

Согласовано:

И О начальника Межрайонного территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю №1




А.Н. Нестеров

Утверждаю:

Директор

МУ ДО ДОО (П)Ц «Золотой колосок»




В.В. Муровятникова

ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

2026 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту -ры	№ сборника реп.
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 1																
Завтрак	Каша рисовая на сгущеном молоке с маслом сливочным крестьянским	250/5	5.51	7.28	39.36	245.00	5.73	2.70	4.30	0.51	0.00	0.00	0.00	0.04	168	2011
	Сыр Российский (порциями)	20	4.64	5.90	0.0	72.0	176.0	7.0	100.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	7	2011
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порция)	10	0.80	7.25	0.13	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	6	2011
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	итого	530	19.72	21.55	79.64	682.50	208.43	28.40	154.80	2.05	0.08	0.10	0.24	3.01		
2-й завтрак	Яблоко калиброванное	1/200	0.78	0.0	20.1	85.2	30.0	11.3	20.0	0.3	0.0	0.0	0.2	52.2	371	2011
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.68	5.30	5.83	122.9	52.3	35.9	101.7	1.8	0.1	0.1	0.7	6.5	63	2011
	Биточки из филе цыпленка - бройлера в соусе кр	2/60	17.78	18.52	1.74	286.00	51.30	26.80	130.80	1.86	0.08	0.16	5.94	0.60	306	2011
	Каша гречневая вязкая	200	11.60	7.2	60.0	351.7	12.3	98.0	148.0	3.3	0.1	0.1	1.4	0.0	168	2011
	Помидоры свежие в нарезке	100	0.48	0.1	1.8	10.4	0.9	5.0	3.6	14.0	14.6	26.2	0.6	20.4	71	2005
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.90	0.0	17.8	76.0	12.6	7.2	12.6	2.5	0.0	0.0	0.2	3.6	399	2011
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	17.5	23.5	79.0	2.0	0.1	0.0	0.4	0.0	1.00	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7.9	1.0	2.1	235.0	23.0	33.0	87.0	2.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1	2011
	Итого	1050	58.02	39.90	170.01	1605.90	199.83	240.64	582.66	27.70	15.25	26.58	9.55	83.30		
Полдник	Кисель из свежих яблок	200	0.10	0.0	20.15	105.2	10.8	2.4	6.4	0.2	0.0	0.0	0.0	1.9	378	2011
	Мютаки	100	3.54	6.6	10.7	9.7	37.5	0.7	0.1	0.1	0.8	0.2	0.0	0.2	460	
	Итого	250	3.6	6.6	30.9	114.9	12.2	3.1	6.5	0.2	0.8	0.2	0.0	2.1		
Ужин	Жаркое по - домашнему из говядины	100/300	41.0	31.5	40.3	608.0	84.2	54.2	312.0	3.5	0.1	0.3	5.4	0.0	278	201
	Огурцы свежие в нарезке	100	0.4	0.0	1.70	8.0	21.8	13.3	40.0	0.6	0.0	0.0	0.2	9.5	71	2005
	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.08	21.70	88.00	12.80	1.80	2.20	0.50	0.01	0.00	0.06	1.40	1081	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.30	0.6	0.60	87.0	17.5	23.5	79.0	2.0	0.1	0.0	0.4	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	итого	810	48.2	32.7	99.5	944.8	146.8	106.9	480.6	7.7	0.4	0.4	6.3	10.9		
2-й ужин	Кисломолочные продукты-ряженка	200	5.6	6.4	9.4	116.0	222.3	25.6	165.6	0.2	0.0	0.2	0.2	0.5	401	2011
	Пряники	70	1.9	1.1	8.4	104.0	9.2	10.4	28.1	0.6	0.0	0.0	0.5	0.0	223	
	итого		7.5	7.5	17.8	202.0	222.3	25.6	165.6	0.2	0.1	0.0	0.2	0.5		
	Всего за день		137.0	108.2	397.8	3550.1	789.6	404.6	1390.1	37.8	16.6	27.3	16.3	99.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту -ры	№ сборника реп.
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 2																
Завтрак	Омлет натуральный	106/10	7.38	22.62	2.62	243.0	62.8	104.0	138.6	1.5	0.1	0.3	0.2	0.2	215	2011
	Икра кабачковая	100	0.9	4.7	5.9	70.0	18.1	13.1	22.7	0.6	2.4	0.0	0.0	5.3	53	2011
	Сыр Российский (порциями)	20	4.64	5.90	0.0	72.0	176.0	7.0	100.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	7	2011
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порции)	10	0.80	7.25	0.13	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	6	2011
	Кофейный напиток	200	2.85	2.40	14.30	91.00	113.20	12.60	84.00	0.12	0.04	0.14	0.09	1.17	393	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	итого	580	20.5	43.4	24.00	659.5	384.0	153.2	391.8	3.5	2.5	0.4	1.0	6.7		
2-й завтрак	Мороженое в вафельном стаканчике	1 шт.	2.3	9.1	17.6	163.80	225.10	26.30	182.30	0.16	0.05	0.28	0.19	0.60		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7.2	5.6	3.5	145.8	31.3	39.3	127.6	1.6	0.1	0.1	2.5	12.1	83	2011
	Филе минтая свежемороженого тушеное в томате с овощами	120/220	20.8	11.5	10.7	229.2	20.3	15.6		95.9	0.3	0.0	0.1	0.8	247	2011
	Картофель отварной	200	4.18	9.38	36.28	243.28	14.68	30.12	89.45	2.15	0.18	0.10	1.63	24.00	318	2011
	Помидоры свежие в нарезке	100	0.48	0.1	1.8	10.4	0.9	5.0	3.6	14.0	14.6	26.2	0.6	20.4	71	2005
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.90	0.0	17.8	76.0	12.6	7.2	12.6	2.5	0.0	0.0	0.2	3.6	399	2011
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	17.5	23.5	79.0	2.0	0.1	0.0	0.4	0.0	1	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7.9	1.0	2.1	235.0	23.0	33.0	87.0	2.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1	2011
	Итого	1120	44.76	28.16	72.8	1026.7	100.0	153.7	309.8	120.1	15.6	26.3	3.0	60.9		
Полдник	Компот из свежих фруктов	200	0.40	0.00	25.10	96.00	14.48	3.60	4.40	0.94	0.01	0.02	0.10	1.72	372	2011
	Песочное печенье	90	3.54	6.6	10.7	9.7	12.2	34.5	0.6	0.1	0.1	0.8	0.2	0.0	460	2011
			250	3.9	6.6	35.8	105.7	26.7	38.1	5.0	1.0	0.1	0.8	0.3	1.7	
Ужин	Бедро цыпленка-бройлера тушеное в соусе красном основном	120/100	31.4	18.8	6.6	338.0	35.6	36.7	125.3	6.0	0.0	0.1	2.7	7.3	302	2011
	Макаронные изделия отварные	200	12.36	7.10	49.19	309.04	24.09	35.22	165.00	3.68	3.79	0.13	0.06	0.00	313	2011
	Огурцы свежие в нарезке	100	0.4	0.0	1.70	8.0	21.8	13.3	40.0	0.6	0.0	0.0	0.2	9.5	71	2005
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0.0	11.3	45.3	11.3	0.1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	итого	750	51.1	40.4	137.6	963.0	114.8	115.9	424.0	12.5	4.0	0.4	4.1	16.8		
2-й ужин	Кисломолочные продукты - Йогурт	200	5.6	6.4	9.4	116.0	223.3	25.2	165.6	0.2	0.0	0.2	0.2	0.5	223	2011
	Вафли	70	3.7	5.0	32.5	112.0	9.2	10.4	28.1	0.6	0.0	0.0	0.5	0.0		
	итого	250	9.3	11.4	41.9	228.0	232.5	35.6	193.7	0.8	0.2	0.2	0.7	0.5		
			129.6	129.9	312.1	2982.9	858.0	496.5	1324.4	137.9	18.4	28.1	9.1	86.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту- ры	№ сборника рец.
