

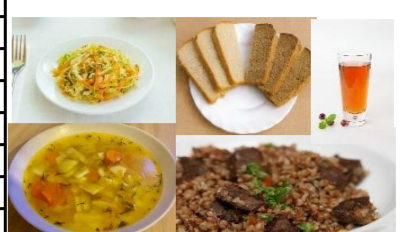
1 день

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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,0	8,1	27,9	205,2	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	112,40	25,60	115,00	0,40	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00		2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>16,2</b>	<b>26,2</b>	<b>76,4</b>	<b>605,4</b>	<b>0,01</b>	<b>4,50</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>407,30</b>	<b>61,50</b>	<b>327,50</b>	<b>5,10</b>	<b>65,90</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	46,40	24,90	49,10	1,50	357,30	8,80	0,00	к/к	к/к	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (Вариант 1)	100	16,7	16,5	8,7	250,0	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	11,50	20,50	142,00	2,20	301,00	6,10	0,10	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	10,7	96,7	0,10	31,90	0,10	0,10	0,10	83,90	28,70	58,20	1,70	369,50	6,00	0,00	0,00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	49,00	2,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>846</b>	<b>29,0</b>	<b>26,4</b>	<b>98,0</b>	<b>746,6</b>	<b>0,40</b>	<b>36,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>170,60</b>	<b>102,50</b>	<b>331,00</b>	<b>8,00</b>	<b>#####</b>	<b>22,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,2</b>	<b>52,6</b>	<b>174,4</b>	<b>1 352,0</b>	<b>0,41</b>	<b>41,40</b>	<b>0,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>577,90</b>	<b>164,00</b>	<b>658,50</b>	<b>13,10</b>	<b>#####</b>	<b>24,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		



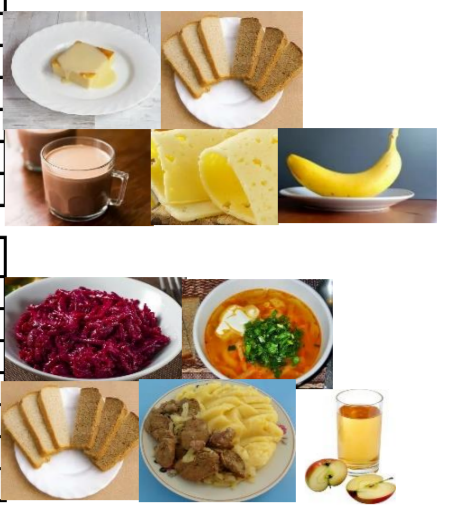
2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ВЕРМЕШЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	2,8	3,7	5,9	68,9	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	109,60	12,20	73,10	0,10	146,70	9,00	0,00	0,00	120	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	25,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	13,2	1,8	84,8	407,9	0,40	0,00	0,00	0,00	0,20	36,00	38,00	174,00	8,00	272,00	11,20	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>762</b>	<b>19,0</b>	<b>14,3</b>	<b>131,2</b>	<b>731,4</b>	<b>0,40</b>	<b>6,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>185,90</b>	<b>76,70</b>	<b>295,40</b>	<b>11,20</b>	<b>482,40</b>	<b>20,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,2	9,8	6,4	119,1	0,00	10,40	0,30	0,00	0,00	31,20	13,20	23,40	0,70	133,70	2,50	0,00	0,00	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ (Вариант 1)	200	4,8	3,4	14,0	105,8	0,12	4,50	0,16	0,00	0,00	37,50	28,50	104,25	1,43	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,1	17,5	3,4	232,0	0,00	0,70	0,20	0,00	0,10	26,80	21,20	138,30	2,10	312,60	6,90	0,00	0,00	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,6	250,7	0,21	0,00	0,03	0,00	0,00	18,40	135,70	202,40	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	0,10	19,30	4,90	3,10	0,50	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>33,9</b>	<b>38,3</b>	<b>114,8</b>	<b>951,9</b>	<b>0,33</b>	<b>103,60</b>	<b>0,89</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>143,70</b>	<b>217,20</b>	<b>514,05</b>	<b>10,73</b>	<b>523,40</b>	<b>10,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,9</b>	<b>52,6</b>	<b>246,0</b>	<b>1 683,3</b>	<b>0,73</b>	<b>110,20</b>	<b>0,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>329,60</b>	<b>293,90</b>	<b>809,45</b>	<b>21,93</b>	<b>1005,80</b>	<b>30,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	14,6	12,1	15,5	232,3	0,00	0,20	0,10	0,10	0,10	113,40	16,00	148,20	0,40	105,50	1,30	0,00	0,00	225	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	132,00	5,50	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,30	9,00	0,00	0,00	382	2011	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>27,0</b>	<b>20,5</b>	<b>84,6</b>	<b>635,7</b>	<b>0,01</b>	<b>10,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>375,40</b>	<b>104,70</b>	<b>389,40</b>	<b>3,45</b>	<b>726,70</b>	<b>11,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0,00	3,90	0,00	0,00	0,00	32,30	19,20	37,60	1,30	279,40	6,80	0,00	0,00	33	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1)	200	4,2	7,1	6,5	110,4	0,00	8,90	0,20	0,00	0,00	40,80	18,10	56,40	1,10	278,60	4,70	0,00	0,00	63	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	10,8	3,5	189,1	0,10	10,20	4,60	0,00	1,10	20,30	13,50	199,90	4,30	239,60	6,10	0,20	0,00	255	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,0</b>	<b>30,0</b>	<b>81,3</b>	<b>737,7</b>	<b>0,24</b>	<b>32,00</b>	<b>4,84</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>164,90</b>	<b>101,50</b>	<b>435,50</b>	<b>12,00</b>	<b>863,50</b>	<b>18,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>50,5</b>	<b>165,9</b>	<b>1 373,4</b>	<b>0,25</b>	<b>42,70</b>	<b>4,99</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>540,30</b>	<b>206,20</b>	<b>824,90</b>	<b>15,45</b>	<b>#####</b>	<b>30,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>			



