

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,8	7,6	34,2	216,9	0,5	51,5	1,2	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,4	7,4	119,7	120,2	24,0	1,1	0,6	9		
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	60/20	3,6	7	26,2	173,4	0,1	38,4	0	0	0,2	0,3	0,1	0,1	0,8	0	52,0	49,9	8,7	0,2	0,3	3,5	152	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>9,7</b>	<b>14,6</b>	<b>74,7</b>	<b>448,7</b>	<b>1,7</b>	<b>90</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>8</b>	<b>186,7</b>	<b>178,9</b>	<b>39,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,9</b>	<b>12,5</b>		
<b>Обед</b>																							
САЛАТ "ВЕСЕННИЙ"	60	0,6	3,4	2,3	41,4	2,4	10,9	1,5	0	0	0	0	0	0,2	2,0	15,8	21,8	7,5	0,4	0,1	1,3	303	2008
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	200/20	5,7	8,5	8,3	129,0	5,7	26,0	1,3	0	0	0,1	0,2	1,7	7,8	25,7	74,7	21,0	1,3	0,7	4,0	232	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,5	14,9	2,9	196,0	0,9	6,5	1,9	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	8,9	11,8	142,7	19,1	2,1	2,7	6,2	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	7,5	6,6	33,3	216,4	1,6	342,4	6,1	0	0,2	0,1	0	0,2	2,2	22,8	32,6	179,3	114,6	4,1	1,6	3,9	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,7	76,7	2,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,4	14,8	3,2	3,6	0,2	0	0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>32</b>	<b>33,8</b>	<b>88,6</b>	<b>769,7</b>	<b>13,2</b>	<b>386</b>	<b>11,9</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,7</b>	<b>7,8</b>	<b>57,2</b>	<b>111</b>	<b>464,5</b>	<b>178,9</b>	<b>9,6</b>	<b>5,6</b>	<b>16,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,7</b>	<b>48,4</b>	<b>163,3</b>	<b>1218,4</b>	<b>14,9</b>	<b>476</b>	<b>13,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>9,1</b>	<b>65,2</b>	<b>297,7</b>	<b>643,4</b>	<b>218,1</b>	<b>11,7</b>	<b>6,5</b>	<b>29,3</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																								
ФРУКТ БАНАН	60	0,9	0,3	11,5	51,8	2,4	9,6	0	0	0	0	0	0	0,3	0	4,3	15,1	22,7	0,4	0	0		2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	25,8	17,7	31,4	378,8	0,4	78,6	2,2	0,5	0,1	0,4	1,4	0,1	4,4	2,3	258,4	332,1	40,6	1,1	0,8	2,6	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>31,5</b>	<b>19,7</b>	<b>88</b>	<b>646,2</b>	<b>3,9</b>	<b>88,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>2,9</b>	<b>289,1</b>	<b>395</b>	<b>77,6</b>	<b>2,9</b>	<b>1,1</b>	<b>2,6</b>			
<b>Обед</b>																								
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,9	3,7	4,6	54,2	2,3	1	1,6	0	0	0	0	0	0,1	7,5	19,2	22,3	11,4	0,7	0,2	4	50	2008	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ	200	2,2	3,8	8,2	73,1	2,3	192,2	0,1	0,1	0	0	0	0,1	0,3	10,0	55,8	47,5	15,1	0,4	0,3	3,7		2008	
СУХАРИКИ	40	4,2	0,4	26,1	122	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	15,4	11,9	43,2	17	1	0,4	0			
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,6	27,0	0	324,9	1	79,6	1,4	0	0,1	0,2	0,8	0,7	8,7	6,1	20,5	211,2	23	2,1	2,9	8,5	307	2008	
ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ	150	3,2	3,2	17,4	108,8	9,2	481,7	1,8	0	0,1	0	0	0,2	1,1	19,6	41,8	79,7	35,5	1,4	0,7	5,6		2008	
ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ (Д11-18)	180	3,9	3,8	20,9	130,5	11,0	578	2,0	0	0,1	0,1	0	0,3	1,4	23,6	49,9	95,7	42,6	1,6	0,7	6,7		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	40,6	66,0	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,3	14,7	3,0	4,1	0,6	0	0,3	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>43</b>	<b>42,5</b>	<b>115,2</b>	<b>991,6</b>	<b>66,4</b>	<b>1398,5</b>	<b>9,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>1,4</b>	<b>13</b>	<b>96,8</b>	<b>224,1</b>	<b>545,4</b>	<b>161,8</b>	<b>9,3</b>	<b>5,7</b>	<b>30,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>74,5</b>	<b>62,2</b>	<b>203,2</b>	<b>1637,8</b>	<b>70,3</b>	<b>1486,8</b>	<b>11,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>2,2</b>	<b>1,5</b>	<b>18,3</b>	<b>99,7</b>	<b>513,2</b>	<b>940,4</b>	<b>239,4</b>	<b>12,2</b>	<b>6,8</b>	<b>32,8</b>			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/20	11,0	9,4	40,5	283,8	0	62,9	1,5	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	17,3	169,7	140,1	15,4	1,4	1,1	0,9	331	2008
ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО)	20	4,4	5,3	0	65	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	0,9	1,6	34	5,4	0,4	0,4	1,3	5	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>20,2</b>	<b>23,7</b>	<b>85,5</b>	<b>628,3</b>	<b>0</b>	<b>121,9</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>18,2</b>	<b>196,8</b>	<b>222,4</b>	<b>34,4</b>	<b>3,1</b>	<b>1,8</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3	4,9	52,8	16,6	17,3	1,4	0	0	0	0	0	0,2	1,3	28,4	20,1	10,2	0,3	0,2	1,4	40	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	6,8	7,1	13,6	140,6	4,3	150,8	1,2	0	0	0	0,2	0,2	2,4	8,1	23,5	79,5	20,0	1,3	0,9	4,5	100	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17,0	5,2	4,3	126,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7,0	14,5	101,0	60,8	1,3	1,6	5,4	259	2008
БУЛГУР	150	6,1	3,5	36,0	185	0	19,8	0,1	0,1	0,2	0,1	0	0	1,6	0	14,3	119,1	71,2	2,3	1	0		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА)	200	0,1	0,1	16,2	65,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,6	3,0	4,3	0,5	0	0,5	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>34,7</b>	<b>19,3</b>	<b>98,1</b>	<b>680,8</b>	<b>24,3</b>	<b>236,8</b>	<b>5,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>11,3</b>	<b>31,3</b>	<b>103,6</b>	<b>365,5</b>	<b>179,6</b>	<b>7,2</b>	<b>4,2</b>	<b>13,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,9</b>	<b>43</b>	<b>183,6</b>	<b>1309,1</b>	<b>24,3</b>	<b>358,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>13,1</b>	<b>49,5</b>	<b>300,4</b>	<b>587,9</b>	<b>214</b>	<b>10,3</b>	<b>6</b>	<b>15,4</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																								
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/30	11,7	7,8	10,2	152,7	2,6	43,2	3,3	0	0	0	0,3	0,2	4,2	8,4	13,4	81,9	44,9	1,1	1,3	4,3	285	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	4,8	36,9	219,4	0	17,9	4,8	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,0	191,0	128,9	4,5	1,5	2,3	323	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>24,9</b>	<b>14,3</b>	<b>92</b>	<b>585,5</b>	<b>2,6</b>	<b>61,1</b>	<b>8,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>31,1</b>	<b>55,7</b>	<b>319,3</b>	<b>187,4</b>	<b>6,9</b>	<b>3,1</b>	<b>6,6</b>			
<b>Обед</b>																								
КРУЖОЧКИ ИЗ ОГУРЦОВ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	6	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2,4	13,8	25,2	8,4	0,6	0,1	1,8	20	2008	