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 3																
Завтрак	Лапшевник с творогом со слущеным молоком	220/80	35.08	24.10	21.42	330.80	294.30	44.40	465.00	1.39	0.06	0.20	0.56	0.70	237	2011
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порция)	10	0.80	7.25	0.13	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	6	2011
	Сыр Российский (порциями)	20	4.64	5.90	0.0	72.0	176.0	7.0	100.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	7	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
		Итого	500	44.59	37.77	32.80	627.30	497.00	70.10	615.50	2.93	0.14	0.27	1.37	3.67	
2-й завтрак	Банан калиброванный	1 шт/200	0.40	0.40	9.00	44.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	0.02	0.30	10.00	368	2011
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами(сайра)	20/250	9.28	9.07	3.05	180.60	32.83	51.13	190.60	1.36	0.10	0.15	3.87	9.84	87	2011
	Запеканка картофельная с цыпленком бройлером	270/20	3.68	5.30	5.83	122.9	52.3	35.9	101.7	1.8	0.1	0.1	0.7	6.5	63	2011
	Помидоры свежие в нарезке	100	0.48	0.1	1.8	10.4	0.9	5.0	3.6	14.0	14.6	26.2	0.6	16.3	71	2005
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.90	0.00	17.80	76.00	12.60	7.20	12.30	2.52	0.02	0.18	3.60	0.02	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7.9	1.0	2.1	235.0	23.0	33.0	87.0	2.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	17.5	23.5	79.0	2.0	0.1	0.0	0.4	0.0	1	2011
		Итого	1070	90.00	26.55	85.61	1062.74	213.19	190.89	639.16	27.28	18.89	26.75	9.40	42.71	
Полдник	Какао	200	3.50	3.02	13.85	98.00	127.40	18.15	106.50	0.45	0.04	0.15	0.14	1.33	397	2011
	"Мютаки"	100	3.5	6.6	10.7	9.7	12.2	37.5	0.7	0.1	0.1	0.8	0.2	0.0	460	
		250.0	7.04	9.62	24.55	107.70	139.60	55.65	107.17	0.51	0.09	0.94	0.42	1.33		
Ужин	Гуляш из говядины	100/100	38.37	31.07	1.30	467.00	83.50	51.28	292.00	2.47	0.07	0.25	5.35	0.02	278	2011
	Каша гречневая вязкая	200	5.51	4.51	1.11	168.45	4.86	21.09	37.17	5.55	2.13	0.02	0.77	0.00	317	2011
	Огурцы свежие в нарезке	100	0.4	0.0	1.70	8.0	21.8	13.3	40.0	0.6	0.0	0.0	0.2	9.5	71	2005
	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.08	21.70	88.0	12.8	1.8	2.2	0.5	0.0	0.0	0.1	1.4	1081	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	Итого	850	68.17	61.52	101.06	1408.31	134.46	103.97	414.87	10.09	2.31	0.33	7.17	10.92		
2-й ужин	Кисломолочные продукты-кефир	200	5.6	6.4	9.4	119.0	223.0	25.2	165.2	0.7	0.0	0.2	0.2	0.5	401	2011
	Печенье	70	0.1	0.1	92.1	174.0	9.2	10.4	28.1	0.6	0.0	0.5	0.0	0.0		
итого		250	5.7	6.5	101.5	293.0	232.2	35.6	28.1	1.3	0.0	0.7	0.2	0.5		
Всего за день			95.70	33.05	187.11	1355.74	1216.45	456.21	774.43	42.12	21.43	29.03	18.56	59.13		

Прием пищи		Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту -ры	№ сборника реп.
