первый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи 100	100	7,1	7,5	37,8	232,5	0,01	0,69			75,9	1,8	30,1	1,6
	с повидлом	30	0,15		21,24	86,52		0,4		0,14	0,36		2,7	0,12
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200	8,6	12,8	38,2	302,8	0,2	0,9	52,2		151	252,2	68,6	2
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,21	14,9	4,3	2,3	0,34
б/н	Апельсины	180	1,6	0,4	14,8	69	0,06	48	9,6		59,8	40	22,6	0,5
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		710	17,58	20,72	121,94	720,32	0,27	52,79	61,8	0,35	302	298,3	126,3	4,56
	ОБЕД													
45	Салат из свежей капусты	100	0,10	5,30	7,50	60,40	0,02	16,80		15,40	24,80	28,20	15,20	0,50
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	250	6,86	6,58	20,7	185,4	0,2	0,8	-	17,8	41,9	76,4	29,6	2,1
б/н	Гуляш из куриной грудки 60/40	100	15,20	2,60	3,40	97,50	0,06	6,21	238,80	1,09	15,43	122,50	62,08	1,20
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	5,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	881	37,79	27,98	145,39	894,12	0,39	24,51	238,8	36,04	124,4	595,8	322,7	12,13
	ИТОГО за день	1590	55,37	48,7	267,33	1614,44	0,66	77,3	300,6	36,39	426,4	894,1	449	16,69

День: **второй**

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
212	Омлет с вареной колбасой (для детского питания)	150	10,4	21,45	2	239,4	0,1	0,2	243		217,2	161,8	12,1	1,95
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,4		1,6		0,01	15,3	0,44	2,4	0,4
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	174,4	0,04	-	38,4	0,6	66,6	46,4	8	0,48
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	6,8	31,9	0,04	15,2	6		30,8	4,79	9,57	0,09
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		550	16,19	32,24	58,49	586,24	0,24	17	287,4	1,36	346	281,9	51,97	4,45
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,40	10,00	7,30	125,10	0,03	9,70		4,50	31,20	43,20	19,50	0,80
99	Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне	250	11,3	12,4	15,8	204,1	3,7	11,3	10	1,6	40,5	16	175,9	11,9
265	Плов из свинины	250	21,10	46,90	43,10	680,00	0,60	2,10	24,25	4,50	20,45	291,00	66,00	2,40
54-7ХН	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06		9,6	8,6	8,1	0,36
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	860	37,87	70,17	96,89	1156,74	4,4	47,1	37,31	11,35	117,85	427,3	289,4	17,03
	ИТОГО за день	1410	54,06	102,41	155,38	1742,98	4,64	64,1	324,71	12,71	463,85	709,23	341,37	21,48

День: **третий**
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223/219	Запеканка творожная или сырники со сгущениым молоком	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	0,1	0,89	92,6	173,6	33,5	236,7	1,1
		30	2,04	2,25	15,15	88,92	0,01	0,12	8,46		81	57,2	8,9	0,5
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,8	0,05	1,3	24,4		133,2	124,5	25,5	2
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фруктовое пюре "Фрутто НяНя"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		550	29,81	16,75	116,44	716,76	2,03	82,52	33,75	106,49	410,9	961,3	641	20,13
	ОБЕД													
54-3з	Свежий помидор	100	1,20	0,20	3,80	21,30	0,07	25,00	133,00		14,00	26,70	20,00	0,90
96	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	250	2,90	4,20	5,30	142,30	0,09	8,40	13,10	2,40	31,20	56,70	24,20	0,90
54-23м, № 333	Биточек из курицы с соусом рец. № 333 60/40	60	11,52	2,56	8,08	101,12	0,04	0,38	3,36		17,60	86,40	38,40	0,80
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,44	5,03	4,96	73,30	0,02	0,16	0,16		38,16	6,32	32,90	0,14
309	Макароны отварные	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
123	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,4	0,1	40,0			7,5	6,6	6,2	0,3
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,5	7,8	42,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Вафли	50	1,4	12,3	25,5	218	0,06	-	48	0,87	83,3	58	10	0,6
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	940	29,03	30,54	119,09	939,74	0,47	73,94	197,62	5,22	213,68	353,82	176,9	6,53
	ИТОГО за день	1490	58,84	47,29	236,43	1656,5	2,5	156,5	231,37	111,71	624,58	1315,1	817,9	26,66

