



День 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>28,75</b>	<b>21,55</b>	<b>79,34</b>	<b>639,63</b>	<b>0,151</b>	<b>0,35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,59</b>	<b>0,02</b>	<b>16,04</b>	<b>269,8</b>	<b>13,46</b>	<b>1,033</b>
467	Блинчики дрожжевые со сладкой начинкой	100\50	20,3	10,05	1,93	237,5	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177
1009	Чай с сахаром	200\15	0,0	0,2	15,00	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	2,09	12,6	0,04	0,03
	Сыр порционнo	20	8,00	8,00	9,7	120,00		0,29	0,13			7,84	192,00		0,826
	Печенье сдобное	20	0,00	0,26	29,36	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	<b>ОБЕД</b>		<b>57,55</b>	<b>30,16</b>	<b>162,4</b>	<b>1066,39</b>	<b>0,62</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>2,21</b>	<b>70,89</b>	<b>147,18</b>	<b>535,0</b>	<b>204,7</b>	<b>7,08</b>
б/н	Салат из свежей капусты с яйцом, зеленью	100/20	5,1	1,4	8,9	88	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
221	Суп гороховый с гречками пшеничными, зеленью	250\17,5\3	13,6	7,26	52,5	204,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
661	Котлета домашняя	81	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
753	Макаронные изделия отварные с маслом	150\30	31,05	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
948	Кисель из концентрата	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
700	Хлеб ржаной	25	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
	Хлеб пшеничный	25	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	<b>завтрак и обед</b>		<b>86,3</b>	<b>51,71</b>	<b>241,74</b>	<b>1706,02</b>	<b>0,771</b>	<b>0,55</b>	<b>0,21</b>	<b>2,49</b>	<b>120,9</b>	<b>161,66</b>	<b>804,8</b>	<b>205,10</b>	<b>8,1</b>

День 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>30,36</b>	<b>27,02</b>	<b>106,9</b>	<b>827,7</b>	<b>0,314</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>0,92</b>	<b>2,63</b>	<b>105,59</b>	<b>422,27</b>	<b>591,84</b>	<b>5,632</b>
411	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным	200\10	13,89	7,03	35,85	307,22	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
1025	Чай сладкий	200		3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
9	Яйцо отварное	40	8,02	5,75	0,	99,97	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,826
	Вафли	30	8,0	8,0	8,2	108,00	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
701	Батон нарезной	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Фрукт	100	0	0,8	23,4	93,06									
	<b>ОБЕД</b>		<b>24,16</b>	<b>40,11</b>	<b>127,71</b>	<b>85,5</b>	<b>0,705</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>38,63</b>	<b>42,51</b>	<b>161,33</b>	<b>755,93</b>	<b>491,14</b>	<b>8,22</b>
	Огурец свежий	20	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,5	13	12,09	0,232
235	Суп –лапша Домашняя с мясом кур, зеленью	250\12,5\3	7,0	7,9	24,7	228,10	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	1,775
305	Поджарка из свинины	50	10,72	20,32	3,6	192,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
405	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
1042	Напиток из красной смородины	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694
	Хлеб ржаной	25	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	Батон нарезной	25	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>54,52</b>	<b>67,13</b>	<b>228,6</b>	<b>1723,2</b>	<b>1,019</b>	<b>0,62</b>	<b>0,63</b>	<b>39,55</b>	<b>61,89</b>	<b>266,92</b>	<b>1178,2</b>	<b>1082,98</b>	<b>11,16</b>

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>28,22</b>	<b>28,65</b>	<b>110,69</b>	<b>738,9</b>	<b>4,21</b>	<b>1,97</b>	<b>10,67</b>	<b>4,92</b>	<b>47,78</b>	<b>72,91</b>	<b>660,9</b>	<b>422,32</b>	<b>6,2</b>
499	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100\20	15,57	14,24	46,4	260,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454
1009	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	15,0	58,00	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030
3	Печенье сдобное	20	4	2,37	10,24	168,7	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
	Сыр порционно	20	8,0	8,0	8,2	108,00	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
	Батон нарезной	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	Фрукт	100	0,2	0,8	7,5	38,00	4,0	1,7	1,1	1,3	42,00	2,8	2,1	3,5	0,6
	<b>ОБЕД</b>		<b>26,4</b>	<b>17,99</b>	<b>61,64</b>	<b>640,08</b>	<b>0,537</b>	<b>0,23</b>	<b>38,5</b>	<b>2,57</b>	<b>16,11</b>	<b>114,92</b>	<b>797,7</b>	<b>185,44</b>	<b>6,696</b>
б/н	Салат из свеклы с сыром, чесноком	100	14,2	5,4	8,5	106	2,24	1,54	8,56	1,76	60,8	1,62	2,06	0,82	1,62
197	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	1\250\10	6,3	2,25	10,34	206,2	0,096	0,10	0,02	0,20	7,70	28,63	186,12	90,36	1,562
517	Рыба, запеченная порусски	50\100	5,2	7,4	8,5	111,0	0,001	0,00	0,22	0,45	0,00	22,36	283,8	1,55	0,030
928	Напиток из черной смородины	200	0,1	0,3	17,2	135,00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	40	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,62</b>	<b>46,64</b>	<b>172,33</b>	<b>1378,98</b>	<b>0,747</b>	<b>0,62</b>	<b>48,07</b>	<b>6,19</b>	<b>22,12</b>	<b>185,03</b>	<b>1456,5</b>	<b>604,26</b>	<b>12,354</b>