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 4																
Завтрак	Каша манная на сгущеном молоке с маслом сливочным крестьянским	250/5	7.80	10.00	38.86	277.50	5.76	2.60	4.50	0.53	0.00	0.00	0.05	0.12	168	2011
	Вареники с картофелем с маслом сливочным крестьянским (полуфабрикат)	200/10	22.06	8.74	41.28	332.00	81.97	35.41	142.88	0.70	1.35	0.01	0.01	0.00	1249	2016
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порция)	10	0.80	7.25	0.13	66.00	2.40	0.00	3.00	4.50	0.00	0.01	0.01	0.00	6	2011
	Сыр Российский (порциями)	20	4.64	5.90	0.0	72.0	176.0	7.0	100.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	7	2011
	Кофейный напиток	200	2.85	2.40	14.30	91.00	113.20	12.60	84.00	0.12	0.04	0.14	0.09	1.17	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	Итого	730	46.68	40.89	127.23	1118.60	390.83	74.11	377.88	7.05	1.47	0.25	1.00	1.43		
2-й завтрак	Мороженое в вафельном стаканчике	1 шт.	2.3	9.1	17.6	163.80	225.10	26.30	182.30	0.16	0.05	0.28	0.19	0.60		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.88	5.03	84.75	43.32	22.25	47.62	0.79	0.05	0.04	0.81	18.46	67	2011
Ужин	Мясо тушеное говядина в соусе сметанном	100/50	36.20	40.40	11.30	553.70	48.96	45.33	207.00	1.91	0.06	0.18	3.88	1.00	277	2011
	Каша перловая вязкая	200	14.4	12.8	56.40	278.0	24.2	36.2	168.0	2.9	0.1	0.1	0.7	0.0	313	2011
	Помидоры свежие в нарезке	100	0.48	0.1	1.8	10.4	0.9	5.0	3.6	14.0	14.6	26.2	0.6	20.4	71	2005
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.90	0.00	17.80	76.00	12.60	7.20	12.30	2.52	0.02	0.18	3.60	0.02	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7.9	1.0	2.1	235.0	23.0	33.0	87.0	2.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	17.5	23.5	79.0	2.0	0.1	0.0	0.4	0.0	1	2011
		Итого	1120	64.92	59.76	95.07	1324.85	170.45	172.46	604.52	26.06	15.15	26.70	10.15	39.88	
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.00	24.08	113.00	31.80	6.00	15.40	1.24	0.00	0.01	0.14	0.40	376	2011
	Кондитерское изделие - "Кекс"	85	2.30	14.60	18.40	207.00	26.70	9.10	49.20	0.51	0.03	0.08	0.36	0.03		
	Итого	250	2.74	14.60	42.48	320.00	58.50	15.10	64.60	1.75	0.03	0.09	0.50	0.43		
Ужин	Плов из цыпленка бройлера	100/300	55.80	68.00	61.60	747.10	9.15	298.00	0.20	1.30	2.20	0.00	0.00	0.00	265	2011
	Огурцы свежие в нарезке	100	0.4	0.0	1.70	8.0	21.8	13.3	40.0	0.6	0.0	0.0	0.2	9.5	71	2005
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0.0	11.3	45.3	11.3	0.1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	Итого	675	114.34	115.25	264.78	2763.45	619.78	261.67	1047.00	34.86	16.65	27.04	11.65	41.74		
2-й ужин	Кисломолочные продукты-Йогурт	200	5.6	6.4	9.4	116.0	223.0	25.2	165.2	0.7	0.0	0.2	0.2	0.5	401	2011
	Вафли	70	3.7	5.0	32.5	112.0	9.2	10.4	28.1	0.6	0.0	0.0	0.5	0.0		
	итого	250	9.3	11.4	41.9	228.0	232.2	35.6	193.3	1.3	0.0	0.2	0.7	0.5		
	Всего за день		240.32	251.00	589.06	5918.70	1471.76	558.94	2287.30	71.03	33.30	54.28	24.00	83.98		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту -ры	№ сборника реп.
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 5																
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	220/80	24.26	8.31	39.75	330.81	294.30	44.40	465.00	1.38	0.06	0.20	0.56	0.70	337	2011
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порция)	10	0.80	7.25	0.13	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	6	2011
	Сыр Российский (порциями)	20	4.64	5.90	0.0	72.0	176.0	7.0	100.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	7	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
		Итого	500	29.82	21.48	50.08	509.81	497.00	70.10	615.50	2.92	0.14	0.27	1.37	3.67	
2-й завтрак	Апельсин калиброванный	1 шт/200	0.40	0.40	9.00	44.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	0.02	0.30	10.00	368	2011
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2.83	2.86	21.86	124.04	26.72	70.77	1.09	0.11	0.07	1.17	8.25	1.17	82	2011
	Котлета из филе цыпленка-бройлера	2/60	17.78	18.52	1.74	286.00	51.30	26.80	130.80	1.86	0.08	0.16	5.94	0.60	306	2011
	Макаронные изделия отварные	200	12.36	7.10	49.19	309.04	24.09	35.22	165.00	3.68	3.79	0.13	0.06	0.00	313	2011
	Соус красный основной	50	2.00	1.80	7.20	50.00	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.00	759	
	Помидоры свежие в нарезке	100	0.48	0.1	1.8	10.4	0.9	5.0	3.6	14.0	14.6	26.2	0.6	16.3	71	2005
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.90	0.00	17.80	76.00	12.60	7.20	12.30	2.52	0.02	0.18	3.60	0.02	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7.9	1.0	2.1	235.0	23.0	33.0	87.0	2.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	17.5	23.5	79.0	2.0	0.1	0.0	0.4	0.0	1	2011
		Итого	1020	49.63	32.36	111.33	1171.48	172.09	210.45	193.99	14.32	15.09	27.90	19.30	11.19	
Полдник	Кофейный напиток	200	3.77	3.93	25.95	153.92	127.40	18.55	106.50	0.45	0.04	0.15	0.14	1.33	397	2011
	Печенье песочное	90	7.7	4.7	56.0	303.0	12.2	37.5	0.6	0.1	0.1	0.8	0.2	0.0		
		Итого	250	11.47	8.63	77.35	456.92	139.60	56.05	107.14	0.51	0.09	0.94	0.37	1.33	
Ужин	Азу из говядины	100/300	41.0	31.5	40.3	608.0	83.5	51.3	292.0	2.5	0.1	0.3	5.4	0.0	278	2011
	Огурцы свежие в нарезке	100	2.18	5.70	6.71	55.50	18.83	23.89	34.78	0.72	0.03	0.03	0.30	1.76	345	2011
	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.08	21.70	88.0	12.8	1.8	2.2	0.5	0.0	0.0	0.1	1.4	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
		итого	730	47.21	37.78	69.76	869.00	126.63	93.44	372.48	4.69	0.19	0.31	6.51	3.18	
2-й ужин	Кисломолочные продукты-Кефир	200	5.6	6.4	9.4	116.0	223.0	25.2	165.2	0.7	0.0	0.2	0.2	0.5	401	2011
Кондитерское изделие"Мютаки"		100	1.9	1.1	8.4	104.0	9.2	10.4	28.1	0.6	0.0	0.0	0.5	0.0	223	
итого		250	102.00	82.26	149.28	1906.20	486.76	226.18	957.56	11.28	0.56	0.90	13.55	6.90		
Всего за день			240.13	182.91	466.80	4957.41	1422.08	586.12	673.61	30.80	16.07	30.32	41.10	26.27		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту -ры	№ сборника реп.