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (Вариант 1)	200	16,6	17,3	35,3	365,8	0,00	0,80	0,50	0,20	0,20	182,40	34,90	210,00	1,00	253,60	8,10	0,00	0,00	224	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	111,50	19,10	87,90	0,50	169,70	9,00	0,00	0,00	379	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	132,00	5,50	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	154,80	0,00	0,10	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>27,9</b>	<b>33,1</b>	<b>93,2</b>	<b>787,3</b>	<b>0,11</b>	<b>39,30</b>	<b>0,62</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>472,40</b>	<b>84,20</b>	<b>434,50</b>	<b>3,15</b>	<b>644,00</b>	<b>18,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	3,4	75,8	0,00	24,90	0,20	0,00	0,00	33,10	18,50	24,80	0,90	268,40	1,40	0,00	0,00	23	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1)	250/12/10	5,7	9,6	12,4	163,2	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	54,80	27,30	80,30	1,70	407,40	8,00	0,00	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Вариант 1)	100	15,0	5,4	6,7	133,8	0,10	1,00	0,40	0,30	0,10	46,30	32,40	193,50	1,00	363,00	112,20	0,00	0,00	241	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	150,1	0,20	12,00	0,00	0,10	0,10	23,20	32,40	80,10	1,40	853,20	7,60	0,00	0,00	310	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>872</b>	<b>29,3</b>	<b>26,5</b>	<b>89,1</b>	<b>726,7</b>	<b>0,30</b>	<b>49,90</b>	<b>0,80</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>181,90</b>	<b>132,30</b>	<b>435,30</b>	<b>9,20</b>	<b>#####</b>	<b>130,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,2</b>	<b>59,6</b>	<b>182,3</b>	<b>1 514,0</b>	<b>0,41</b>	<b>89,20</b>	<b>1,42</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>654,30</b>	<b>216,50</b>	<b>869,80</b>	<b>12,35</b>	<b>#####</b>	<b>148,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		