День: **четвертый**
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
398	Блинчики со сгущенным молоком 150/50	150	10,3	14,5	54,2	611,9	0,2	1,4	60		150,9	188,4	45,9	1,5
	сгущенное молоко	50	3,4	3,75	25,25	148,2	0,012	0,2	14,1		135	90,4	14,8	0,75
	Иогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,35	97,72	16,26	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	21,6	-		27,54	17,2	14,1	3,42
б/н	Фрукты - бананы	200	3	1	42	192	0,08	20	-	-	16	56	64	1,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		720	20,02	22,14	143,4	1079,6	0,322	45,04	100,55	-	454,8	449,7	155,1	6,99
	ОБЕД													
22	Салат из сырых овощей	100	1,20	2,00	3,80	73,00	0,03	13,20		25,70	25,50	35,70	18,80	0,70
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	250	2,60	5,10	10,90	151,25	0,05	10,60		2,40	51,75	54,60	26,10	1,20
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,7	18,9	437,7	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	48,96	3,4
349	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,30	47,20	146,80	0,02	0,80	-	0,20	5,90	46,00	33,00	0,90
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	810	22,82	41,87	103,09	920,89	0,46	33,4	3,5	29,45	132,05	410,7	146,76	7,77
	ИТОГО за день	1530	42,84	64,01	246,49	2000,49	0,78	78,44	104,05	29,45	586,84	860,42	301,82	14,76

День: **пятый**

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
243	Сосиски отварные для детского питания	100	10,4	23,9	0,4	260,5				0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
202	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,5	4,5	26,4	168,4	0,1			1,0	4,8	37,2	21,1	1,1
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96		119,9	112,1	23	1,8
	Фрукты: яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
	Хлеб ржаной		1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	**590**	**23,6**	**30,47**	**61,47**	**603,2**	**0,2**	**11,2**	**21,96**	**2**	**169,1**	**301,3**	**73,7**	**7,5**
	ОБЕД													
19	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,00	3,70	70,00	0,03	8,25			19,00	33,80	16,00	0,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,6	5,15	7,9	124,75	0,06	15,75		2,35	51,25	49	22,12	0,9
64	Азу (2-й вариант) 60/40	100	9,8	12,3	7,6	180,3	0,07	6,04	27,5	2,2	20,2	118,5	24,24	2,02
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	27,80	114,60	0,01	0,90		0,08	17,00	5,10	7,10	1,00
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	5,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	**910**	**28,89**	**36,9**	**123,12**	**931,73**	**0,27**	**30,94**	**27,5**	**6,33**	**146,75**	**542,4**	**258,86**	**12,22**
	ИТОГО за день	**1490**	***52,49***	***67,37***	***184,59***	***1534,93***	***0,47***	***42,14***	***49,46***	***8,33***	***315,9***	***843,7***	***332,6***	***19,72***

День: **шестой**

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	200	6,08	9,8	31,32	237,5	0,08	0,64	16,72		13,68	144,48	30,88	0,6
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
15	сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
10	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40		24	3		0,02
	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,35	97,72	16,26	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	21,6	-		27,54	17,2	14,1	3,42
	соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		590	17,28	26,24	72,72	596,52	0,15	24,23	135,17	0,62	375,8	397,2	81,44	4,8
	ОБЕД													
	Свежие овощи : огурец+ помидор порционный	100	1	0,16	2,9	16,7	0,05	14,6	66,5		17,2	31,4	18,4	0,75
	Суп рыбный из консервов	250	10,95	2,8	21,8	155	0,15	19,35	8		56,1	170,2	170,15	1,35
251	Поджарка из свинины	100	10,00	32,20	3,70	345,00	0,87	2,20		3,48	8,00	165,00	24,00	1,10
312	Картофельное пюре	180	3,70	5,80	24,50	164,70	0,17	21,80		0,20	44,40	103,90	33,30	1,20
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	870	30,46	42,03	117,69	925,66	1,32	58,65	74,5	4,61	147,1	580,4	295,5	6,77
	ИТОГО за день	1460	47,74	68,27	190,41	1522,18	1,47	82,88	209,67	5,23	522,9	977,6	376,9	11,57

