



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
																				В1, мг
<b>Завтрак</b>																				
Гуляш из мяса птицы 50/50	100	12,50	11,36	3,63	167,50	0,11	1,89	35,93	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	280	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	6,76	47,46	297,28	0,27	0,00	15,12	0,09	0,15	26,52	150,84	225,20	5,29	316,86	66,74	0,02	0,00	508	2004
Какао с молоком	200	3,70	3,42	19,66	131,41	0,03	0,52	12,00	0,00	0,12	111,46	27,52	95,58	0,87	207,15	9,00	0,00	0,00	382	2015
Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00		
Яичнок слоеный	45	3,05	10,65	23,64	203,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>31,64</b>	<b>32,94</b>	<b>107,44</b>	<b>865,43</b>	<b>0,45</b>	<b>2,41</b>	<b>62,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>185,56</b>	<b>201,64</b>	<b>439,41</b>	<b>7,66</b>	<b>556,93</b>	<b>129,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой 250/10	260	4,82	2,50	12,57	93,88	0,09	8,20	0,24	0,00	0,35	49,66	25,53	63,06	1,63	357,65	86,27	0,03	0,06	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	280	11,45	10,74	46,32	326,24	0,27	22,53	0,25	0,00	0,21	55,19	69,62	212,70	3,55	1 681,13	150,63	0,02	0,00	ТТК	
Горошек зелёный консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	0,80	0,00	0,00	0,04	3,60	3,78	11,16	0,13	19,80	0,00	0,00	0,00	331	1983
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	2,56	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	384	2008
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	89,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>19,69</b>	<b>13,92</b>	<b>101,42</b>	<b>614,28</b>	<b>0,46</b>	<b>34,09</b>	<b>0,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,61</b>	<b>128,81</b>	<b>110,96</b>	<b>325,68</b>	<b>7,70</b>	<b>2 225,42</b>	<b>239,94</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,33</b>	<b>46,86</b>	<b>208,86</b>	<b>1 479,71</b>	<b>0,91</b>	<b>36,50</b>	<b>63,24</b>	<b>0,09</b>	<b>0,97</b>	<b>314,39</b>	<b>312,60</b>	<b>765,09</b>	<b>15,36</b>	<b>2 782,35</b>	<b>368,96</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	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>																			
Омлет натуральный с зеленым горошком 180/20	14,49	17,14	5,48	260,76	0,09	1,22	28,63	2,25	0,40	137,55	22,44	221,53	2,18	275,44	78,73	0,04	0,02	210	2015
Бургер/брод с сыром 20/30	6,89	6,77	15,42	151,40	0,06	0,14	52,00	0,00	0,08	192,60	16,90	125,50	0,80	56,90	1,08	0,01	0,00	3	2004
Чай с сахаром	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Яблоко	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>22,00</b>	<b>24,43</b>	<b>48,64</b>	<b>533,26</b>	<b>0,19</b>	<b>14,39</b>	<b>80,64</b>	<b>2,25</b>	<b>0,51</b>	<b>352,05</b>	<b>51,14</b>	<b>364,13</b>	<b>6,12</b>	<b>693,74</b>	<b>82,41</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курицей 250/10	4,30	5,80	52,00	132,00	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111	2015
Плов с мясом	15,90	30,46	60,59	610,51	0,11	7,28	31,36	0,00	0,11	40,32	60,37	212,02	2,13	0,00	64,51	0,00	0,00	265	2015
Напиток из шиповника и клюквы	0,57	0,19	26,38	116,35	0,03	44,00	0,06	0,00	0,04	20,97	7,11	13,14	0,54	89,05	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Пирожное песочное	3,89	8,88	25,72	201,18	0,03	0,01	0,04	0,40	0,07	12,11	4,39	40,71	0,57	53,38	3,91	0,01	0,02		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>27,30</b>	<b>45,81</b>	<b>178,05</b>	<b>1 129,64</b>	<b>0,29</b>	<b>52,29</b>	<b>31,48</b>	<b>0,40</b>	<b>0,27</b>	<b>107,90</b>	<b>94,67</b>	<b>337,47</b>	<b>5,54</b>	<b>196,83</b>	<b>139,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>49,30</b>	<b>70,24</b>	<b>226,69</b>	<b>1 662,90</b>	<b>0,48</b>	<b>66,68</b>	<b>112,12</b>	<b>2,65</b>	<b>0,78</b>	<b>459,95</b>	<b>145,81</b>	<b>701,60</b>	<b>11,66</b>	<b>890,57</b>	<b>222,27</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>		



