

Неделя 1 День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	Ca	Ph	Mg	Fe	Витамин В2	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
346	Омлет (вареный на пару)	200	12,88	7,20	18,36	160,00	54,21	0,06	1,27	0,23	256,38	60,28	8,00	0,81	0,43	0	0,001	0,6
571	Гарнир из консервированного горошка	30	0,77	0,05	1,62	10,00	44,50	0,03	2,50	0,05	5,00	15,50	5,25	0,17	0,022	0,005	0,006	0,01
770	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	4,20	0,56	0,024	0,002	0,0006	0,01
692	Булочка дорожная	90	3,18	4,94	27,99	189,00	0,00	0,40	0,12	0,49	12,70	29,75	7,35	0,77	0,002	0,001	0,009	0,25
	Кофейный напиток	200	4,46	3,27	15,92	153,00	0,90	0,03	0,00	0,27	137,84	85,84	4,20	0,58	0,065	0,008	0,0013	0,34
	Итого завтрак	550	23,57	15,73	78,92	576,50	99,61	0,52	3,94	1,06	418,82	210,87	29,00	2,89	0,54	0,02	0,02	0,61
Обед																		
43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	100	0,93	13,06	5,63	184	121,42	0,01	21,63	1,39	24,46	18,05	9,86	0,33	0,034	0,001	0,0023	0,317
1-134	Суп картофельный на мясном бульоне	250	3,39	4,49	16,20	108,00	172,57	0,11	5,98	1	22,11	65,59	24,75	0,85	0,131	0,001	0,0001	0,16
1-388	Котлеты из минтая	100	9,69	5,16	9,63	135,00	9,39	0,07	0,20	1,11	65,33	143,72	23,24	0,78	0,003	0,015	0,0007	0,123
1-508	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,56	7,02	23,01	154,00	0,04	0,03	0,00	0,29	15,87	70,48	25,98	0,52	0,024	0	0,001	0,005
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,015	6,90	19,50	4,20	0,56	0,044	0,0088	0,001	0,09
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	57,00	0,30	0,00	0,05	0,024	10,50	47,40	14,10	1,17	0,024	0,006	0,001	0,502
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,76	0,27	31,27	143,00	47,25	0,02	3,53	0,54	37,86	24,87	20,86	1,93	0,029	0	0,0012	0,19
	Итого обед	870	22,59	30,63	113,31	845,50	350,97	0,24	31,44	4,37	183,03	389,61	122,99	6,14	0,29	0,03	0,01	1,39
	Итого за день		46,16	46,36	192,23	1422,00	450,58	0,76	35,38	5,42	601,85	600,48	151,99	9,03	0,83	0,05	0,0252	2,00
	Суточная потребность		45	46	192	1360	450	0,7	35	5	600	600	150	9	0,8	0,05	0,025	2