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 6																
Завтрак	Омлет натуральный	106/10	5.51	4.51	1.11	168.45	4.86	21.09	37.17	5.55	2.13	0.02	0.77	0.00	317	2011
	Икра кабачковая	100	1.05	1.30	5.38	34.86	44.16	15.76	32.08	0.60	0.02	0.32	0.54	13.10	132	2011
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порция)	10	0.80	7.25	0.13	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	6	2011
	Сыр Российский (порциями)	20	4.64	5.90	0.0	72.0	176.0	7.0	100.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	7	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
		Итого	500	12.12	18.98	16.82	382.31	240.22	46.05	4.00	6.69	2.13	0.35	1.34	0.14	
2-й завтрак	Мороженое в вафельном стаканчике	1 шт.	2.3	9.1	17.6	163.80	225.10	26.30	182.30	0.16	0.05	0.28	0.19	0.60		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	3.68	5.30	5.83	122.90	52.26	35.88	101.66	1.77	0.09	0.05	0.75	6.53	63	2011
	Бедро цыпленка-бройлера запеченое	100	17.78	18.52	1.74	286.00	51.30	26.80	130.80	1.86	0.08	0.16	5.94	0.60	306	2011
	Каша пшеничная	200	12.36	7.10	49.19	309.04	24.09	35.22	165.00	3.68	3.79	0.13	0.06	0.00	313	2011
	Соус красный основной	50	2.00	1.80	7.20	50.00	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.00	759	
	Помидоры свежие в нарезке	100	0.48	0.1	1.8	10.4	0.9	5.0	3.6	14.0	14.6	26.2	0.6	0.00	71	2005
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.90	0.00	17.80	76.00	12.60	7.20	12.30	2.52	0.02	0.18	3.60	0.02	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7.9	1.0	2.1	235.0	23.0	33.0	87.0	2.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	17.5	23.5	79.0	2.0	0.1	0.0	0.4	0.0	1	2011
		Итого	1020	48.40	34.40	86.30	1176.34	181.63	166.56	579.36	27.78	18.87	26.72	11.50	7.75	
Полдник	Какао с молоком	200	3.50	3.02	13.85	98.00	127.40	18.15	106.50	0.45	0.04	0.15	0.14	1.33	397	2011
	Кекс	85	3.54	6.6	10.7	9.7	37.5	0.7	0.1	0.1	0.8	0.2	0.0	0.2	460	
	Итого	250	7.04	9.62	24.55	107.70	164.90	18.82	106.56	0.50	0.79	0.38	0.00	1.56		
Ужин	Тефтели из говядины в соусе красном основном	120/50	36.20	40.40	11.30	553.70	48.96	45.33	207.00	1.91	0.06	0.18	3.88	1.00	277	2011
	Каша перловая	200	14.4	12.8	56.40	278.0	32.1	45.6	210.0	3.6	0.2	0.1	0.9	0.0	313	2011
	Свекла тушеная с яблоками в соусе сметанном	100	0.4	0.0	1.70	8.0	21.8	13.3	40.0	0.6	0.0	0.0	0.2	9.5	71	2005
	Кисель из свежих яблок	200	0.10	0.0	20.15	105.2	10.8	2.4	6.4	0.2	0.0	0.0	0.0	1.9	378	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	итого	780	57.03	54.00	90.96	1114.60	135.61	137.24	554.30	8.41	0.47	0.34	6.17	12.36		
2-й ужин	Кисломолочные продукты-ряженка	200	5.6	6.4	9.4	116.0	222.3	25.6	165.6	0.2	0.0	0.2	0.2	0.5	401	2011
	Пряники	70	1.9	1.1	8.4	104.0	9.2	10.4	28.1	0.6	0.0	0.0	0.5	0.0	223	
	итого	250	70.56	62.30	130.32	1609.50	399.87	206.24	845.30	11.58	0.78	0.67	8.03	14.79		
Всего ЗА день			197.49	188.40	366.55	4554.25	1122.23	574.91	15,09,15	54.96	23.12	28.46	27.04	36.60		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту -ры	№ сборника рец.	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
ДЕНЬ 7																	
Завтрак	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	250/5	7.80	10.00	38.86	277.50	5.73	2.70	4.30	0.51	0.00	0.00	0.04	0.12	168	2011	
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порция)	10	0.80	7.25	0.13	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	6	2011	
	Сыр Российский (порциями)	20	4.64	5.90	0.0	72.0	176.0	7.0	100.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	7	2011	
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	393	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011	
	Итого	530	17.31	23.67	50.24	574.00	208.43	28.40	154.80	2.05	0.08	0.07	0.85	3.09			
2-й завтрак	Яблоко калиброванное	1 шт	0.78	0.0	20.1	85.2	30.0	11.3	20.0	0.3	0.0	0.0	0.2	52.2	371	2011	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	3.23	5.40	19.10	138.30	38.07	35.30	87.14	2.02	0.22	0.07	1.14	5.81	81	2011	
	Голубцы ленивые	120	31.10	35.90	5.50	465.70	83.50	51.25	293.00	2.47	0.07	0.25	5.35	0.02	278	2011	
	Макаронные изделия отварные	200	7.36	5.51	4.51	1.11	168.45	4.86	21.09	37.17	5.55	2.13	0.02	0.77	0.00	2011	
	Помидоры свежие в нарезке	100	0.48	0.1	1.8	10.4	0.9	5.0	3.6	14.0	14.6	26.2	0.6	0.00	71	2005	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.90	0.00	17.80	76.00	12.60	7.20	12.30	2.52	0.02	0.18	3.60	0.02	399	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7.9	1.0	2.1	235.0	23.0	33.0	87.0	2.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1	2011	
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	17.5	23.5	79.0	2.0	0.1	0.0	0.4	0.0	1	2011	
	Итого	1100	54.27	48.49	51.45	1013.51	344.00	160.07	583.13	62.13	20.75	28.83	11.26	6.62			
	Полдник	Молоко кипяченое	200	5.80	6.60	9.90	244.00	226.80	26.50	170.10	0.19	0.08	0.28	0.19	2.46	400	2011
		Печенье песочное	90	7.7	4.7	56.0	303.0	12.2	37.5	0.6	0.1	0.1	0.8	0.2	0.0		
Итого		250	13.50	11.30	65.90	547.00	226.80	64.00	170.74	0.19	0.13	1.07	0.42	2.46			
Ужин	Запеканка картофельная с цыпленком бройлером	270/20	17.78	18.52	1.74	286.00	51.30	26.80	130.80	1.86	0.08	0.16	5.94	0.60	306	2011	
	Огурцы свежие в нарезке	100	0.4	0.0	1.70	8.0	21.8	13.3	40.0	0.6	0.0	0.0	0.2	9.5	71	2005	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0.44	0.00	24.08	113.00	31.80	6.00	15.40	1.24	0.00	0.01	0.14	0.40	376	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011	
	итого	680	38.71	28.32	124.02	1092.19	164.24	159.86	403.62	9.90	0.47	1.24	9.15	101.68			
2-й ужин	Кисломолочные продукты-Йогурт	200	5.6	6.4	9.4	116.0	223.0	25.2	165.2	0.7	0.0	0.2	0.2	0.5	401	2011	
	Печенье	70	0.1	0.1	92.1	174.0	9.2	10.4	28.1	0.6	0.0	0.5	0.0	0.0			
	итого	250	7.6	7.6	109.9	394.0	241.4	46.0	28.1	1.9	0.0	0.6	0.2	0.5			
Всего за день			15.50	8.60	112.00	629.00	513.20	118.10	285.20	5.04	0.32	0.86	1.08	5.82			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту -ры	№ сборника реп.