День: **седьмой**

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком 150/30	150	30,7	14,3	16,6	319,3	0,05	0,3	86		220,4	313,1	31,2	
	сгущеное молоко	30	2,04	2,25	15,15	88,92	0,01	0,12	8,46		81	57,2	8,9	0,5
б/н	Фрукт; банан	200	3	1	42	192	0,08	20	-	-	16	56	64	1,2
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96		119,9	112,1	23	1,8
б/н	Печенье	30	2,55	3,3	25,5	142,92								
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		590	44,19	22,05	116,35	828,44	0,19	21,62	116,42		437,3	538,4	127,1	3,5
	ОБЕД													
52	Винегрет овощной с маслом растительным и сельдью 70/30	100	3,98	11,01	7,4	139,8	0,03	8,3	1,9	4,7	34,6	62,8	36,4	0,9
96	Рассольник по-Ленинградски с курицей	250	2,9	4,2	5,3	142,3	0,09	8,4	13,1	2,4	31,2	56,7	24,2	0,9
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	240	28,30	27,80	31,80	490,44	0,20	15,80	43,40		38,40	336,00	67,20	4,98
54-2хн	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,01	0,32	70,00		28,00	25,00	18,00	0,58
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	850	39,83	44,42	83,51	951,58	0,67	32,82	128,4	7,85	148,3	549	165,7	8,93
	ИТОГО за день	1440	84,02	66,47	199,86	1780,02	0,86	54,44	244,82	7,85	585,6	1087,4	292,8	12,43

День: **восьмой**

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
148	Драчена	100	11,86	16,56	6,38	222	0,06	0,18	249,3	0,66	87,16	189,88	15,16	2,12
6	Бутерброд горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,84	117	0,1	0,06	-	0,06	150	90	8,25	0,11
379	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	10,76	74,94	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Хлеб ржаной	50	2,3	0,78	13	70	0,06			0,6	15,3	70,7	16,7	2,06
б/н	Апельсины	180	1,6	0,4	14,8	69	0,06	48	9,6		59,8	40	22,6	0,5
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		580	24,64	23,82	59,78	552,94	0,28	50,79	258,9	1,33	326	394,5	64,87	5,11
	ОБЕД													
14	Салат зеленый с огурцами	100	1,03	6,05	2,14	67	0,02	5,7		0,59	44,2	36,34	23,71	0,57
78	Суп картофельный с горохом и гренками 220/30 на курином бульоне	250	7,09	5,46	30,1	199,94	0,6	5,1		2,5	44,45	103,6	41,14	2,06
б/н	Стейк куриный	100	19,50	4,80	1,20	126,40	0,09		0,04		14,00	160,00	19,00	1,30
309	Макароны отварные	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
342	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	27,80	114,60	0,01	0,90		0,08	17,00	5,10	7,10	1,00
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,015			0,27	4,6	17,4	6,6	0,22
	шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,5	82,5								
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	895	38,4	27,63	117,94	881,34	0,85	11,7	0,04	5	139,25	409,44	132,85	7,71
	ИТОГО за день	1385	63,04	51,12	177,72	1434,28	1,13	62,49	258,94	6,33	465,29	803,98	197,72	12,82