Неделя 1 День 3

№ рощ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Ж				А	В1	С	D	Са	Ph	Mq	Fe	Вггамин В2	Йод	Селен	Фтор		
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Завтрак																				
I-358	Сырники из творога с маслом	200	12,88	7,83	21,88	246,00	80,15	0,07	15,55	0,49	264,47	185,71	12,65	1,65	0,002	0,001	0,001	0,005		
I-002	Бутерброд с повидлом яблочным	70	6,18	9,94	25,99	189,00	22,00	0,40	0,12	0,49	32,70	29,75	7,35	0,77	0,0024	0,02	0,009	0,685		
686	Чай с лимоном	200	0,09	0,02	17,19	62,00	0,14	0,00	2,81	0,02	33,06	2,69	3,48	0,19	0,25	0	0	0,05		
627	Яблоко свежее	80	0,09	0,02	15,19	62,00	0,14	0,00	2,81	0,02	16,06	2,69	3,48	0,19	0,081	0	0,0014	0		
Итого завтрак																				
		550	19,24	17,81	80,25	559,00	102,43	0,47	21,29	1,02	346,29	220,84	26,96	2,80	0,34	0,02	0,01	0,74		
Обед																				
49	Салат из моркови с яблоком	100	2,57	6,09	14,16	95,54	130,75	0,02	3,45	1,830	42,93	23,22	16,17	0,60	0,35	0	0,002	0,008		
I-110	Борщ со свежей капустой, карг и смет, веге	250	3,29	9,34	29,66	207,00	82,69	0,07	6,41	1,35	82,91	124,23	28,39	1,22	0,002	0,001	0,006	0,55		
I-492	Плов из цыплят, бройлеров	200	14,41	12,84	27,41	309,00	76,92	0,13	6,44	0,76	74,77	141,69	40,22	1,90	0,08	0,003	0,001	0,39		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	4,20	0,56	0,044	0,02	0,002	0,305		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	4,18	57,00	0,30	0,00	0,05	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,024	0,005	0,002	0,005		
639	Компот из смеси кураги и изюма	200	1,75	0,05	22,04	111,00	57,25	0,02	0,53	0,54	37,86	24,87	20,86	0,93	0,029	0	0,0012	0		
Итого обед																				
		810	26,28	28,95	112,48	844,04	347,91	0,24	16,93	4,52	255,87	380,91	123,94	6,38	0,53	0,03	0,01	1,26		
Итого за завтрак, обед																				
			45,52	46,76	192,73	1403,04	450,84	0,71	38,22	5,54	602,16	601,75	150,90	9,18	0,86	0,05	0,0256	2,00		
Суточная потребность за завтрак, обед																				
			45	46	192	1330	450	0,7	35	5	600	600	150	9	0,8	0,05	0,025	2		

Неделя 1 День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	Са	Ph	Mq	Fe	Витамин В2	Йод	Селен	Фтор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
302	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	250	6,19	5,99	25,09	248,00	84,21	0,08	11,27	0,75	175,55	67,82	22,41	0,94	0,09	0,003	0,001	0
770	Булочка дорожная	100	3,18	4,94	37,99	189,00	7,07	0,04	0,12	0,49	12,70	29,75	7,35	0,77	0,024	0	0,002	0,25
693	Какао с молоком	200	9,87	9,80	29,07	132,00	22,12	0,04	1,30	0,01	130,67	116,20	32,10	1,04	0,18	0,018	0,0043	0,36
Итого завтрак		550	19,24	20,73	92,15	569,00	113,40	0,16	12,69	1,25	318,92	213,77	61,86	2,75	0,29	0,02	0,01	0,61
Обед																		
1-576	Салат из св. огурцов с р/м	100	0,38	6,09	1,04	88	23,00	0,02	1,92	2,030	39,35	16,32	7,70	0,27	0,23	0	0,002	0,056
1-132	Рассольник ленинградский с перловкой	250	6,81	6,34	14,03	165,00	121,64	0,13	7,56	0,68	87,86	97,10	15,75	0,55	0,00	0,001	0,007	0,16
1-431	Печень по-строгановски	100	10,37	5,84	8,34	190,00	76,98	0,24	10,05	0,36	36,77	71,50	18,84	1,77	0,04	0,007	0,002	0,76
1-518	Картофель отварной	180	2,89	6,64	20,10	165,11	48,08	0,15	2,79	0,22	64,17	78,79	9,05	1,15	0,18	0,003	0,001	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	4,20	0,56	0,044	0,0205	0,002	0,05
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	57,00	0,30	0,00	0,05	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,024	0,0005	0,002	0,05
640	Кисель из клюквы	180	1,75	0,05	32,04	74,74	67,25	0,02	0,53	0,54	37,86	64,87	20,86	0,93	0,002	0	0,002	0,44
Итого обед		870	26,46	25,59	103,12	804,32	337,25	0,56	22,95	3,87	283,41	395,48	90,50	6,40	0,52	0,03	0,02	1,52
Итого за завтрак обед																		
			45,70	46,32	195,27	1373,32	450,65	0,72	35,64	5,12	602,33	609,25	152,36	9,15	0,82	0,05	0,0253	2,13
Суточная потребность за завтрак, обед			45	46	192	1380	458	0,7	35	5	600	600	150	9	0,8	0,05	0,025	2