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, 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>																		
Наггетсы куриные 1/2/50	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Картофельное пюре	180	3,99	5,45	26,55	178,58	0,15	12,68	18,54	0,09	0,13	50,97	105,57	1,51	931,92	66,26	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	
Печенье	40	5,90	17,10	55,60	399,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,14</b>	<b>36,92</b>	<b>123,27</b>	<b>935,68</b>	<b>0,27</b>	<b>12,71</b>	<b>73,94</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>90,47</b>	<b>133,91</b>	<b>3,49</b>	<b>971,22</b>	<b>67,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																		
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	1,87	4,41	8,96	83,98	0,09	12,16	0,22	0,00	0,33	46,68	20,61	41,62	1,26	302,49	73,60	0,01	
Гуляш из мяса 50/50	100	10,29	27,85	4,51	341,44	0,02	1,05	0,01	0,00	0,00	14,59	4,59	13,88	0,28	53,39	90,74	0,00	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	6,76	47,46	297,28	0,27	0,00	15,12	0,09	0,15	26,52	150,84	225,20	5,29	316,86	66,74	0,02	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,97	132,87	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,20	4,83	21,15	132,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Кондитерское изделие в пром. Упаковке	810	27,11	44,33	127,41	1 057,17	0,46	13,91	15,35	0,09	0,53	127,36	201,12	338,88	9,13	727,14	223,72	0,03	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>53,25</b>	<b>81,25</b>	<b>250,68</b>	<b>1 992,85</b>	<b>0,73</b>	<b>26,62</b>	<b>89,29</b>	<b>0,18</b>	<b>0,68</b>	<b>217,83</b>	<b>305,00</b>	<b>472,79</b>	<b>12,62</b>	<b>1 698,36</b>	<b>291,06</b>	<b>0,03</b>	
<b>Всего за день:</b>																	<b>0,06</b>	



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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>																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/5	255	6,40	11,97	46,73	323,83	0,14	0,95	59,07	0,00	0,71	144,00	40,09	169,15	0,71	0,00	60,02	0,00	0,00	175	2015
Какао с молоком	200	3,70	3,42	19,66	131,41	0,03	0,52	12,00	0,00	0,12	111,46	27,52	95,58	0,87	207,15	9,00	0,00	0,00	362	2015
Бутерброд с сыром 20/35	55	7,27	6,92	17,99	164,50	0,07	0,14	52,00	0,00	0,08	183,70	18,55	129,75	0,90	63,45	1,26	0,01	0,00	3	2004
Печенье 1/2/20	40	5,90	17,10	55,60	399,00	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	4039475	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,27</b>	<b>39,41</b>	<b>139,98</b>	<b>1 018,74</b>	<b>0,24</b>	<b>1,61</b>	<b>123,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,91</b>	<b>439,16</b>	<b>86,16</b>	<b>394,48</b>	<b>2,48</b>	<b>270,60</b>	<b>70,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Солонка по-домашнему из птицы со сметаной 250/10/10	270	4,73	5,99	10,04	116,88	0,10	5,45	6,04	0,00	0,40	38,76	20,33	62,71	1,30	362,45	64,75	0,03	0,07	158	2004
Гуляш из мяса 50/50	100	10,29	27,85	4,51	341,44	0,02	1,05	0,01	0,00	0,00	14,59	4,59	13,88	0,28	53,39	80,74	0,00	0,00	260	2015
Макаронные изделия отварные	180	7,53	4,90	48,01	271,48	0,09	0,00	15,12	0,09	0,04	33,74	13,45	55,97	1,28	85,85	73,02	0,02	0,02	309	2015