#### День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>28,2</b>	<b>27,04</b>	<b>96,01</b>	<b>655,87</b>	<b>0,213</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>3,29</b>	<b>47,75</b>	<b>44,43</b>	<b>331,42</b>	<b>84,85</b>	<b>1,563</b>
732	Котлеты рубленые из кур	75	22,4	20,7	18,4	271	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
744	Рис отварной с соусом	150\50	3,8	2,6	26,5	155,0	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
1009	Напиток из сока	200	0,0	0,2	15,00	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000

б/н	Огурец свежий	30	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
	Конфета шоколадная	15	1,5	0,4	11,6	59,7	0,2	0,5	0,00	0,7	0,00	2,1	1,2	0,5	2,0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	<b>ОБЕД</b>		<b>40,13</b>	<b>24,5</b>	<b>105,85</b>	<b>820,88</b>	<b>0,911</b>	<b>0,39</b>	<b>0,25</b>	<b>4,6</b>	<b>11,55</b>	<b>167,01</b>	<b>935,15</b>	<b>305,64</b>	<b>10,327</b>
	Винегрет овощной	100	10,1	1,4	6,8	124	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
176	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью	250\10 \3	5.8	2.8	13.9	120.00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
668	Тефтели мясные с соусом	65\50	16,73	13,8	13.1	257,00	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171
753	Макароны отварные	150	6.9	3.75	16.05	141.00	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469
104 2	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,1	38.9	97.00	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	6,84	0,038
	Хлеб ржаной	40	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>68,33</b>	<b>51,53</b>	<b>201,86</b>	<b>1476,75</b>	<b>1,124</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>7,89</b>	<b>59,3</b>	<b>211,44</b>	<b>1266,57</b>	<b>390,49</b>	<b>11,89</b>

### День 5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>27,7</b>	<b>20,3</b>	<b>121,5</b>	<b>684,03</b>	<b>0,314</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>0,92</b>	<b>2,63</b>	<b>105,59</b>	<b>422,27</b>	<b>591,84</b>	<b>5,632</b>
541	Котлеты рыбные	50	8.7	10.35	11.4	169.5	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
759	Пюре картофельное на молоке с маслом сливочным	150\10	16.2	4.2	29.26	315	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
100 9	Чай сладкий с лимоном	200\15\7	0.00	0.2	15.00	58.00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
	Пряник	30	1,5	1,7	22,9	108,6	1,6	0,3	0,00	4,8	0,00	0,7	1,9	0,3	1,3
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94,0	4,0	2,2	1,2	2,6	22,0	4,6	24,0	3,2	24,0
	<b>ОБЕД</b>		<b>14,0</b>	<b>23,66</b>	<b>129,7</b>	<b>770,88</b>	<b>0,683</b>	<b>0,4</b>	<b>279,6</b>	<b>2,36</b>	<b>64,71</b>	<b>156,30</b>	<b>898,01</b>	<b>286,71</b>	<b>9,173</b>
б/н	Огурец свежий	30	0,05	0,96	5,25	24,5	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232

213	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	4,5	3,26	22,6	135,00	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
642	Плов из свинины	150	8.85	16.2	38.35	362.50	0,043	0,10	0,02	0,04	0,10	15,50	255,02	23,34	3,467
927	Компот из яблок	200	0,	0,60	46.4	144.00	0,	0,00	217,0	0,00	0,00	13,00	36	0,00	
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	104,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>41,7</b>	<b>43,96</b>	<b>279,2</b>	<b>1454,91</b>	<b>0,997</b>	<b>0,78</b>	<b>280,0</b>	<b>3,28</b>	<b>67,34</b>	<b>261,89</b>	<b>1320,28</b>	<b>878,55</b>	<b>14,805</b>