5 день

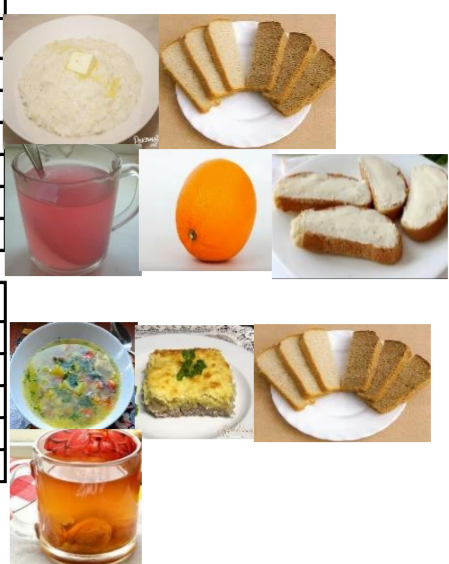
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (Вариант 1)	100	16,7	16,5	8,7	250,0	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	11,50	20,50	142,00	2,20	301,00	6,10	0,10	0,00	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0,00	0,05	0,00	0,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,30	9,00	0,00	0,00	382	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>32,4</b>	<b>30,4</b>	<b>106,2</b>	<b>835,1</b>	<b>0,12</b>	<b>5,60</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>330,90</b>	<b>108,90</b>	<b>493,60</b>	<b>7,10</b>	<b>793,20</b>	<b>16,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	0,3	22,0	0,10	25,10	0,20	0,00	0,00	14,10	20,10	26,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,1	2,2	16,0	96,8	0,09	6,40	0,16	0,00	0,00	18,40	20,00	51,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,1	17,5	3,4	232,0	0,00	0,70	0,20	0,00	0,10	26,80	21,20	138,30	2,10	312,60	6,90	0,00	0,00	246	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	0,8	43,1	206,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	36,70	13,10	51,50	1,30	78,90	1,00	0,00	0,00	202,1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	10,50	47,90	2,20	74,80	3,10	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>32,1</b>	<b>21,6</b>	<b>128,3</b>	<b>851,6</b>	<b>0,39</b>	<b>33,80</b>	<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>126,00</b>	<b>99,20</b>	<b>344,20</b>	<b>8,80</b>	<b>617,40</b>	<b>11,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,5</b>	<b>52,0</b>	<b>234,5</b>	<b>1 686,7</b>	<b>0,51</b>	<b>39,40</b>	<b>0,61</b>	<b>0,10</b>	<b>0,60</b>	<b>456,90</b>	<b>208,10</b>	<b>837,80</b>	<b>15,90</b>	<b>#####</b>	<b>28,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		





6 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,2	10,0	26,8	224,0	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	154,40	28,20	139,40	0,50	0,00	0,00	0,00	190	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	411	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,1	0,1	7,5	35,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,00	12,80	0,30	19,40	0,00	0,00	1	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>11,9</b>	<b>10,8</b>	<b>93,9</b>	<b>527,3</b>	<b>0,11</b>	<b>62,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>207,40</b>	<b>61,90</b>	<b>225,60</b>	<b>2,90</b>	<b>282,30</b>	<b>3,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	18,0	4,0	19,2	185,9	0,10	10,10	0,20	0,20	0,10	64,70	58,10	268,10	2,10	995,60	138,50	0,00	106	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,3	23,4	32,6	409,6	0,22	19,20	0,03	0,00	0,00	28,80	56,00	209,60	3,20	0,00	0,00	0,00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>38,9</b>	<b>27,8</b>	<b>94,8</b>	<b>784,7</b>	<b>0,32</b>	<b>29,30</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>112,50</b>	<b>129,60</b>	<b>520,30</b>	<b>6,70</b>	<b>#####</b>	<b>139,60</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,8</b>	<b>38,6</b>	<b>188,7</b>	<b>1 312,0</b>	<b>0,43</b>	<b>92,10</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>319,90</b>	<b>191,50</b>	<b>745,90</b>	<b>9,60</b>	<b>#####</b>	<b>142,70</b>	<b>0,00</b>		