БУЛЬОН С КНЕЛЯМИ ИЗ ИНДЕЙКИ И ОМЛЕТОМ	200/20/30	9,2	11,3	8,0	164,6	4,3	187,0	1,7	0,5	0	0,2	0,2	0,3	2,2	6,8	46,7	130,3	23,2	1,5	0,9	8,6	97	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	4,6	26,3	206,7	14,5	492,4	1,8	0	0,2	0,1	0,3	0,8	6,8	19,5	35,9	169,6	87,9	2,7	1,9	13,2	258	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>30,4</b>	<b>16,6</b>	<b>79,1</b>	<b>581,9</b>	<b>28,8</b>	<b>685,4</b>	<b>4,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,2</b>	<b>9,9</b>	<b>43,2</b>	<b>120,7</b>	<b>381,9</b>	<b>140,6</b>	<b>9,1</b>	<b>3,5</b>	<b>27</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,3</b>	<b>30,9</b>	<b>171,1</b>	<b>1167,4</b>	<b>31,4</b>	<b>746,5</b>	<b>12,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>1,7</b>	<b>17,1</b>	<b>74,3</b>	<b>176,4</b>	<b>701,2</b>	<b>328</b>	<b>16</b>	<b>6,6</b>	<b>33,6</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																							
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17,0	5,2	4,3	126,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7,0	14,5	101,0	60,8	1,3	1,6	5,4	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,3	33,7	182,4	0	17,9	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,5	41,7	7,6	1	0,4	0,8	331	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>27,2</b>	<b>10,2</b>	<b>82,9</b>	<b>522,2</b>	<b>2,1</b>	<b>65,8</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>7,5</b>	<b>17,5</b>	<b>48,3</b>	<b>189,1</b>	<b>82</b>	<b>3,6</b>	<b>2,3</b>	<b>6,2</b>		
<b>Обед</b>																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1	5	4,2	64,3	1,7	73,4	0	0	0	0	0	0,2	0	22,1	20	8,1	0,4	0	0	55	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,1	5,7	6,9	96,7	10,8	154,6	0,9	0	0	0,1	0,3	1,9	9,3	37,6	65,6	21,3	1,2	0,8	4,6	84	2008	
РЫБА (ТРЕСКА) ЗАПЕЧЕННАЯ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	70/30	14,2	3,3	2,7	92,2	0,5	25,2	0,9	0	0,1	0,1	1,4	0,1	1,6	10,8	37,5	181,5	26,4	0,4	1,0	120,2	233	2008
РИС С ОВОЩАМИ	150	4,5	4,4	42,6	227,5	1,2	196,8	2,2	0	0	0	0	0,1	1,1	13,9	19,5	100,8	35,6	0,9	1,0	1,9		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	29,1	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>29,4</b>	<b>20,3</b>	<b>107,9</b>	<b>719,2</b>	<b>14,4</b>	<b>450,5</b>	<b>5,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>5,6</b>	<b>48,3</b>	<b>156,1</b>	<b>424,6</b>	<b>111,8</b>	<b>5,5</b>	<b>3,3</b>	<b>128,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,6</b>	<b>30,5</b>	<b>190,8</b>	<b>1241,4</b>	<b>16,5</b>	<b>516,3</b>	<b>8,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>1</b>	<b>13,1</b>	<b>65,8</b>	<b>204,4</b>	<b>613,7</b>	<b>193,8</b>	<b>9,1</b>	<b>5,6</b>	<b>134,3</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																							
ПЛОВ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	160/40	14,3	17,9	40,1	367,3	3,1	252,6	3,9	0	0	0,1	0,3	0,5	4,5	17,5	26,9	175,3	45,3	1,8	2,2	6,1	266	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>23,7</b>	<b>25,5</b>	<b>85,2</b>	<b>655,7</b>	<b>4,3</b>	<b>304,7</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>5,1</b>	<b>22,8</b>	<b>229,3</b>	<b>323,1</b>	<b>66,6</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>6,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,7</b>	<b>25,5</b>	<b>85,2</b>	<b>655,7</b>	<b>4,3</b>	<b>304,7</b>	<b>4,0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>5,1</b>	<b>22,8</b>	<b>229,3</b>	<b>323,1</b>	<b>66,6</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>6,1</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,8	6,8	29,2	192,5	0,5	41,7	0,2	0,1	0	0,2	0	0,1	0,5	5,7	114,9	122,4	27,0	0,4	0,8	9,4	189	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0			
ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО)	20	4,4	5,3	0	65	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	0,9	1,6	34	5,4	0,4	0,4	1,3	5	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>14,1</b>	<b>21,1</b>	<b>74,4</b>	<b>539,2</b>	<b>1,6</b>	<b>100,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>7,2</b>	<b>144,1</b>	<b>206,1</b>	<b>46,7</b>	<b>2,2</b>	<b>1,5</b>	<b>10,7</b>			
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С УКРОПОМ И МАСЛОМ	60	0,4	3,7	1,5	40,6	6,1	14,5	1,6	0	0	0	0	0	0,1	2,6	15,7	24,5	8,7	0,6	0,1	1,7	19	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/20	7,6	6,9	12,6	138,1	6,4	145,0	1,3	0	0,1	0	0,8	0,3	2,0	10,3	28,0	108,0	27,8	1,7	1,2	5,8	91	2008	
ФИЛЕ ТРЕСКИ ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	85/15	18,3	7,8	0	135,7	0,4	39,4	2,7	0,1	0,1	0,1	1,8	0,2	1,8	14,3	104,7	246,5	31,2	0,7	1,5	138,7	233	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,6	20,1	130,9	10,3	30,7	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,2	36,8	86,3	29,4	1,2	0,6	8,5	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	20,3	96,0	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	28,9	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>34,1</b>	<b>24,9</b>	<b>77,6</b>	<b>651,5</b>	<b>23,4</b>	<b>230,1</b>	<b>6,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>0,9</b>	<b>6,1</b>	<b>51,7</b>	<b>224,4</b>	<b>522</b>	<b>117,5</b>	<b>6,8</b>	<b>3,9</b>	<b>156,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48,2</b>	<b>46</b>	<b>152</b>	<b>1190,7</b>	<b>25</b>	<b>330,9</b>	<b>7,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>2,6</b>	<b>1,1</b>	<b>7,8</b>	<b>58,9</b>	<b>368,5</b>	<b>728,1</b>	<b>164,2</b>	<b>9</b>	<b>5,4</b>	<b>166,8</b>			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СЫРОМ	85/15	16,7	20,9	12,8	296,0	0,5	70,3	2,2	0	0	0,1	0,5	0,3	4,3	6,2	158,1	215,0	27,4	1,9	2,0	5,8	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	4,8	36,9	219,4	0	17,9	4,8	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,0	191,0	128,9	4,5	1,5	2,3	323	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>29,9</b>	<b>27,4</b>	<b>94,6</b>	<b>728,8</b>	<b>0,5</b>	<b>88,2</b>	<b>7,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>7,3</b>	<b>28,9</b>	<b>200,4</b>	<b>452,4</b>	<b>169,9</b>	<b>7,7</b>	<b>3,8</b>	<b>8,1</b>		
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	6,1	1,7	64,6	10,8	58,8	2,7	0	0	0	0	0	0,1	4,9	14,7	17,7	9,5	0,6	0,1	1,2	23	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,9	5,8	13,5	125,6	13,3	154,2	0,9	0	0	0	0,1	0,3	2,1	14,8	49,6	86,6	30,9	1,9	0,9	7,7	77	2008
ВЕТЧИНА В СЛИВКАХ	50/50	14,4	26,4	4,3	306,6	0	59,2	2,6	0	0,3	0,1	0,3	0,2	1,5	8,3	107,2	150,2	19,6	1,3	1,5	6,1		2008
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,1	33,7	180,6	0	16,6	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,4	41,7	7,6	1	0,4	0,8	331	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>31</b>	<b>42</b>	<b>96,5</b>	<b>879,6</b>	<b>28,1</b>	<b>288,8</b>	<b>8,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>5</b>	<b>53</b>	<b>205,2</b>	<b>353</b>	<b>88,7</b>	<b>9,1</b>	<b>3,5</b>	<b>19,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,9</b>	<b>69,4</b>	<b>191,1</b>	<b>1608,4</b>	<b>28,6</b>	<b>377</b>	<b>15,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>1,3</b>	<b>12,3</b>	<b>81,9</b>	<b>405,6</b>	<b>805,4</b>	<b>258,6</b>	<b>16,8</b>	<b>7,3</b>	<b>27,3</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																							