### День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>29.57</b>	<b>15,47</b>	<b>108.64</b>	<b>602,43</b>	<b>0,347</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>3,75</b>	<b>45,14</b>	<b>131,68</b>	<b>698,99</b>	<b>113,06</b>	<b>1,305</b>
1081	Котлета мясная	50	16.7	7,8	1,12	186,2	0,225	0,11	0,02	0,27	9,64	59,29	389,69	35,40	0,740
3	Капуста тушенная	100	7,95	5,25	33,15	228	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
1009	Чай сладкий	200	0.00	0.2	15.00	58.00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
	Помидор свежий	20	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
	Печенье сдобное	20	1,5	0,4	11,6	59,7	0,2	0,5	0,00	0,7	0,00	2,1	1,2	0,5	2,0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	<b>ОБЕД</b>		<b>25,78</b>	<b>33,16</b>	<b>146,06</b>	<b>965,17</b>	<b>0,652</b>	<b>0,26</b>	<b>0,54</b>	<b>3,55</b>	<b>12,63</b>	<b>135,99</b>	<b>786,12</b>	<b>234,54</b>	<b>6,4</b>
б/н	Салат Здоровье из моркови, яблок с сахаром	100	3,1	1,3	9,1	70,00	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
224	Суп картофельный с мясными фрикадельками, зеленью	250\17,5\3	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
658	Биточки мясные	50	4.72	12.24	3.12	105.6	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38,00	0,303
744	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150\30	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
932	Напиток из ягод	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55.35</b>	<b>48.63</b>	<b>254.7</b>	<b>1567,60</b>	<b>0,999</b>	<b>0,41</b>	<b>0,64</b>	<b>7,3</b>	<b>57,77</b>	<b>267,67</b>	<b>1485,11</b>	<b>347,60</b>	<b>7,705</b>

### День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,17</b>	<b>16,4</b>	<b>103,79</b>	<b>702,7</b>	<b>0,43</b>	<b>0,42</b>	<b>8,05</b>	<b>2,64</b>	<b>12,22</b>	<b>83,15</b>	<b>431,835</b>	<b>170,72</b>	<b>2,337</b>
411	Каша пшеничная молочная с маслом	200\10	13,12	8,06	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,901
1010	Чай сладкий	200	0,00	0,2	15	58,00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
	Сыр порционнo	30	8,0	8,0	8,2	108,00	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Фрукт	150	0,87	0,7	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78	
	<b>ОБЕД</b>		<b>47,39</b>	<b>29,88</b>	<b>128,67</b>	<b>1066,71</b>	<b>0,678</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>2,77</b>	<b>22,75</b>	<b>110,68</b>	<b>529,3</b>	<b>246,2</b>	<b>9,177</b>
б/н	Овощи микс (помидор, огурец, сладкий перец)	20\20\10	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
176	Борщ с картофелем, сметаной, зеленью	250\10\3	7,7	2,25	13,41	131,00	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
721	Котлеты из филе птицы натуральные в панировке	75	15,68	17,68	8,00	247,2	0,137	0,11	0,00	0,73	9,72	24,59	0	101,50	3,171
747	Рис отварной с маслом сливочным	100\20	22,83	3,79	38,19	383,8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
1042	Напиток из ягод	200	0,08	0,18	27,46	110,66	0,005	0,00	0,00	0,04	0,35	3,51	4,4	12,54	0,383
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,56</b>	<b>46,28</b>	<b>232,46</b>	<b>1769,41</b>	<b>1,108</b>	<b>0,71</b>	<b>8,36</b>	<b>5,41</b>	<b>34,97</b>	<b>193,83</b>	<b>961,135</b>	<b>416,92</b>	<b>11,514</b>

### День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,3</b>	<b>20,43</b>	<b>78,3</b>	<b>579,17</b>	<b>0,436</b>	<b>0,68</b>	<b>0,18</b>	<b>0,72</b>	<b>12,69</b>	<b>49,84</b>	<b>295,35</b>	<b>681,61</b>	<b>10,614</b>
541	Биточки рыбные	50	8,85	13,05	1,35	141,00	0,142	0,20	0,05	0,05	1,45	32,66	319,77	332,83	4,017
759	Пюре картофельное с маслом сливочным	150\10	9,00	4,2	29,2	218,00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
	Чай сладкий	200	0,0	0,14	24,4	108,00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000