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 8																
Завтрак	Лапшевник с творогом	220/80	9.43	10.64	2.46	179.02	62.30	10.50	138.60	1.54	0.05	0.31	0.15	0.15	215	2011
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порция)	10	0.80	7.25	0.13	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	6	2011
	Сыр Российский (порциями)	20	4.64	5.90	0.0	72.0	176.0	7.0	100.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	7	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	Итого	580	18.94	24.31	13.84	475.52	265.00	36.20	289.10	3.08	0.13	0.41	1.03	3.12		
2-й завтрак	Мороженое в вафельном стаканчике	1 шт.	2.3	9.1	17.6	163.80	225.10	26.30	182.30	0.16	0.05	0.28	0.19	0.60	67	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.88	5.03	84.75	43.32	22.25	47.62	0.79	0.05	0.04	0.81	18.46	67	2011
	Тефтели из говядины в соусе красным	120/50	36.20	40.40	11.30	553.70	48.96	45.33	207.00	1.91	0.06	0.18	3.88	1.00	277	2011
	Картофельное пюре	200	4.18	9.38	36.28	243.28	38.90	28.65	96.59	2.00	0.41	0.13	1.39	19.84	321	
	Помидоры свежие в нарезке	100	0.48	0.1	1.8	10.4	0.9	5.0	3.6	14.0	14.6	26.2	0.6	0.00	71	2005
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.90	0.00	17.80	76.00	12.60	7.20	12.30	2.52	0.02	0.18	3.60	0.02	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7.9	1.0	2.1	235.0	23.0	33.0	87.0	2.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	17.5	23.5	79.0	2.0	0.1	0.0	0.4	0.0	1	2011
	Итого	1020	53.32	56.26	55.31	1203.73	171.68	152.73	517.21	25.17	15.38	0.39	10.02	20.86		
	Полдник	Кисель из свежих яблок	200	0.10	0.0	20.15	105.2	10.8	2.4	6.4	0.2	0.0	0.0	0.0	1.9	378
Кекс		85	9.05	11.37	6.56	335.00	101.30	38.40	142.00	1.57	0.18	0.17	1.49	0.44	449	
Ужин	Плов из цыпленка бройлера	100/300	55.80	68.00	61.60	747.10	9.15	298.00	0.20	1.30	2.20	0.00	0.00	0.00	265	2011
	Огурцы свежие в нарезке	100	0.4	0.0	1.70	8.0	21.8	13.3	40.0	0.6	0.0	0.0	0.2	9.5	71	2005
	Компот из сухофруктов	200	0.1	0.0	11.3	45.3	11.3	0.1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	43.5	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	итого	680	62.19	68.82	76.01	970.06	64.26	342.00	133.92	46.57	2.45	0.10	1.36	9.50		
	2-й ужин	Кисломолочные продукты-Йогурт	200	5.6	6.4	9.4	116.0	223.0	25.2	165.2	0.7	0.0	0.2	0.2	0.5	401
	Вафли	70	3.54	6.6	10.7	9.7	12.2	34.5	0.6	0.1	0.1	0.8	0.2	0.0	460	2011
	итого	250	81.48	80.74	154.12	1604.02	320.57	397.90	392.84	91.97	2.72	0.40	2.71	10.07		
	Всего за день		112.21	125.52	193.82	2586.34	933.77	512.10	1046.24	97.35	3.10	1.29	5.61	23.73		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту -ры	№ сборника реп.
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 9																
Завтрак	Каша манная на сгущеном молоке с маслом	250/5	43.00	10.00	38.86	277.50	5.73	2.70	4.30	0.51	0.00	0.00	0.04	0.12	168	2011
	Вареники с картофелем с маслом сливочным	200/10	22.06	8.74	41.28	332.00	81.97	35.41	142.88	0.70	1.35	0.01	0.01	0.00	1249	2016
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	393	2011
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порция)	10	0.80	7.25	0.13	66.00	2.40	0.00	3.00	4.50	0.00	0.01	0.01	0.00	6	2011
	Сыр Российский (порциями)	20	4.64	5.90	0.0	72.0	176.0	7.0	100.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	7	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	Итого	670	84.47	42.73	140.94	1276.70	319.46	82.71	353.58	9.28	1.58	0.15	1.36	6.04		
2-й завтрак	Банан калиброванный	1 шт/300	1.40	0.00	12.60	57.00	8.00	42.00	28.00	0.60	0.05	0.60	0.05	10.00	368	2011
Обед	Рассольник петербургский	250	2.10	5.11	2.45	120.75	26.45	25.90	71.95	0.97	0.09	0.06	1.08	7.53	76	2011
	Мясо тушеное говядина в соусе сметанном	100/100	36.20	40.40	11.30	553.70	48.96	45.33	207.00	1.91	0.06	0.18	3.88	1.00	277	2011
	Каша пшеничная	200	12.36	7.10	49.19	309.04	24.09	35.22	165.00	3.68	3.79	0.13	0.06	0.00	313	2011
	Помидоры свежие в нарезке	100	0.48	0.1	1.8	10.4	0.9	5.0	3.6	14.0	14.6	26.2	0.6	0.00	71	2005
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.90	0.00	17.80	76.00	12.60	7.20	12.30	2.52	0.02	0.18	3.60	0.02	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7.9	1.0	2.1	235.0	23.0	33.0	87.0	2.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	Итого	950	63.32	53.99	97.64	1414.09	154.48	207.71	622.25	26.88	18.96	27.39	9.82	18.55		
Полдник	Кофейный напиток	200	2.85	2.40	14.30	91.00	113.20	12.60	84.00	0.12	0.04	0.14	0.09	1.17	395	
	Печенье песочное	90	0.5	0.6	0.8	19.0	1.6	2.1	5.5	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0		
	Итого	250	3.35	3.00	15.10	110.00	114.77	14.74	89.49	0.19	0.14	0.15	0.09	1.17		
Ужин	Рагу из птицы	100/300	55.80	68.00	61.60	747.10	9.15	298.00	0.20	1.30	2.20	0.00	0.00	0.00	265	2011
	Огурцы свежие в нарезке	100	0.4	0.0	1.70	8.0	21.8	13.3	40.0	0.6	0.0	0.0	0.2	9.5	71	2005
	Кисель из яблок	200	0.1	0.0	11.3	45.3	11.3	0.1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	392	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	итого	820	65.54	71.82	91.11	1080.06	179.03	356.74	223.41	4.26	2.59	0.25	1.45	10.70		
2-й ужин	Кисломолочные продукты-Кефир	200	5.6	6.4	9.4	116.0	223.0	25.2	165.2	0.7	0.0	0.2	0.2	0.5	401	2011
	Пряники	70	1.9	1.1	8.4	104.0	9.2	10.4	28.1	0.6	0.0	0.0	0.5	0.0		
	итого	250	7.5	7.5	17.8	220.0	232.2	35.6	193.3	1.3	0.0	0.2	0.7	0.5		
	Всего за день		225.58	179.04	375.19	4157.85	999.94	697.50	100.30	41.92	23.27	28.14	13.42	36.96		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту- ры	№ сборника реп.