Цель 1 День 5

№ рол.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Йод	Селен	Фтор
			Б	Ж	У		А	В1	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
Завтрак																					
534	Капуста свежая тушеная	180	4,16	5,70	15,56	156,00	145,70	0,05	10,74	0,51	122,34	84,28	16,04	0,77	0,059	0,001	0,0103	0,03			
413,00	Биточки куриные	100	6,50	4,95	16,20	133,00	11,40	0,19	0,00	0,20	17,70	79,50	10,00	0,10	0,0134	0,001	0,0003	0,8			
1,01	Бутерброд с маслом	40	3,30	8,41	15,46	154,00	65,85	0,03	0,00	0,63	6,90	21,40	3,94	0,38	0,029	0	0,0002	0,105			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	4,20	0,56	0,024	0,0105	0,002	0,005			
692	Кофейный напиток	200	3,46	1,27	23,92	153,00	0,00	0,11	0,00	0,27	137,84	5,84	4,20	0,58	0,065	0,008	0,0043	0,2034			
	Итого завтрак	550	19,70	20,60	86,17	660,50	222,95	0,38	10,79	1,63	291,68	210,52	38,38	2,39	0,19	0,02	0,02	1,14			
% от суточной нормы																					
Обед																					
I-019	Салат из св. помидоров с р/м	100	0,30	6,10	2,07	67	36,07	0,03	12,28	0,020	7,64	14,32	10,92	0,49	0,13	0,006	0,0002	0,102			
I-138	Суп картофельный перловый на р/б	250	4,72	6,59	13,69	154,00	49,18	0,15	8,46	2,20	37,53	92,16	13,15	1,21	0,33	0	0,001	0,204			
I-487	Щиплята отварные	100	7,24	10,22	5,58	189,00	29,03	0,15	3,46	0,31	57,32	95,98	15,02	1,27	0,034	0,001	0,0023	0,302			
I-297	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,38	2,24	27,71	105,00	78,00	0,02	0,00	0,54	167,76	98,09	33,94	1,15	0,08	0,003	0,0001	0,21			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	4,20	0,56	0,044	0,0003	0,0002	0,105			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	57,00	0,30	0,00	0,05	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,024	0,0205	0,002	0,005			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,76	0,27	31,27	143,00	37,25	0,02	0,53	0,54	37,86	24,87	20,86	0,93	0,029	0	0,0022	0			
	Итого обед	870	25,66	26,05	107,89	779,50	229,83	0,37	24,83	3,65	325,51	392,32	112,19	6,78	0,67	0,03	0,01	0,93			
% от суточной нормы																					
Итого за завтрак, обед																					
	Среднесуточная потребность за завтрак, обед		45,36	46,65	194,06	1440,00	452,78	0,75	35,62	5,27	617,19	602,84	150,57	9,17	0,86	0,06	0,0251	2,07			
	Обед		45	46	192	1353	450	0,7	35	5	603	603	150	9	0,8	0,06	0,025	2			