701	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
б/н	Огурец свежий	30	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
	Фрукт	150	1,0	3,0	42	192	5,4	5,6	4,4	5,4	22,00	22,0	7,0	1,6	6,6
	<b>ОБЕД</b>		<b>32,77</b>	<b>33,64</b>	<b>154,97</b>	<b>1081,80</b>	<b>0,702</b>	<b>0,25</b>	<b>0,52</b>	<b>3,37</b>	<b>11,69</b>	<b>162,26</b>	<b>769,02</b>	<b>300,60</b>	<b>8,468</b>
б/н	Салат из свежей капусты, с яйцом, салатной заправкой	100	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
213	Рассольник ленинградский со сметаной зеленью	250\10\3	7,0	2,35	20,41	160,00	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	82
619	Печень говяжья по-строгановски	50\50	12,4	14,1	4,7	189,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
442	Макароны отварные	200	12,3	10,5	70,5	441,0	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
925	Компот из яблок и слив	200	0,	0,05	13,66	79,69	0,003	0,00	0,00	0,00	0,72	2,15	10,14	7,15	0,061
	Хлеб ржаной	40	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,07</b>	<b>54,07</b>	<b>233,27</b>	<b>1660,97</b>	<b>1,138</b>	<b>0,93</b>	<b>0,70</b>	<b>4,09</b>	<b>24,38</b>	<b>212,10</b>	<b>1064,37</b>	<b>982,21</b>	<b>19,082</b>

### День 9

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>32,13</b>	<b>22,93</b>	<b>80,34</b>	<b>599,19</b>	<b>0,251</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>3,82</b>	<b>50,06</b>	<b>52,67</b>	<b>302,83</b>	<b>120,09</b>	<b>2,447</b>
499	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100\20	15,57	14,24	46,4	260,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454
3	Вафли молочные	20	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
	Сыр порционнo	20	8,0	8,0	8,2	108,00	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
100	Чай сладкий	200	0,0	0,2	15	58	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	
	Фрукт	150	0,8	0,8	19,6	94	4,0	2,2	1,2	2,6	22,00	4,6	24	3,2	24,0
	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	<b>ОБЕД</b>		<b>32,30</b>	<b>25,73</b>	<b>170,49</b>	<b>933,38</b>	<b>0,769</b>	<b>0,42</b>	<b>62,61</b>	<b>3,09</b>	<b>64,12</b>	<b>133,79</b>	<b>848,56</b>	<b>257,63</b>	<b>6,419</b>
б/н	Салат из картофеля с соленым огурцом, салатной заправкой	100	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
221	Суп гороховый с картофелем с гречками пше-	250\17,5\3	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274

	ничными, зеленью														
690	Голубцы ленивые со сметаной	158,10	17,6	12,9	70,00	388,00	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579
1042	Напиток из ягод	200	0,0	0,0	31,8	83,00	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,43</b>	<b>48,66</b>	<b>250,83</b>	<b>1532,57</b>	<b>1,02</b>	<b>0,49</b>	<b>62,66</b>	<b>3,51</b>	<b>114,2</b>	<b>186,46</b>	<b>1151,39</b>	<b>377,72</b>	<b>8,866</b>

### День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,55</b>	<b>18,52</b>	<b>90,51</b>	<b>495,13</b>	<b>0,178</b>	<b>0,41</b>	<b>10,04</b>	<b>3,08</b>	<b>1,32</b>	<b>102,12</b>	<b>677,5</b>	<b>595,31</b>	<b>1,077</b>
9	Котлета мясная	50	8,02	5,75	0,	99,97	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,826
335	Греча отварная с соусом	100\50	9.1	7.28	23.94	211.4	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
1009	Чай сладкий	200	0,0	0,2	15,0	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000
701	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
б/н	Огурец свежий	20	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
	Печенье сдобное	20	5,0	1,9	20	135	2,0	1,2	4,5	2,0	0,00	0,8	2,4	0,7	1,3
	<b>ОБЕД</b>		<b>37,31</b>	<b>35,85</b>	<b>173,55</b>	<b>977,82</b>	<b>0,656</b>	<b>0,23</b>	<b>1,34</b>	<b>1,92</b>	<b>10,64</b>	<b>105,89</b>	<b>721,83</b>	<b>211,00</b>	<b>7,513</b>
б/н	Винегрет овощной	100	10,1	1,4	6,8	124	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
81	Суп из овощей со сметаной	250\10	6.9	2.45	12.71	194.00	0,216	0,08	1,00	0,00	2,58	33,80	274	89,57	2,274
287	Зразы рыбные «Нежность»	1\60	18,58	24,56	18,94	213,49	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579
352	Картофель отварной с маслом сливочным	100	10,78	2,04	58,4	266,80	0,017	0,02	0,00	0,02	0,04	2,44	21,858	21,52	0,052
375	Напиток из вишни	200	0,	0,16	37,80	91,42	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	9,48	0,051
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,86</b>	<b>54,37</b>	<b>264,06</b>	<b>1472,95</b>	<b>0,834</b>	<b>0,87</b>	<b>229,6</b>	<b>5,00</b>	<b>46,62</b>	<b>208,01</b>	<b>1399,33</b>	<b>806,31</b>	<b>17,197</b>