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 10																
Завтрак	Каша рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным крестьянским	250/5	7.15	9.10	42.30	641.00	5.73	2.70	4.30	0.51	0.00	0.00	0.04	0.12	168	2011
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порция)	10	0.80	7.25	0.13	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	6	2011
	Сыр Российский (порциями)	20	4.64	5.90	0.0	72.0	176.0	7.0	100.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	7	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	Итого	530	16.66	22.77	53.68	937.50	208.43	28.40	154.80	2.05	0.08	0.10	0.92	3.09		
2-й завтрак	Мороженое в вафельном стаканчике	1 шт.	2.3	9.1	17.6	163.80	225.10	26.30	182.30	0.16	0.05	0.28	0.19	0.60	67	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.88	5.03	84.75	43.32	22.25	47.62	0.79	0.05	0.04	0.81	18.46	67	2011
	Бедро цыпленка бройлера тушеное в соусе красном основном	120/100	31.4	18.8	6.6	338.0	77.1	32.9	190.0	2.4	2.1	0.2	5.5	0.7	301	2011
	Каша гречневая	200	11.60	7.20	60.00	351.70	10.20	74.30	112.30	3.45	0.12	0.80	1.39	0.00	168	2011
	Помидоры свежие в нарезке	100	0.32	0.00	1.36	6.40	17.44	10.64	32.00	0.48	0.00	0.00	0.17	7.60	71	2005
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.90	0.00	17.80	76.00	12.60	7.20	12.30	2.52	0.02	0.18	3.60	0.02	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7.9	1.0	2.1	235.0	23.0	33.0	87.0	2.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	17.5	23.5	79.0	2.0	0.1	0.0	0.4	0.0	1	2011
	Итого	1120	61.00	45.60	209.30	1502.50	80.74	148.64	560.22	13.62	2.59	1.21	11.99	19.22		
Полдник	Какао с молоком	200	3.50	3.02	13.85	98.00	127.40	18.15	106.50	0.45	0.04	0.15	0.14	1.33	397	2011
	Оладьи со сгущенным молоком	150/80	2.3	14.6	18.4	207.0	9.2	10.4	28.1	0.6	0.1	0.0	0.5	0.0		
	Итого	250	3.66	14.60	47.42	323.19	136.60	28.55	134.60	1.06	0.09	0.00	0.50	0.03		
Ужин	Голубцы ленивые	120	31.10	35.90	5.50	465.70	83.50	51.25	293.00	2.47	0.07	0.25	5.35	0.02	278	2011
	Картофельное пюре	200	4.18	9.38	36.28	243.28	36.90	27.75	86.59	1.00	0.13	0.11	1.35	18.61	321	2011
	Огурцы свежие в нарезке	100	0.4	0.0	1.70	8.0	21.8	13.3	40.0	0.6	0.0	0.0	0.2	9.5	71	2005
	Компот из яблок	200	0.40	0.00	25.10	96.00	14.48	3.60	4.40	0.94	0.01	0.02	0.10	1.72	372	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	итого	680	42.11	32.68	90.78	730.33	730.33	730.33	730.33	730.33	730.33	730.33	730.33	28.13		
2-й ужин	Кисломолочные продукты-Йогурт	200	5.6	6.4	9.4	116.0	223.0	25.2	165.2	0.7	0.0	0.2	0.2	0.5	401	2011
	Пряники	70	7.7	4.7	56.0	158.0	9.9	13.7	35.0	0.1	0.0	0.8	1.6	0.0		
	Итого	250	13.3	11.1	65.4	274.0	232.9	38.9	200.2	0.8	0.0	1.0	1.4	0.5		
Всего за день			136.73	126.75	466.58	3767.52	522.07	244.49	334.80	747.82	733.13	732.65	745.14	31.75		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту- ры	№ сборника реп.
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 11																
Завтрак	Омлет натуральный	106/10	7.38	22.62	2.62	243.0	62.8	104.0	138.6	1.5	0.1	0.3	0.2	0.2	215	2011
	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	0.9	4.7	5.9	70.0	18.1	13.1	22.7	0.6	2.4	0.0	0.0	5.3	53	2011
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порция)	10	0.80	7.25	5.9	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	6	2011
	Сыр Российский (порциями)	20	4.64	5.90	5.9	72.0	176.0	7.0	100.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	7	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	5.9	41.0	12.8	2.2	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	5.9	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	итого	580	17.79	40.99	5.9	609.50	62.80	129.70	241.60	3.68	2.50	0.38	0.96	8.37		
2-й завтрак	Яблоко калиброванное	1/300	1.40	0.00	5.9	57.00	8.00	42.00	28.00	0.60	0.05	0.60	0.05	10.00	368	2011
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	3.23	5.40	5.9	138.30	38.07	35.30	87.14	2.02	0.22	0.07	1.14	5.81	81	2011
	Филе минтая свежемороженого тушеного в томате с овощами	120/220	20.8	11.5	5.9	229.2	32.6	15.4	110.4	0.5	0.1	0.1	0.9	1.0	260	2011
	Картофель отварной с маслом сливочным крестьянским	200/10	4.18	9.38	5.9	243.28	97.60	195.20	531.50	7.71	1.35	1.02	0.63	140.00	318	2011
	Помидоры свежие в нарезке	100	0.48	0.1	1.8	10.4	0.9	5.0	3.6	14.0	14.6	26.2	0.6	16.3	71	2005
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.90	0.00	5.9	76.00	12.60	7.20	12.30	2.52	0.02	0.18	3.60	0.02	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7.9	1.0	5.9	235.0	23.0	33.0	87.0	2.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	5.9	87.0	17.5	23.5	79.0	2.0	0.1	0.0	0.4	0.0	1	2011
	Итого	1120	42.41	27.96	5.9	1019.18	222.25	314.56	363.54	26.15	0.51	0.25	5.25	145.83		
Полдник	Кофейный напиток	200	2.00	2.40	5.9	131.90	113.20	12.60	81.00	0.12	0.04	0.14	0.09	1.17	395	2011
	Мютаки	100	2.30	14.60	5.9	207.00	5.00	1.20	2.40	0.25	0.08	0.00	0.24	0.00		
	Итого	250	4.30	17.00	5.9	338.90	118.20	13.80	83.40	0.37	0.12	0.14	0.33	1.17		
Ужин	Гуляш из говядины	100/100	15.42	12.41	5.9	189.00	29.20	27.20	124.20	1.15	0.11	2.33	5.62	0.60	591	2011
	Макаронные изделия отварные	200	7.36	5.51	4.51	1.11	168.45	4.86	21.09	37.17	5.55	2.13	0.02	0.77	688	2011
	Огурцы свежие в нарезке	100	0.4	0.0	1.70	8.0	21.8	13.3	40.0	0.6	0.0	0.0	0.0	9.5	71	2005
	Компот из сухофруктов	200	0.1	0.0	11.3	45.3	11.3	0.1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	итого	730	43.23	28.20	85.42	923.01	252.76	76.06	279.01	41.09	5.91	4.56	6.84	10.87		
	2-й ужин	Кисломолочные продукты-Ряженка	200	5.6	6.4	9.4	116.0	223.0	25.2	165.2	0.7	0.0	0.2	0.2	0.5	401
	Печенье	70	0.10	0.10	92.10	174.00	9.20	10.40	28.10	0.61	0.04	0.03	0.50	0.03		
		250	5.70	6.50	101.50	290.00	232.20	35.60	193.30	1.31	0.04	0.26	0.68	0.57		
Всего за день			114.83	120.65	210.52	3237.59	888.21	569.72	555.71	72.60	9.08	5.59	13.10	12.61		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту -ры	№ сборника реп.