Неделя 2 День 6

№ рсц.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	А	В1	С		D	Ca	Ph	Mq	Fe	Витамин В2	Йод	Селен	Фтор			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
Завтрак																					
333	Макароны с сыром	200	9,22	12,91	30,14	300,06	95,85	0,18	1,27	0,23	180,38	107,75	16,00	1,61	0,08	0,003	0,0001	0,63			
1-002	Бутерброд с повидлом яблочным	50	4,88	9,94	25,99	169,00	48,00	0,20	0,12	0,49	22,70	29,75	7,35	0,77	0,14	0	0,002	0,05			
627	Яблоко свежее	70	0,09	0,02	15,19	62,00	0,14	0,00	2,81	0,02	13,06	2,69	3,48	0,19	0,03	0,025	0,0037	0,003			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	4,20	0,56	0,014	0,0005	0,001	0,505			
686	Чай с лимоном	200	0,09	0,02	13,19	62,00	0,14	0,00	2,81	0,02	13,06	2,69	3,48	0,19	0,06	0	0,0006	0,007			
	Итого завтрак	550	16,56	23,16	99,54	657,56	144,13	0,38	7,06	0,78	236,10	162,38	34,51	3,32	0,32	0,03	0,01	1,20			
						0,24															
Обед																					
1-50	Салат из свеклы с сыром и р/м	100	6,93	6,66	3,08	186	91,42	0,01	3,93	0,680	91,35	67,27	13,86	0,74	0,03	0	0,002	0,003			
139	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,49	26,20	108,00	132,57	0,11	5,98	1,00	87,11	75,59	27,75	0,56	0,00	0,001	0,0101	0,0656			
1-388	Котлеты из минтая	100	9,69	5,16	11,63	135,00	7,39	0,07	0,20	2,41	75,33	143,72	23,24	0,78	0,403	0,0125	0,0007	0,0023			
541	Рагу овощное	180	2,89	6,64	20,10	160,00	78,08	0,15	8,79	0,22	74,17	78,79	29,05	1,65	0,034	0,011	0,0011	0			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	4,20	0,56	0,024	0,0005	0,002	0,005			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	57,00	0,30	0,00	0,05	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,004	0,0005	0,002	0,005			
1-636	Компот из апельсинов витамин	180	0,36	0,08	18,17	157,00	0,00	0,02	9,60	0,08	18,92	9,20	6,15	0,22	0,002	0	0,0002	0,9			
	Итого обед	870	28,52	23,66	106,75	867,71	309,76	0,36	28,60	4,43	364,28	441,47	118,35	5,68	0,50	0,03	0,02	0,98			
						0,32															
	Итого за завтрак, обед		45,08	46,82	206,29	1525,27	453,89	0,74	36,66	5,20	600,38	603,85	152,86	9,00	0,823	0,06	0,0255	2,18			
	среднесуточная норма за завтрак, обед		45	46	192	1360	450	0,7	35	5	600	600	150	9	0,8	0,06	0,025	2			

Неделя 2 День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Селен	Фтор
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	Ca	Ph	Mg	Fe	Витамин В2	Йод				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Завтрак																				
34-36	Омлет с морковью	200	9,78	8,09	25,66	210,00	6,98	0,24	1,05	1,00	86,77	71,50	18,84	1,77	0,08	0,03	0,001	0,19		
12	Салат из кукурузы консервированной	60	1,58	3,11	3,11	49,3	42,26	0,13	8,00	0,08	31,64	0,38	25,98	0,52	0,03	0	0,002	0,55		
	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,54	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	4,20	0,56	0,044	0,0005	0,002	0,25		
№ 3.05	Бутерброд с сыром российский	60	5,75	6,11	23,46	171,00	75,85	0,04	8,00	0,63	138,30	95,45	9,17	0,52	0,09	0	0,005	0,05		
№685	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	14,98	91,00	60,00	0,00	15,00	0,01	10,26	1,15	2,64	0,15	0,1	0	0	0		
Итого завтрак		550	21,70	17,86	82,24	585,80	185,09	0,41	32,10	1,73	273,87	187,98	60,83	3,52	0,34	0,03	0,01	1,04		
Обед						0,22														
43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	100	0,93	3,06	6,63	134	111,42	0,01	1,63	1,390	124,46	18,05	9,86	0,33	0,33	0	0,0001	0,22		
	Суп из овощей на р/м на курином бульоне со сметаной	250	1,62	10,13	13,06	257,20	0,18	0,15	0,09	0,11	23,40	147,64	20,08	0,85	0,00	0,001	0,0023	0,57		
1-492	Плов из дымчат бройлеров	280	14,41	10,84	27,41	309,00	66,92	0,13	2,44	0,76	87,77	154,69	23,22	1,90	0,08	0,003	0,008	0,01		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	2,20	0,56	0,044	0,0005	0,002	0,15		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	57,00	0,30	0,00	0,05	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,024	0,0105	0,002	0,05		
640	Кисель из клюквы	180	0,75	0,05	32,04	9,74	37,25	0,02	0,53	0,54	37,86	24,87	20,86	0,93	0,002	0	0,0012	0,014		
Итого обед		870	21,97	24,71	106,71	831,44	216,07	0,31	4,79	2,83	290,89	412,15	90,32	5,74	0,48	0,02	0,02	1,01		
	Итого за завтрак, обед		43,67	42,56	188,95	1417,24	401,16	0,72	36,89	4,57	564,76	600,13	151,15	9,26	0,83	0,05	0,0256	2,05		
	Среднесуточная норма за завтрак и Обед		45	46	192	1366	450	0,7	35	5	600	600	150	9	0,8	0,05	0,025	2		