День 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>28,75</b>	<b>21,55</b>	<b>79,34</b>	<b>639,63</b>	<b>0,051</b>	<b>0,35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,02</b>	<b>26.12</b>	<b>288.25</b>	<b>53.01</b>	<b>4.27</b>
Блинчики со сладкой начинкой	120	20,3	10,05	1,93	237,5	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177
Чай с сахаром	200\15	0,0	0,2	15,00	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	2,09	12,6	0,04	0,03
Сыр порционнно	20	8,00	8,00	9,7	120,00		0,29	0,13			7,84	192,00		0,826
Печенье сдобное	20	0,00	0,26	29,36	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
<b>ОБЕД</b>		<b>57.55</b>	<b>30.16</b>	<b>162.4</b>	<b>984,83</b>	<b>1,84</b>	<b>0,32</b>	<b>56,33</b>	<b>2,21</b>	<b>70,89</b>	<b>147,18</b>	<b>701,95</b>	<b>191,64</b>	<b>13,055</b>
Салат из свежей капусты с яйцом, зеленью	80/20	5.1	1.4	8.9	88	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
Суп с рыбными консервами, с зеленью	250\17,5\3	13,6	7,26	52,5	204,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
Котлеты куриные рубленные	50	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
Макаронные изделия отварные с маслом	100\30	31,05	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
Кисель из концентрата	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
<b>завтрак и обед</b>		<b>86.3</b>	<b>51,71</b>	<b>241,74</b>	<b>1624,46</b>	<b>1,89</b>	<b>0,67</b>	<b>56,53</b>	<b>2,49</b>	<b>120,9</b>	<b>161,66</b>	<b>966,95</b>	<b>205,10</b>	<b>17,125</b>

День 12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>22,36</b>	<b>19,02</b>	<b>75,3</b>	<b>719,73</b>	<b>0,314</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>0,92</b>	<b>2,63</b>	<b>105,59</b>	<b>422,27</b>	<b>591,84</b>	<b>5,632</b>
Каша вязкая на молоке Дружба с маслом сливочным	200\10	13,89	7,03	35,85	307,22	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
Чай сладкий	200		3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
Яйцо отварное	40	8,02	5,75	0,	99,97	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,826
Вафли	30	8,0	8,0	8,2	108,00	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
Батон нарезной	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
Фрукт	150	0	0,8	23,4	93,06									
<b>ОБЕД</b>		<b>24,16</b>	<b>40,11</b>	<b>127,71</b>	<b>895,53</b>	<b>0,705</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>38,63</b>	<b>42,51</b>	<b>161,33</b>	<b>755,93</b>	<b>491,14</b>	<b>8,22</b>
Огурец свежий	20	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,5	13	12,09	0,232
Суп –лапша Домашняя с мясом кур, зеленью	250\12,5\3	7,0	7,9	24,7	228,10	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	1,775
Жаркое по-домашнему	1\30\130	10,72	20,32	3,6	192,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
Напиток из ягод	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694
Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>46,52</b>	<b>59,13</b>	<b>197,01</b>	<b>1615,26</b>	<b>1,019</b>	<b>0,62</b>	<b>0,63</b>	<b>39,55</b>	<b>61,89</b>	<b>266,92</b>	<b>1178,2</b>	<b>1082,98</b>	<b>11,16</b>

День 13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>28,22</b>	<b>28,65</b>	<b>110,69</b>	<b>738,9</b>	<b>4,21</b>	<b>1,97</b>	<b>10,67</b>	<b>4,92</b>	<b>47,78</b>	<b>72,91</b>	<b>660,9</b>	<b>422,32</b>	<b>6,2</b>
499	Пудинг из творога я кусочками яблока, со сгущенным молоком	100\20	15,57	14,24	46,4	260,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454

1009	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	15,0	58,00	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030
3	Печенье сдобное	20	4	2,37	10,24	168,7	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
	Батон нарезной	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	Фрукт	100	0,2	0,8	7,5	38,00	4,0	1,7	1,1	1,3	42,00	2,8	2,1	3,5	0,6
	<b>ОБЕД</b>		<b>17.58</b>	<b>22.09</b>	<b>74.59</b>	<b>731.28</b>	<b>0,537</b>	<b>0,23</b>	<b>38,5</b>	<b>2,57</b>	<b>16,11</b>	<b>114,92</b>	<b>797,7</b>	<b>185,44</b>	<b>6,696</b>
б/н	Овощи микс (помидор, огурец, перец сладкий)	20/20/ 10	0,08	0,6	1,7	30,2	2,24	1,54	8,56	1,76	60,8	1,62	2,06	0,82	1,62
197	Суп овощной с зеленым горошком, сметаной, зеленью	1\250\ 10	6,3	2,25	10,34	206,2	0,096	0,10	0,02	0,20	7,70	28,63	186,12	90,36	1,562
517	Гуляш из свинины	50\50	6.5	13.9	4	132,0	0,001	0,00	0,22	0,45	0,00	22,36	283,8	1,55	0,030
747	Греча отварная	100	4	2.4	24.25	146	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
928	Напиток из сока	200	0,1	0.3	17,2	135,00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45.8</b>	<b>50.74</b>	<b>185.28</b>	<b>1470.18</b>	<b>0,747</b>	<b>0,62</b>	<b>48,07</b>	<b>6,19</b>	<b>22,12</b>	<b>185,03</b>	<b>1456,5</b>	<b>604,26</b>	<b>12,354</b>