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	2,56	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ТТК	
Бánh mì (слойка)	18	1,53	5,33	9,08	90,50	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>26,88</b>	<b>44,71</b>	<b>112,87</b>	<b>1 004,46</b>	<b>0,29</b>	<b>9,06</b>	<b>21,17</b>	<b>0,09</b>	<b>0,48</b>	<b>107,45</b>	<b>50,40</b>	<b>171,32</b>	<b>5,25</b>	<b>668,53</b>	<b>221,56</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>50,15</b>	<b>84,12</b>	<b>252,85</b>	<b>2 023,20</b>	<b>0,53</b>	<b>10,67</b>	<b>144,24</b>	<b>0,09</b>	<b>1,39</b>	<b>546,61</b>	<b>136,56</b>	<b>565,80</b>	<b>7,73</b>	<b>939,13</b>	<b>291,83</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал				Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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				
																		Вит. В12, мкг	Вит. В6, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Пудинг из творога с молоком стужённым 150/50	200	23,69	15,69	54,79	478,87	0,10	0,64	10,64	0,30	0,44	329,25	46,01	342,67	1,15	404,96	9,98	0,05	0,02			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	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			
Яблоко	110	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00			
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27,31</b>	<b>17,37</b>	<b>98,09</b>	<b>684,77</b>	<b>0,20</b>	<b>13,67</b>	<b>10,65</b>	<b>0,30</b>	<b>0,49</b>	<b>369,95</b>	<b>71,01</b>	<b>393,77</b>	<b>5,09</b>	<b>818,76</b>	<b>14,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
Свекольник с курой, сметаной 250/10/10	270	5,35	6,03	17,10	147,75	0,12	7,16	6,24	0,00	0,43	51,04	29,91	79,12	1,83	509,73	68,26	0,03	0,07			
Смесь куриная	100	22,22	16,62	6,09	272,00	0,06	0,62	0,09	0,39	0,15	24,65	15,54	148,72	1,56	202,88	48,85	0,10	0,03			
Картофельное пюре	180	3,90	5,44	26,37	177,18	0,15	12,46	18,54	0,09	0,13	48,74	35,32	103,24	1,46	916,69	66,26	0,00	0,00			
Напиток из курати	200	1,04	0,06	30,16	126,20	0,00	0,08	28,80	0,00	0,02	18,36	7,56	0,00	0,49	233,60	0,00	0,40	0,40			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>35,99</b>	<b>29,09</b>	<b>100,02</b>	<b>827,73</b>	<b>0,41</b>	<b>20,32</b>	<b>53,67</b>	<b>0,48</b>	<b>0,76</b>	<b>152,59</b>	<b>100,63</b>	<b>374,18</b>	<b>6,94</b>	<b>1 929,90</b>	<b>205,77</b>	<b>0,13</b>	<b>0,50</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,30</b>	<b>46,46</b>	<b>198,11</b>	<b>1 512,50</b>	<b>0,61</b>	<b>33,99</b>	<b>64,32</b>	<b>0,78</b>	<b>1,25</b>	<b>522,54</b>	<b>171,64</b>	<b>767,95</b>	<b>12,03</b>	<b>2 748,66</b>	<b>219,79</b>	<b>0,19</b>	<b>0,52</b>			

Применение 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Твердые "Нежные" с пр.осн. Соусом 70/30	100	9,80	16,70	9,70	227,70	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	6,76	47,46	297,28	0,27	0,00	15,12	0,09	0,15	26,52	150,84	225,20	5,29	316,86	66,74	0,02	0,00		
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Печенье	40	5,89	17,10	55,60	399,00	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>28,56</b>	<b>41,43</b>	<b>143,18</b>	<b>1 062,58</b>	<b>0,60</b>	<b>1,73</b>	<b>15,22</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>63,52</b>	<b>182,24</b>	<b>373,20</b>	<b>7,87</b>	<b>421,26</b>	<b>105,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250/10	260	1,87	4,41	8,96	83,98	0,09	12,16	0,22	0,00	0,33	46,68	20,61	41,62	1,26	302,49	73,80	0,01	0,06		
Рыба "Солнышко"	100	15,35	11,37	15,07	227,54	0,11	0,56	0,04	0,31	0,12	44,12	48,86	219,26	1,82	398,76	171,91	0,01	0,00		
Рис отварной	180	4,28	5,06	44,54	241,57	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		