Неделя 2 День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Йод	Селен	Фтор
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	Ca	Ph	Mg	Fe	В2	В12	В6	В9			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
Завтрак																					
54-9г	Рагу из овощей	200	8,40	5,40	22,50	136,00	94,21	0,16	6,27	0,23	156,38	60,28	8,00	0,81	0,093	0	0,0014	0,01			
101	Бутерброд с маслом	50	3,18	4,94	17,99	189,00	125,00	0,20	0,12	0,49	12,70	29,75	7,35	0,77	0,029	0	0,001	0,01			
692	Кофейный напиток	200	4,46	8,27	22,92	153,00	0,00	0,03	4,50	0,27	137,84	5,84	4,20	0,58	0,095	0,008	0,0043	0,2034			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	4,20	0,56	0,044	0,0005	0,002	0,03			
627	Яблоко свежее	70	0,09	0,02	15,19	62,00	0,14	0,00	2,81	0,02	13,06	2,69	3,48	0,19	0,065	0,008	0,0001	0,4034			
	Итого завтрак	550	18,41	18,90	93,63	604,50	219,35	0,39	13,74	1,03	326,88	118,06	27,23	2,91	0,33	0,02	0,01	0,66			
Обед																					
49	Салат из моркови	100	1,57	6,09	5,16	125	37,75	0,02	8,45	0,830	12,93	33,22	16,17	0,60	0,03	0,0049	0,0014	0,06			
1-132	Рассольник ленинградский с перловкой	250	6,81	6,34	18,03	125,00	81,64	0,13	7,56	1,68	127,86	187,10	25,75	1,55	0,07	0,004	0,001	0,01			
1-431	Печень по-строгановски	100	10,37	7,84	8,34	137,00	76,98	0,14	5,05	1,00	66,77	92,50	18,84	0,77	0,23	0,009	0,0043	0,41			
1-508	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,56	7,02	17,01	154,00	0,04	0,03	0,00	0,29	10,87	77,48	25,98	0,52	0,07	0,0084	0,0021	0,34			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	4,20	0,56	0,044	0,0005	0,002	0,15			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	57,00	0,30	0,00	0,05	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,024	0,0005	0,002	0,05			
639	Компот из смеси кураги и изюма	180	0,35	0,05	23,04	111,00	37,25	0,02	0,53	0,54	37,86	24,87	20,86	0,93	0,04	0,009	0,00	0,35			
	Итого обед	870	26,92	27,97	99,15	773,50	233,96	0,34	21,69	4,38	273,69	482,07	125,90	6,10	0,49	0,04	0,02	1,36			
	Итого за завтрак, обед		45,33	46,87	192,78	1378,00	453,31	0,73	35,44	5,40	600,57	600,13	153,13	9,01	0,82	0,05	0,0251	2,02			
Среднесуточная норма за завтрак и обед			45	46	192	1360	450	0,7	35	5	600	600	150	9	0,8	0,05	0,025	2			