#### День 14

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>28,2</b>	<b>27,04</b>	<b>87,61</b>	<b>588,1</b>	<b>0,213</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>3,29</b>	<b>47,75</b>	<b>44,43</b>	<b>331,42</b>	<b>84,85</b>	<b>1,563</b>
732	Биточки рубленые из кур	75	22,4	20,7	10,0	203,3	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
744	Рис отварной с соусом	150\50	3,8	2,6	26,5	155,0	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
1009	Напиток из сока	200	0,0	0.2	15,00	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000
б/н	Огурец свежий	30	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
	Конфета шоколадная	15	1,5	0,4	11,6	59,7	0,2	0,5	0,00	0,7	0,00	2,1	1,2	0,5	2,0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	<b>ОБЕД</b>		<b>40,58</b>	<b>21,5</b>	<b>117,22</b>	<b>855,81</b>	<b>0,911</b>	<b>0,39</b>	<b>0,25</b>	<b>4,6</b>	<b>11,55</b>	<b>167,01</b>	<b>935,15</b>	<b>305,64</b>	<b>10,327</b>
	Винегрет овощной	100	10,1	1,4	6,8	124	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
176	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью	250\10 \3	5.8	2.8	13.9	120.00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
668	Мясо тушенное с соусом	50\50	16,73	7.77	1.12	186.2	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171

753	Макароны отварные	150	6.9	3.75	16.05	141.00	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469
104	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,1	38.9	97.00	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	6,84	0,038
2	Хлеб ржаной	40	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>68,78</b>	<b>48,54</b>	<b>404,71</b>	<b>1443,9</b>	<b>1,124</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>7,89</b>	<b>59,3</b>	<b>211,44</b>	<b>1266,57</b>	<b>390,49</b>	<b>11,89</b>

**День 15**

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>27,7</b>	<b>20,3</b>	<b>121,5</b>	<b>684,03</b>	<b>0,314</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>0,92</b>	<b>2,63</b>	<b>105,59</b>	<b>422,27</b>	<b>591,84</b>	<b>5,632</b>
541	Тефтели рыбные	50	8.7	10.35	11.4	169.5	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
759	Пюре картофельное на молоке с маслом сливочным	100\10	16.2	4.2	29.26	315	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
100	Чай сладкий с лимоном	200\15\7	0.00	0.2	15.00	58.00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
	Пряник	30	1,5	1,7	22,9	108,6	1,6	0,3	0,00	4,8	0,00	0,7	1.9	0,3	1,3
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94,0	4,0	2,2	1,2	2,6	22,0	4,6	24,0	3,2	24,0
	<b>ОБЕД</b>		<b>19,8</b>	<b>27,1</b>	<b>157,7</b>	<b>947,1</b>	<b>0,683</b>	<b>0,4</b>	<b>279,6</b>	<b>2,36</b>	<b>64,71</b>	<b>156,30</b>	<b>898,01</b>	<b>286,71</b>	<b>9,173</b>
б/н	Помидор порционно	20	5,4	1,4	9,9	95	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
213	Рассольник ленинградский со сметаной	250\10	4,5	3,26	22,6	135,00	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
642	Плов из свинины	125	8.85	16.2	38.35	362.50	0,043	0,10	0,02	0,04	0,10	15,50	255,02	23,34	3,467
927	Компот из яблок	200	0,	0,60	46.4	144.00	0,	0,00	217,0	0,00	0,00	13,00	36	0,00	
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	104,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО за завтрак и обед</b>		<b>47,5</b>	<b>47,4</b>	<b>279,2</b>	<b>1631,1</b>	<b>0,997</b>	<b>0,78</b>	<b>280,0</b>	<b>3,28</b>	<b>67,34</b>	<b>261,89</b>	<b>1320,28</b>	<b>878,55</b>	<b>14,805</b>