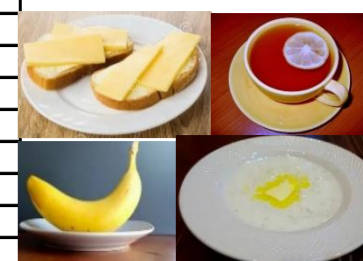


## 7 день

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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	10,0	9,2	4,7	138,3	0,03	1,33	0,00	0,00	0,00	6,65	13,30	95,76	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	285	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,5	8,1	13,8	142,8	0,00	10,10	0,80	0,00	0,00	48,40	30,90	63,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	350	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,5	0,0	15,1	102,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	119,80	20,20	84,60	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	132,00	5,50	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>25,2</b>	<b>30,4</b>	<b>57,2</b>	<b>625,1</b>	<b>0,04</b>	<b>12,03</b>	<b>0,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>318,35</b>	<b>83,60</b>	<b>362,96</b>	<b>5,98</b>	<b>65,90</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	28,50	17,60	37,20	1,10	224,00	4,50	0,00	0,00	55	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	18,0	4,0	19,2	185,9	0,10	10,10	0,20	0,20	0,10	64,70	58,10	268,10	2,10	995,60	138,50	0,00	0,00	106	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	10,8	3,5	189,1	0,10	10,20	4,60	0,00	1,10	20,30	13,50	199,90	4,30	239,60	6,10	0,20	0,00	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	30,9	188,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	3,88	6,79	34,82	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	10,50	47,90	2,20	74,80	3,10	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>45,4</b>	<b>26,5</b>	<b>117,8</b>	<b>925,9</b>	<b>0,36</b>	<b>28,70</b>	<b>4,80</b>	<b>0,20</b>	<b>1,20</b>	<b>148,18</b>	<b>124,39</b>	<b>627,22</b>	<b>13,88</b>	<b>#####</b>	<b>152,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>70,6</b>	<b>56,9</b>	<b>175,1</b>	<b>1 551,0</b>	<b>0,40</b>	<b>40,73</b>	<b>5,72</b>	<b>0,20</b>	<b>1,20</b>	<b>466,53</b>	<b>207,99</b>	<b>990,18</b>	<b>19,86</b>	<b>#####</b>	<b>153,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>			

## 8 день

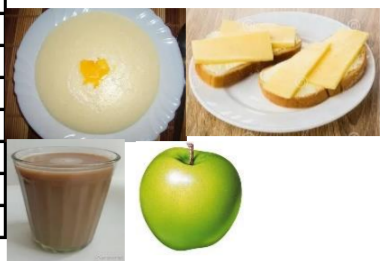
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	4,8	19,0	138,3	0,10	0,60	0,00	0,00	0,10	139,50	22,40	111,60	0,30	198,40	11,60	0,00	0,00	121	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	132,00	5,50	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>13,5</b>	<b>18,6</b>	<b>78,7</b>	<b>535,6</b>	<b>0,11</b>	<b>10,60</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>296,00</b>	<b>87,60</b>	<b>267,20</b>	<b>3,45</b>	<b>612,30</b>	<b>12,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	21,90	13,30	40,00	1,00	134,00	2,90	0,00	0,00	20	2011
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	8,8	13,2	155,6	0,00	6,60	0,20	0,00	0,00	51,10	31,40	86,60	1,90	514,20	9,10	0,00	0,00	99	2011
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,8	24,2	6,0	327,9	0,20	12,00	5,80	0,20	1,40	10,50	15,60	241,80	5,60	273,40	6,50	0,20	0,00	282	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31,3</b>	<b>44,3</b>	<b>102,1</b>	<b>960,5</b>	<b>0,23</b>	<b>32,10</b>	<b>6,03</b>	<b>0,20</b>	<b>1,40</b>	<b>119,00</b>	<b>108,00</b>	<b>503,00</b>	<b>13,30</b>	<b>987,50</b>	<b>19,60</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>62,9</b>	<b>180,8</b>	<b>1 496,1</b>	<b>0,34</b>	<b>42,70</b>	<b>6,15</b>	<b>0,20</b>	<b>1,60</b>	<b>415,00</b>	<b>195,60</b>	<b>770,20</b>	<b>16,75</b>	<b>#####</b>	<b>32,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		