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 12																
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/80	29.22	12.11	29.10	342.23	294.30	44.40	465.00	1.38	0.06	0.20	0.56	0.70	237	2011
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порция)	10	0.80	7.25	0.13	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	6	2011
	Сыр Российский (порциями)	20	4.64	5.90	0.0	72.0	176.0	7.0	100.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	7	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	Итого	520	38.73	25.78	40.48	638.73	307.10	53.60	572.00	1.92	0.06	0.27	0.57	3.67		
2-й завтрак	Мороженое в вафельном стаканчике	1 шт.	2.3	9.1	17.6	163.80	225.10	26.30	182.30	0.16	0.05	0.28	0.19	0.60		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	3.68	5.30	5.83	122.90	52.26	35.88	101.66	1.77	0.09	0.05	0.75	6.53	63	2011
	Котлета из филе цыпленка-бройлера	2/60	17.78	18.52	1.74	286.00	51.30	26.80	130.80	1.86	0.08	0.16	5.94	0.60	306	2011
	Каша пшеничная	200	12.36	7.10	49.19	309.04	24.09	35.22	165.00	3.68	3.79	0.13	0.06	0.00	313	2011
	Соус красный основной	50	2.00	1.80	7.20	50.00	22.10	32.10	122.00	2.13	0.20	0.30	0.30	0.00	759	2011
	Помидоры свежие в нарезке	100	0.48	0.1	1.8	10.4	0.9	5.0	3.6	14.0	14.6	26.2	0.6	16.3	71	2005
	Сок фруктовый	200	0.90	0.00	17.80	76.00	12.60	7.20	12.30	2.52	0.02	0.18	3.60	0.02	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7.9	1.0	2.1	235.0	23.0	33.0	87.0	2.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	17.5	23.5	79.0	2.0	0.1	0.0	0.4	0.0	1	2011
	Итого	1070	52.40	49.80	224.20	1534.45	92.76	163.44	279.96	29.91	18.76	0.82	11.80	7.75		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5.80	6.60	9.90	244.00	226.80	26.50	170.10	0.19	0.08	0.28	0.19	2.46	400	2011
	Кондитерское изделие Кекс	85	7.7	4.7	56.0	303.0	12.2	37.5	0.6	0.1	0.1	0.8	0.2	0.0		
	итого	250.0	13.50	11.30	65.90	547.00	239.00	64.00	170.74	0.25	0.13	1.07	0.42	2.46		
Ужин	Азу из говядины	100/300	24.90	13.60	4.30	239.00	42.00	12.30	456.70	5.38	0.30	0.45	9.17	0.00	275	2011
	Огурцы свежие в нарезке	100	0.4	0.0	1.70	8.0	21.8	13.3	40.0	0.6	0.0	0.0	0.0	9.5	71	2005
	Компот из сухофруктов	200	0.16	0.00	14.99	60.64	14.48	3.60	4.40	0.94	0.01	0.02	0.10	1.72	372	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011
	итого	730	33.79	23.05	67.20	621.92	100.28	59.80	592.00	9.09	0.56	0.57	10.45	11.22		
2-й ужин	Кисломолочные продукты-кефир	200	5.6	6.4	9.4	116.0	223.0	25.2	165.2	0.7	0.0	0.2	0.2	0.5	401	2011
	Пряники	70	1.90	1.10	8.40	104.00	9.20	10.40	28.10	0.61	0.04	0.03	0.50	0.30	223	
	итого	250	7.5	7.5	17.8	220.0	232.2	35.6	193.3	1.3	0.0	0.1	0.5	0.4		
Всего за день			145.92	117.43	415.58	3562.10	971.34	376.44	119.00	3.48	19.51	2.78	23.94	25.45		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту -ры	№ сборника реп.	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
ДЕНЬ 13																	
Завтрак	Каша манная на сгущеном молоке с маслом сливочным крестьянским	250/5	43.00	10.00	38.86	277.50	5.73	2.70	4.30	0.51	0.00	0.00	0.04	0.12	168	2011	
	Вареники с картофелем с маслом сливочным крестьянским	200/10	22.06	8.74	41.28	332.00	81.97	35.41	142.88	0.70	1.35	0.01	0.01	0.00	1249	2016	
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порция)	10	0.80	7.25	0.13	66.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	6	2011	
	Сыр Российский (порциями)	20	4.64	5.90	0.0	72.0	176.0	7.0	100.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	7	2011	
	Чай с лимоном	200/15/7	0.12	0.02	10.20	41.0	12.8	2.2	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	393	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	11.5	16.5	43.5	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011	
	Итого	730	17.73	23.11	83.17	619.42	300.90	28.40	151.80	2.03	0.08	0.09	0.91	3.09			
2-й завтрак	Апельсин калиброванный	1 шт./200	0.40	0.40	9.00	44.00	16.00	9.00	11.00	2.20	0.03	0.02	0.30	10.00	368	2011	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2.83	2.86	21.86	124.04	26.72	26.97	70.77	1.09	0.11	0.07	1.17	8.25	82	2011	
	Запеканка картофельная с цыпленком бройлером со сметаной	270/20	31.4	18.8	6.6	338.0	77.1	32.9	190.0	2.4	2.1	0.2	5.5	0.7	301	2011	
		200	11.60	7.2	60.0	351.7	12.3	98.0	148.0	3.3	0.1	0.1	1.4	0.0	168	2011	
	Помидоры свежие в нарезке	100	0.48	0.1	1.8	10.4	0.9	5.0	3.6	14.0	14.6	26.2	0.6	16.3	71.00	2005	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.40	0.90	0.00	17.80	76.00	12.60	7.20	12.30	2.52	0.02	0.18	3.60	399.00	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7.9	1.0	2.1	235.0	23.0	33.0	87.0	2.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1	2011	
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.6	0.60	87.0	17.5	23.5	79.0	2.0	0.1	0.0	0.4	0.0	1	2011	
	Итого	1120	60.03	31.44	211.16	1368.84	133.36	199.03	585.57	37.07	19.77	26.53	9.05	28.91			
Полдник	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	127.40	18.55	106.50	0.45	0.04	0.15	0.14	1.33	397	2011	