День 16

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>29,57</b>	<b>15,47</b>	<b>108,64</b>	<b>602,43</b>	<b>0,347</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>3,75</b>	<b>45,14</b>	<b>131,68</b>	<b>698,99</b>	<b>113,06</b>	<b>1,305</b>
1081	Котлета мясная	50	16,7	7,8	1,12	186,2	0,225	0,11	0,02	0,27	9,64	59,29	389,69	35,40	0,740
3	Макароны отварные с соусом	100\20	7,95	5,25	33,15	228	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
1009	Чай сладкий	200	0,00	0,2	15,00	58,00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
	Огурец свежий	20	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
	Печенье сдобное	20	1,5	0,4	11,6	59,7	0,2	0,5	0,00	0,7	0,00	2,1	1,2	0,5	2,0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	<b>ОБЕД</b>		<b>25,78</b>	<b>33,16</b>	<b>146,06</b>	<b>965,17</b>	<b>0,652</b>	<b>0,26</b>	<b>0,54</b>	<b>3,55</b>	<b>12,63</b>	<b>135,99</b>	<b>786,12</b>	<b>234,54</b>	<b>6,4</b>
б/н	Салат Здоровье из моркови, яблок с сахаром	100	3,1	1,3	9,1	70,00	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
224	Суп картофельный с мясными фрикадельками, зеленью	250\17,5\3	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
658	Зразы мясные	50	4,72	12,24	3,12	105,6	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38,00	0,303
744	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150\30	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
932	Напиток из ягод	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,35</b>	<b>48,63</b>	<b>254,7</b>	<b>1567,60</b>	<b>0,999</b>	<b>0,41</b>	<b>0,64</b>	<b>7,3</b>	<b>57,77</b>	<b>267,67</b>	<b>1485,11</b>	<b>347,60</b>	<b>7,705</b>

День 17

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,17</b>	<b>16,4</b>	<b>103,79</b>	<b>702,7</b>	<b>0,43</b>	<b>0,42</b>	<b>8,05</b>	<b>2,64</b>	<b>12,22</b>	<b>83,15</b>	<b>431,835</b>	<b>170,72</b>	<b>2,337</b>
411	Каша манная молочная с маслом	200\10	13,12	8,06	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,901
101	Чай сладкий	200	0,00	0,2	15	58,00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
	Сыр порционнo	30	8,0	8,0	8,2	108,00	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Фрукт	150	0,87	0,7	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78	
	<b>ОБЕД</b>		<b>47,39</b>	<b>29,88</b>	<b>128,67</b>	<b>1066,71</b>	<b>0,678</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>2,77</b>	<b>22,75</b>	<b>110,68</b>	<b>529,3</b>	<b>246,2</b>	<b>9,177</b>
б/н	Овощи микс (помидор, огурец, сладкий перец)	20\20\10	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
176	Борщ с картофелем, сметаной, зеленью	250\10\3	7,7	2,25	13,41	131,00	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
721	Котлеты рубленные из кур, запеченные с молочным соусом	50\50	15,68	17,68	8,00	247,2	0,137	0,11	0,00	0,73	9,72	24,59	0	101,50	3,171
747	Рис отварной с маслом сливочным	100\20	22,83	3,79	38,19	383,8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
104	Напиток из ягод	200	0,08	0,18	27,46	110,66	0,005	0,00	0,00	0,04	0,35	3,51	4,4	12,54	0,383
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,56</b>	<b>46,28</b>	<b>232,46</b>	<b>1769,41</b>	<b>1,108</b>	<b>0,71</b>	<b>8,36</b>	<b>5,41</b>	<b>34,97</b>	<b>193,83</b>	<b>961,135</b>	<b>416,92</b>	<b>11,514</b>

День 18

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>18,3</b>	<b>20,43</b>	<b>78,3</b>	<b>579,17</b>	<b>0,436</b>	<b>0,68</b>	<b>0,18</b>	<b>0,72</b>	<b>12,69</b>	<b>49,84</b>	<b>295,35</b>	<b>681,61</b>	<b>10,614</b>
541	Шницель рыбный	50	8,85	13,05	1,35	141,00	0,142	0,20	0,05	0,05	1,45	32,66	319,77	332,83	4,017