Неделя 2 День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Фтор
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	Ca	Ph	Mg	Fe	Витамин В2	Йод	Селен		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
За завтрак																			
№302	Каша пшеничная вязкая с маслом	250	8,46	6,84	19,93	230,00	65,21	0,18	1,27	0,23	160,38	7,75	16,00	1,61	0,08	0,003	0,001	0,09	
772	Булочка школьная	100	3,18	4,94	17,99	189,00	76,00	0,20	0,12	0,49	12,70	29,75	7,35	0,77	0,06	0	0,0102	0,55	
693	Какао с молоком	200	3,87	2,80	28,07	152,00	72,12	0,04	1,30	0,01	130,67	116,70	12,10	1,04	0,08	0,008	0,004	0,0034	
Итого завтрак		550	15,51	14,58	65,99	571,00	213,33	0,42	2,69	0,73	303,75	153,70	35,45	3,42	0,22	0,01	0,002	0,64	
Обед						0,21													
1-576	Салат из св. огурцов с р/м	100	0,78	6,09	13,04	120	17,00	0,02	12,92	1,130	69,35	16,32	7,70	0,27	0,43		0	0,0002	0,04
1-110	Борщ со свежей капустой, карт и смет, веге	250	11,29	14,34	19,66	207,00	102,69	0,07	3,41	1,35	52,91	124,23	18,39	1,02	0,00	0,001	0,0001	0,52	
495	Котлеты из мяса птицы	100	9,69	5,16	9,63	135,00	37,39	0,07	5,20	1,11	75,33	143,72	23,24	0,78	0,034	0,001	0,0023	0,51	
1-518	Картофель отварной	180	2,89	6,64	20,10	68,90	48,08	0,12	10,79	0,22	44,17	78,79	29,05	1,15	0,021	0,032	0,002	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	4,20	0,36	0,044	0,0005	0,002	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	57,00	0,30	0,00	0,05	0,02	10,50	47,40	14,10	1,17	0,024	0,0005	0,002	0,05	
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,76	1,27	37,27	143,00	37,25	0,02	0,53	0,54	37,86	24,87	20,86	0,73	0,029	0	0,0012	0	
Итого обед		870	29,67	34,13	127,27	795,40	242,71	0,30	32,95	4,39	297,02	454,83	117,54	5,68	0,58	0,04	0,01	1,37	
Итого за завтрак, обед			45,18	48,71	193,26	1366,40	456,04	0,72	35,64	5,12	600,77	608,53	152,99	9,10	0,80	0,05	0,025	2,01	
Среднесуточная норма за завтрак и Обед			45	48	192	830	456	0,71	35	5	600	600	150	9	0,8	0,05	0,025	2	

Неделя 2 День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Селен	Фтор	
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	Ca	Ph	Mg	Fe	Витамин В2			Йод
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
301	Плов с яйцами	220	7,69	15,16	39,63	235,00	57,39	0,07	4,20	1,11	95,33	143,72	13,24	0,78	0,08	0,00	0,00	0,09
1011	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	4,20	0,56	0,024	0,0005	0,002	0,05
709	Булочка домашняя	100	3,18	4,94	17,99	189,00	16,10	0,10	0,12	0,49	12,70	29,75	7,35	0,77	0,24	0,014	0,002	0,01
№685	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	14,98	91,00	60,00	0,00	0,00	0,01	80,26	1,15	2,64	0,15	0	0	0	0
Итого завтрак		550	13,18	20,38	87,63	579,50	133,49	0,17	4,37	1,63	195,19	194,12	27,43	2,26	0,34	0,02	0,01	0,15
Обед																		
№ 54	Икра морковная	100	2,19	4,60	10,88	146,56	97,7	0,16	0,05	0,061	30,6	1,22	7,70	0,27	0,03	0	0,002	0,01
1-138	Суп картофельный перловый на р/б с треской	250	6,72	3,59	13,69	164,00	114,18	0,15	8,06	2,20	67,53	139,16	33,15	1,21	0,053	0	0,001	0,062
1-520	Цаплята отварные	100	9,64	10,22	0,58	189,00	11,03	0,05	13,46	0,31	91,32	95,98	15,02	1,77	0	0,01	0,01	0,62
1-518	Пюре картофельное	180	8,89	6,64	20,60	160,00	48,08	0,15	8,79	0,22	74,17	78,79	29,05	1,15	0,33	0	0,002	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	64,50	0,00	0,00	0,05	0,02	6,90	19,50	4,20	0,56	0,044	0,0205	0,002	0,51
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	57,00	0,30	0,00	0,02	0,54	10,50	47,40	14,10	1,17	0,024	0,005	0,002	0,05
640	Кисель из клюквы	180	0,75	0,05	32,04	74,74	47,25	0,02	0,53	0,54	127,86	24,87	20,86	0,93	0,002	0	0,002	0,014
Итого обед		870	32,45	25,73	105,36	855,80	318,54	0,53	31,00	3,37	408,92	406,92	124,08	7,06	0,48	0,04	0,02	1,87
Итого за завтрак, обед			45,63	46,11	192,99	1435,30	452,03	0,70	35,36	5,00	604,11	601,04	151,51	9,32	0,83	0,05	0,026	2,02
Среднесуточная норма за завтрак и Обед			45	46	192	1350	450	0,7	35	5	600	600	150	9	0,8	0,05	0,025	2