Зеленый горошек прогретый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	0,80	0,00	0,00	0,01	3,60	3,78	11,16	0,13	19,80	0,00	0,00	0,00		
Напиток из шиповника и изюма	200	0,57	0,19	26,38	116,35	0,03	44,00	0,08	0,00	0,04	20,97	7,11	13,14	0,54	89,05	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25,31</b>	<b>21,55</b>	<b>109,61</b>	<b>747,04</b>	<b>0,36</b>	<b>57,52</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>0,83</b>	<b>128,82</b>	<b>118,27</b>	<b>412,55</b>	<b>6,06</b>	<b>864,50</b>	<b>320,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,87</b>	<b>62,98</b>	<b>252,79</b>	<b>1 809,62</b>	<b>0,96</b>	<b>59,25</b>	<b>15,56</b>	<b>0,40</b>	<b>1,10</b>	<b>192,44</b>	<b>300,51</b>	<b>785,75</b>	<b>13,93</b>	<b>1 285,76</b>	<b>426,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции	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>																				
Гуляш из мяса птицы: 50/50	100	12,50	11,38	3,63	167,50	0,11	1,89	35,63	0,00	0,08	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	290	2015
Макаронные изделия отварные	160	7,53	4,90	48,01	271,48	0,09	0,00	15,12	0,09	0,04	33,74	13,45	55,97	1,28	85,85	73,02	0,02	0,02	309	2015
Чай с сахаром и лимоном 200/5	205	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	2,04	0,00	0,00	0,01	14,23	6,23	8,52	0,79	33,96	0,00	0,00	0,00	686	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,80	9,50	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Пирожное песочное	35	3,89	8,88	25,72	201,18	0,03	0,01	0,04	0,40	0,07	12,11	4,39	40,71	0,57	53,38	3,91	0,01	0,02		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,42</b>	<b>26,04</b>	<b>107,94</b>	<b>781,30</b>	<b>0,28</b>	<b>3,94</b>	<b>50,79</b>	<b>0,49</b>	<b>0,22</b>	<b>108,68</b>	<b>49,00</b>	<b>228,08</b>	<b>4,24</b>	<b>212,49</b>	<b>130,39</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой 250/10	260	5,29	4,82	16,63	132,67	0,13	6,68	0,22	0,00	0,40	32,58	26,66	81,53	1,52	490,47	60,99	0,03	0,07	96	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	280	11,45	10,74	46,32	328,24	0,27	22,53	0,25	0,00	0,21	55,19	69,62	212,70	3,55	1 681,13	150,63	0,02	0,00	ТТК	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,97	132,87	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	349	2015
Огурец свежий	40	0,22	0,00	0,84	4,20	0,00	2,74	0,00	0,00	0,00	6,72	5,68	11,98	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	576	2004
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,80	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>20,20</b>	<b>16,04</b>	<b>109,12</b>	<b>667,58</b>	<b>0,48</b>	<b>32,65</b>	<b>0,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>134,06</b>	<b>127,04</b>	<b>364,39</b>	<b>7,59</b>	<b>2 226,00</b>	<b>214,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,62</b>	<b>42,08</b>	<b>217,06</b>	<b>1 448,88</b>	<b>0,76</b>	<b>36,53</b>	<b>51,26</b>	<b>0,49</b>	<b>0,88</b>	<b>242,74</b>	<b>176,04</b>	<b>592,47</b>	<b>11,83</b>	<b>2 438,49</b>	<b>344,45</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	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	515,51	575,25	2 312,40	16 558,48	6,43	329,96	672,10	5,47	8,57	3 010,71	2 038,50	6 238,88	125,66	#####	2 939,93	0,72	1,41
Среднее значение за период	51,55	57,53	231,24	1 655,85	0,64	33,00	67,21	0,55	0,86	301,07	203,85	623,88	12,57	1 517,99	0,07	0,14	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,45	31,27	56,28														

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

Категория питающихся	Завтрак	Обед
12-18 лет	551	806