759	Пюре картофельное с маслом сливочным	150\10	9,00	4,2	29,2	218,00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
	Чай сладкий	200	0,0	0,14	24,4	108,00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
701	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
б/н	Огурец свежий	30	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
	Фрукт	150	1,0	3,0	42	192	5,4	5,6	4,4	5,4	22,00	22,0	7,0	1,6	6,6
	<b>ОБЕД</b>		<b>32,77</b>	<b>33,64</b>	<b>154,97</b>	<b>1081,80</b>	<b>0,702</b>	<b>0,25</b>	<b>0,52</b>	<b>3,37</b>	<b>11,69</b>	<b>162,26</b>	<b>769,02</b>	<b>300,60</b>	<b>8,468</b>
б/н	Салат из свежей капусты со сладким перцем, салатной заправкой	80	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
213	Рассольник ленинградский со сметаной зеленью	250\10\3	7,0	2,35	20,41	160,00	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	82
619	Поджарка из свинины	50	12,4	14,1	4,7	189,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
442	Макароны отварные	100	12,3	10,5	70,5	441,0	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
925	Компот из яблок и слив	200	0,	0,05	13,66	79,69	0,003	0,00	0,00	0,00	0,72	2,15	10,14	7,15	0,061
	Хлеб ржаной	40	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,07</b>	<b>54,07</b>	<b>233,27</b>	<b>1660,97</b>	<b>1,138</b>	<b>0,93</b>	<b>0,70</b>	<b>4,09</b>	<b>24,38</b>	<b>212,10</b>	<b>1064,37</b>	<b>982,21</b>	<b>19,082</b>

### День 19

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>32,13</b>	<b>22,93</b>	<b>80,34</b>	<b>599,19</b>	<b>0,251</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>3,82</b>	<b>50,06</b>	<b>52,67</b>	<b>302,83</b>	<b>120,09</b>	<b>2,447</b>
499	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100\20	15,57	14,24	46,4	260,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454
	Сыр порционно	20	8,0	8,0	8,2	108,00	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
1009	Чай сладкий	200	0,0	0,2	15	58	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	
	Фрукт	150	0,8	0,8	19,6	94	4,0	2,2	1,2	2,6	22,00	4,6	24	3,2	24,0
	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	<b>ОБЕД</b>		<b>32,30</b>	<b>25,73</b>	<b>170,49</b>	<b>933,38</b>	<b>0,769</b>	<b>0,42</b>	<b>62,61</b>	<b>3,09</b>	<b>64,12</b>	<b>133,79</b>	<b>848,56</b>	<b>257,63</b>	<b>6,419</b>
б/н	Венигрет овощной	80	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
221	Суп гороховый с карто-	250\17	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274

	фелем с гренками пшеничными, зеленью	,5\3													
690	Жаркое по домашнему	125	17,6	12,9	70,00	388,00	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579
104 2	Напиток из ягод	200	0,0	0,0	31,8	83,00	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,43</b>	<b>48,66</b>	<b>250,83</b>	<b>1532,57</b>	<b>1,02</b>	<b>0,49</b>	<b>62,66</b>	<b>3,51</b>	<b>114,2</b>	<b>186,46</b>	<b>1151,39</b>	<b>377,72</b>	<b>8,866</b>

### День 20

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>17,55</b>	<b>18,52</b>	<b>90,51</b>	<b>495,13</b>	<b>0,178</b>	<b>0,41</b>	<b>10,04</b>	<b>3,08</b>	<b>1,32</b>	<b>102,12</b>	<b>677,5</b>	<b>595,31</b>	<b>1,077</b>
9	Котлета мясная	50	8,02	5,75	0,	99,97	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,826
335	Греча отварная с соусом	100\50	9.1	7.28	23.94	211.4	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
100 9	Чай сладкий	200	0,0	0,2	15,0	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000
701	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
б/н	Огурец свежий	20	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
	Печенье сдобное	20	5,0	1,9	20	135	2,0	1,2	4,5	2,0	0,00	0,8	2,4	0,7	1,3
	<b>ОБЕД</b>		<b>37,31</b>	<b>35,85</b>	<b>173,55</b>	<b>977,82</b>	<b>0,656</b>	<b>0,23</b>	<b>1,34</b>	<b>1,92</b>	<b>10,64</b>	<b>105,89</b>	<b>721,83</b>	<b>211,00</b>	<b>7,513</b>
б/н	Огурец свежий порционно	20	10,1	1,4	6,8	124	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
81	Суп –лапша Домашняя с мясом кур, зеленью	250\10	6.9	2.45	12.71	194.00	0,216	0,08	1,00	0,00	2,58	33,80	274	89,57	2,274
287	Филе рыбы, запеченное с гренками	1\60	18,58	24,56	18,94	213,49	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579
	Картофель отварной с зеленью, маслом сливочным														
375	Напиток из ягод	200	0,	0,16	37,80	91,42	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	9,48	0,051
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,86</b>	<b>54,37</b>	<b>264,06</b>	<b>1472,95</b>	<b>0,834</b>	<b>0,87</b>	<b>229,6</b>	<b>5,00</b>	<b>46,62</b>	<b>208,01</b>	<b>1399,33</b>	<b>806,31</b>	<b>17,197</b>