9 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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,5	0,08	1,29	0,05	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	111,50	19,10	87,90	0,50	169,70	9,00	0,00	0,00	379	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	132,00	5,50	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>16,8</b>	<b>24,0</b>	<b>86,9</b>	<b>630,4</b>	<b>0,09</b>	<b>5,79</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>406,14</b>	<b>64,85</b>	<b>330,92</b>	<b>5,34</b>	<b>235,60</b>	<b>10,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ МОРКВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,3	7,7	82,6	0,00	2,80	1,00	0,00	0,00	30,50	21,20	30,60	1,30	225,50	3,60	0,00	0,00	40	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,1	10,3	95,0	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	38,80	20,20	43,70	1,10	246,40	3,30	0,00	0,00	98	2011
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	23,9	23,7	8,1	341,9	0,10	21,93	0,13	0,00	0,00	58,05	42,57	230,91	3,87	0,00	0,00	0,00	0,00	262	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,1	0,1	20,9	84,3	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	10,80	2,90	1,50	0,30	42,90	0,30	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>30,3</b>	<b>34,6</b>	<b>70,6</b>	<b>715,6</b>	<b>0,10</b>	<b>33,33</b>	<b>1,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>148,65</b>	<b>100,57</b>	<b>349,31</b>	<b>7,97</b>	<b>580,70</b>	<b>8,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,1</b>	<b>58,6</b>	<b>157,5</b>	<b>1 346,0</b>	<b>0,19</b>	<b>39,12</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>554,79</b>	<b>165,42</b>	<b>680,23</b>	<b>13,31</b>	<b>816,30</b>	<b>18,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,5	14,2	14,8	234,1	0,20	6,40	0,02	0,20	0,10	42,20	34,80	175,90	1,12	655,60	89,00	0,00	0,00	235	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	111,50	27,50	95,60	0,90	207,30	9,00	0,00	0,00	382	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,9</b>	<b>26,1</b>	<b>71,1</b>	<b>605,0</b>	0,20	66,90	0,09	0,20	0,20	199,20	89,00	339,10	3,72	#####	101,10	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,2	5,1	10,7	93,5	0,00	10,30	0,30	0,00	0,00	36,00	14,70	25,20	1,20	194,30	2,80	0,00	0,00	41	2008	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,6	3,4	11,4	87,2	0,08	9,60	0,16	0,00	0,00	27,20	22,40	52,80	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	90	2008	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,8	23,8	33,7	439,2	0,10	0,50	0,20	0,00	0,10	35,80	45,70	235,20	3,10	431,20	9,30	0,10	0,00	244	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>31,2</b>	<b>32,9</b>	<b>98,6</b>	<b>823,7</b>	0,18	24,40	0,66	0,00	0,10	123,50	104,50	369,80	9,38	691,40	13,20	0,10	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,1</b>	<b>59,0</b>	<b>169,8</b>	<b>1 428,7</b>	0,38	91,30	0,75	0,20	0,30	322,70	193,50	708,90	13,10	#####	114,30	0,10	0,00			



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	539,0	543,2	1 874,9	14 743,1	4,06	628,85	22,59	1,80	6,50	4 637,92	2 042,71	7 895,86	151,35	15 046,70	722,30	1,00	0,00
Среднее значение за период	53,9	54,3	187,5	1 474,3	0,41	62,89	2,26	0,20	0,70	463,79	204,27	789,59	15,14	1 504,70	72,20	0,10	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	33,2	52,2														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет (Льгота)	603	817