0,8	0	0	0,65	11,5	44,5	17						
	ИТОГО				4,5	4,6	19,1	136	0,84	0,6	0,08	0,65	259,5	228,5	45						

День: пятница		Неделя: вторник		Итого за день		90,13	92,16	383,09	2720,88	1,126	76,76	1,773	8,625	889,08	1511,42	487,22	20,	
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые			Энергет	Витамины							Минеральные				
			вещества(г)				Ценност (ккал)	(мг)							вещества(мг)			
реп.	наименование блюда		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг					
	ЗАВТРАК																	
173	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	14,8	8	66,6	365,2	0,07	0	0,006	4,34	98,2	166	29,5	2				
14	Масло сливочное	10	0,1	7,8	0,13	103,72	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04	0					
15	Сыр	20	4,64	5,1	0	71,66	0,01	0,14	0,052	0,1	176	100	7					
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	19,4	86	0,02	0	0,08	0,06	33	67,65	10,5					
ПП	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	6,6	0				
	ИТОГО		22,52	22,7	95,79	679,78	0,12	0,14	0,144	5,04	314,2	354,05	53,64	3				
	ОБЕД																	
45	Салат из свежей капусты	100	11,01	15,2	9,02	86,4	0,03	32,45	0,09	2,31	37,37	27,61	15,16	0				
97	Суп картофельный	250	2,18	2,84	14,29	281,5	0,1	8,25	0,2	2,2	23,1	62,6	25	0				
229	Рыба, тушеная с овощами	100	10,3	10,64	8	142	0,06	0,001	0,21	2,2	11	65	14					
312	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,7	146,3	1,55	5	0,044	0,2	51	102,6	35,6					
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	58,26	196,38	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33					
ПП	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,08	45,98	0,02	0	0,18	0,26	4,6	17,4	5					
ПП	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	6,6					
	ИТОГО		31,45	32,5	134,01	951,76	1,79	71,501	0,694	7,55	137,51	342,41	134,36					
	ПОЛДНИК																	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	78,6	0	0	0	0	6	0	0					
ПП	Плюшка Московская	50	13,3	13,8	43,45	329,4	0,14	0,54	0,018	1,8	237,6	356,4	54					
	ИТОГО		13,5	13,8	57,45	408	0,14	0,54	0,018	1,8	243,6	356,4	54					
	УЖИН																	
289	Тефтели из курицы с соусом	50/50	9,01	10,30	11,92	175,2	0,056	0,9	0,04	0,64	46,24	113,12	22,72					
304	Рис с овощами	200/10	5,5	7,2	25,6	186	0,06	3,2	0,05	1,2	40	123	56					
389	Сок	200	0,8	0,5	19,6	84	0,02	4	0	0,2	14	14	8					
ПП	Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	46,08	0,02	0	0,18	0,26	4,6	21,2	5					
ПП	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0,26	4,6	17,4	6,6	6,6					
	ИТОГО		18,01	18,42	76,66	544,48	0,176	8,1	0,09	2,48	109,44	288,72	98,32					
	ПУЖИН																	
386	Кефир	200	2,8	2,9	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	190	28					
ПП	Вафли	20	1,7	1,7	11,1	30	0,01	0	0,0015	0,94	1,6	8,4	1,2					
	ИТОГО		4,5	4,6	19,1	136	0,09	1,4	0,0415	0,94	241,6	198,4	29,2					

№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	К	Мг	Мг		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				89,98	92,02	383,01	2720,02	2,16	73,581	0,8975	15,59	941,51	1268,66	277,8	10				
День: суббота				Неделя: вторник															
ЗАВТРАК																			
181		Каша манная молочная с маслом	200/5	19,44	14	69,6	275,4	0,08	1,09	0,087	0,31	192,2	156,1	25					
14		Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	265,52	0	0	0,006	0,28	2,4	3	0,04					
378		Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0,06	33	67,65	10,5					
ПР		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6					
		ИТОГО		22,52	23	95,79	680,12	0,12	1,09	0,173	0,91	232,2	244,15	42,14					
		ОБЕД																	
101		Суп картофельный с рисовой крупой	250	14,8	7,6	44,65	243	0,11	8,33	0,2	2,2	24,98	96,93	29,45					
285		Макаронник с курицей	200/50	12,5	24,2	12,8	232,3	0,39	3,13	1,2	0,81	60	172,5	51,7					
349		Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	230,38	0,01	25,8	0,15	0,2	5,84	46	33					
338		Фруктовый десерт	100	0,4	0	9,8	147	0,03	10	0,02	0	10	75,8	9					
ПР		Хлеб «Сельский»	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5					
ПР		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6					
		ИТОГО		31,56	32,52	134,05	951,86	0,58	47,26	1,57	3,65	110,02	429,83	134,75					
		ПОЛДНИК																	
389		Сок	200	0,5	0,8	19,7	165	0,02	4	0	0,2	14	14	8					
ПР		Булочка домашняя	50	13,09	13	37,73	243	0	0	0,001	0,29	150,4	172,8	19,2					
		ИТОГО		13,59	13,8	57,43	408	0,02	4	0,001	0,49	164,4	186,8	27,2					
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,67	69,32	287,27	2039,98	0,72	52,35	1,744	5,05	506,62	860,78	204,09					