	Печенье песочное	90	2.30	14.60	18.40	207.00	9.20	10.40	28.10	0.61	0.04	0.03	0.50	0.03			
	Итого	250	6.07	18.53	44.35	360.92	136.60	28.95	134.60	1.06	0.08	0.18	0.64	1.36			
Ужин																	
	Мясо тушеное говядина в соусе сметанном	100/50	36.20	40.40	11.30	553.70	48.96	45.33	207.00	1.91	0.06	0.18	3.88	1.00	277	2011	
	Макаронные изделия отварные	200	12.36	7.10	49.19	309.04	24.09	35.22	165.00	3.68	3.79	0.13	0.06	0.00	313	2011	
	Огурцы свежие в нарезке	100	0.4	0.0	1.70	8.0	21.8	13.3	40.0	0.6	0.0	0.0	4.7	9.5	71	2005	
	Кисель из яблок	200	0.10	0.0	20.15	105.2	10.8	2.4	6.4	0.2	0.0	0.0	0.0	1.9	378	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3.95	0.50	1.05	117.5	20.2	3.8	3.8	1.0	0.1	0.0	0.8	0.0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.3	0.36	52.2	10.5	14.1	47.4	1.2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.60	2011	
	итого	730	64.79	55.80	175.65	1571.72	136.31	114.15	469.60	8.51	4.10	0.41	9.80	12.36			
2-й ужин	Кисломолочные продукты-Ряженка	200	5.6	6.4	9.4	5.6	6.4	9.4	116.0	223.0	25.2	165.2	0.7	0.0	400.0	2011.0	
	Вафли	70	3.7	5.0	32.5	112.0	9.2	10.4	28.1	0.6	0.0	0.0	0.5	0.0			
	итого	250	9.3	11.4	41.9	117.6	15.6	19.8	144.1	223.6	25.2	165.2	1.2	0.0			
Всего за день				157.92	140.28	556.23	4038.50	722.77	390.33	174.00	262.71	49.23	192.41	21.60	45.72		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту- ры	№ сборника реп.	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
ДЕНЬ 14																	
Завтрак	Омлет натуральный	106/10	7,38	22,62	2,62	243,0	62,8	104,0	138,6	1,5	0,1	0,3	0,2	0,2	215	2011	
	Икра кабачковая	100	0,9	4,7	5,9	70,0	18,1	13,1	22,7	0,6	2,4	0,0	0,0	5,3	53	2011	
	Масло сливочное крестьянское мдж 72,5 (порц	10	0,80	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	3,00	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	6	2011	
	Сыр Российский (порциями)	20	4,64	5,90	0,0	72,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	7	2011	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4,0	0,3	0,0	0,0	0,0	2,8	393	2011	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,2	0,2	0,0	0,4	0,0	0,60	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	1,05	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,1	0,0	0,8	0,0	1	2011	
	Итого	610	20,49	30,97	101,01	675,42	294,10	156,90	359,20	4,88	2,65	0,47	1,40	8,37			
2-й завтрак	Мороженое в вафельном стаканчике	1 шт.	2,3	9,1	17,6	163,80	225,10	26,30	182,30	0,16	0,05	0,28	0,19	0,60			
Обед	Суп картофельный с горохом	250	3,23	5,40	19,10	138,30	38,07	35,20	87,14	2,02	0,22	0,07	1,14	5,81	81	2011	
	Тефтели из филе Минтая свежемороженого	120/50	8,95	5,48	9,16	121,07	32,60	15,40	110,40	0,47	0,05	0,06	0,90	1,01	260	2011	
	Картофельное пюре	200	4,18	9,38	36,28	243,28	38,90	28,65	96,59	2,00	0,41	0,13	1,39	19,84	321	2011	
	Помидоры свежие в нарезке	100	0,48	0,1	1,8	10,4	0,9	5,0	3,6	14,0	14,6	26,2	0,6	16,3	71,00	2005	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,40	0,40	0,90	0,00	17,80	76,00	12,60	7,20	12,30	2,52	0,02	0,18	3,60	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	100	7,9	1,0	2,1	235,0	23,0	33,0	87,0	2,0	0,2	0,0	0,2	0,0	1	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	17,5	23,5	79,0	2,0	0,1	0,0	0,4	0,0	1	2011	
		Итого	1020	31,50	31,10	192,20	1164,55	55,57	91,70	87,14	20,44	27,73	28,83	3,03	43,16		
	Полдник	Какао с молоком	200	3,50	3,02	13,85	98,00	127,40	18,15	106,50	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
	Сырники из творога со сгущённой	200/80	18,10	3,50	29,78	222,88	155,60	25,60	227,00	0,74	0,06	0,28	0,64	0,26	231		
	Итого	320	21,60	6,52	43,63	320,88	283,00	43,75	333,50	1,19	0,06	0,43	0,78	1,59			
Ужин	Плов из цыпленка бройлера	100/300	55,80	68,00	61,60	747,10	9,15	298,00	0,20	1,30	2,20	0,00	0,00	0,00	265	2011	
	Огурцы свежие в нарезке	100	0,4	0,0	1,70	8,0	21,8	13,3	40,0	0,6	0,0	0,0	0,8	9,5	71	2005	
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	11,3	45,3	11,3	0,1	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	392	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	1,05	117,5	11,5	16,5	43,5	1,0	0,1	0,0	0,8	0,0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,2	0,2	0,0	0,4	0,0	0,60	2011	
	Итого	730	48,66	50,80	100,46	1046,74	31,96	327,90	86,52	2,87	2,28	0,00	0,80	9,50			
2-й ужин	Кисломолочные продукты-Йогурт	200	5,6	6,4	9,4	5,6	6,4	9,4	116,0	223,0	25,2	165,2	0,7	0,0	401	2011	
	Печенье	50	0,10	0,10	92,10	174,00	9,20	10,40	28,10	0,61	0,04	0,03	0,20	0,03	223		
	Итого	250	5,70	6,50	101,50	290,00	15,60	19,80	144,10	223,61	25,24	165,23	0,90	0,03			
	Всего за день		128,0	125,9	538,8	3497,6	680,2	640,1	1010,5	227,67	27,58	165,7	6,9	11,12			
	Всего 14 день		2026,94	1835,68	5186,36	48788,37											
	Всего за 21 день		3816,48	3770,58	14112,40	102460,76											
	Среднее значение за период		38,10	37,70	141,12												
	Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период		18	20	62												
	в % от калорийности																

Составил: инженер технолог МУ "БЦООО"



Н.В.Белых