День: **девятый**

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
86	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,24	120	0,08	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
287	Ватрушка с повидлом	80	13,9	28,6	2,7	319,2	0,09	0,09	20	0,9	289,6	215,8	16,1	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Фруктовое пюре "Фрутто НяНя"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
15	сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		620	25,3	39,16	50,45	643,24	1,83	84,7	98,4	15,2	634	1176	416,6	20,19
	ОБЕД													
54-3з	Свежий помидор	100	1,20	0,20	3,80	21,30	0,07	25,00	133,00		14,00	26,70	20,00	0,90
104	Суп картофельный с	200	1,75	2,2	12,3	84,8	0,09	8,86		1,02	23,76	57,78	23,74	8,98
105	мясными фрикадельками	40	7,9	4,7	0,3	78,44	2,84	0,2	8	0,25	8,6	83	12,8	0,6
184	Котлета домашняя с соусом	60	8	14,2	7,04	188	0,1	0,4	25,6	1,12	9,6	76,1	12,6	2,2
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,44	5,10	4,96	73,20	0,015	0,16	0,16		38,10	6,32	32,90	0,13
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
239	Компот из апельсин	200	0,4	0,1	34,0	140,0	0,2	6,0		0,2	14,0	14,0	8,0	2,7
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	880	34,7	35,11	132,09	990,44	3,66	40,62	166,76	4,02	141,96	577,1	292,84	22,58
	ИТОГО за день	1500	60	74,27	182,54	1633,68	5,49	125,3	265,16	19,22	775,96	1752,8	709,48	42,77

День: **десятый**

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи со	150	8,81	8,98	72,79	404,08		1,76			33,38	2,7	49,77	2,5
	сгущенным молоком	30	2,04	2,25	15,15	88,74	0,01	0,12	4,2		81	28,6	4,45	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,4		1,6		0,01	15,3	0,44	2,4	0,4
	Коктейль молочный	200	5,6	5	25,4	169								
	Фрукт: киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,2	180	-	0,3	40	34	25	0,8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		680	17,35	16,65	128,44	737,22	0,21	183,5	4,2	0,31	169,7	65,74	81,62	3,95
	ОБЕД													
30	Салат картофельный	100	1,74	6,18	9,25	99	0,08	13,04		2,72	15,91	47,32	18,7	0,74
82	Борщ с картофелем и капустой с курицей	250	7,9	5,5	14,2	149	0,1	7,03	12,6	2,4	55,7	50,6	131,6	2,4
54-14р	Котлета рыбная любительская с соусом	60	7,70	2,40	3,70	67,32	0,50	0,53	177,00		30,60	113,30	24,40	0,60
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,44	5,10	4,96	73,20	0,015	0,16	0,16		38,10	6,32	32,90	0,13
312	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164,7	0,17	21,8		0,2	44,4	103,9	33,3	1,2
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	5,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
	Вафли	20	0,6	4,9	10,2	87,2	0,02		19,2	0,3	33,3	23,2	4	0,24
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	910	29,18	36,18	139,03	922,06	0,985	43,26	208,96	6,8	244,81	477,34	301,1	8,25
	ИТОГО за день	1590	46,53	52,83	267,47	1659,28	1,195	226,7	213,16	7,1	414,49	543,08	382,72	12,2

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической

Основны / Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	55,37	48,7	267,33	1614,44
2 день	54,06	102,41	155,38	1742,98
3 день	58,84	47,29	236,43	1656,3
4 день	42,84	64,01	246,49	2000,49
5 день	52,49	67,37	184,59	1534,93
6 день	47,74	68,27	190,41	1522,18
7 день	84,02	66,47	199,86	1780,02
8 день	63,04	51,12	177,72	1434,28
9 день	60	74,27	182,54	1633,68
10 день	46,53	52,83	267,47	1659,28
Итого за весь период:	**564,93**	**642,74**	**2108,22**	**16578,6**
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	**56,5**	**64,3**	**210,8**	**1657,85**
50% обед и завтрак /+10%	49,5 от 90 г 114%	50,6 от 92 г-127%	210,7 от 383 г - 100%	1496 от 2720 ккал-110,8%