ФРУКТ БАНАН	60	0,9	0,3	11,5	51,8	2,4	9,6	0	0	0	0	0	0	0,3	0	4,3	15,1	22,7	0,4	0	0	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,6	16,1	2,6	205,9	0,2	260,2	2,3	2,6	0,1	0,5	0,6	0,2	0,2	7,8	101,3	228,2	17,4	2,5	1,4	26,2	214	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,3	2	36	183,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,6	0	13,3	45,5	9,1	0,7	0,4	0		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>21,2</b>	<b>25,7</b>	<b>64,5</b>	<b>565,6</b>	<b>3,7</b>	<b>328,9</b>	<b>2,5</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>8,4</b>	<b>135,1</b>	<b>299,5</b>	<b>55,7</b>	<b>4,4</b>	<b>1,8</b>	<b>26,2</b>		
<b>Обед</b>																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТ. МАСЛОМ	60	1,0	3,7	4,5	54,5	5,7	96,5	1,5	0	0	0	0	0	0,3	3,9	17,2	24,6	11,0	0,7	0,2	2,3	51	2008
СУП ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	200/20	7,2	7,3	11,7	134,7	1,6	11,8	1,3	0	0	0	0,8	0,1	1,4	7,9	19,6	86,2	18,4	1,2	1,4	3,3		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,4	6,6	14,1	193,8	0,7	50,4	1,9	0	0,1	0,1	0,5	0,4	7,8	3,5	38,8	157,3	78,0	2,0	1,8	7,1	314	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,0	4,0	4,4	55,8	1,4	114,1	1,9	0	0	0	0	0	0,3	3,7	6,9	12,4	6,4	0,2	0,1	1,1	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	4,8	35,9	213,9	0	17,9	4,7	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,3	22,1	17,6	185,6	125,3	4,3	1,4	2,3	323	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА)	200	0,1	0,1	16,2	65,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,6	3,0	4,3	0,5	0	0,5	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>42,6</b>	<b>26,9</b>	<b>109,9</b>	<b>828,7</b>	<b>10,7</b>	<b>291,7</b>	<b>12,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,8</b>	<b>12,8</b>	<b>56,0</b>	<b>123,0</b>	<b>511,9</b>	<b>256,5</b>	<b>10,4</b>	<b>5,4</b>	<b>18,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,8</b>	<b>52,6</b>	<b>174,4</b>	<b>1394,3</b>	<b>14,4</b>	<b>620,6</b>	<b>15,1</b>	<b>2,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>1,9</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>64,4</b>	<b>258,1</b>	<b>811,4</b>	<b>312,2</b>	<b>14,8</b>	<b>7,2</b>	<b>44,2</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																							
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	7,1	34,0	219,0	0,5	41,2	0,7	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,5	11,2	118,7	147,5	36,3	0,8	1,0	10,2	190	2008
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	60/20	3,6	7	26,2	173,4	0,1	38,4	0	0	0,2	0,3	0,1	0,1	0,8	0	52,0	49,9	8,7	0,2	0,3	3,5	152	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>74,3</b>	<b>448,6</b>	<b>0,6</b>	<b>79,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>11,2</b>	<b>183,6</b>	<b>204,8</b>	<b>50,8</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>13,7</b>		
<b>Обед</b>																							
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	50	0,4	0,1	0,8	5,9	1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,4	10,8	6,3	0,3	0	0	303	2008
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	200	7,0	7,6	14,1	147,1	4,3	136,6	2,4	0	0,1	0	0	0,1	1,4	8,3	34,7	91,4	29,8	2,1	0,7	3,4	117	2008
СУХАРИКИ	40	4,2	0,4	26,1	122	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	15,4	11,9	43,2	17	1	0,4	0		
ИНДЕЙКА В СОУСЕ БЭШАМЕЛЬ	50/50	11,6	18,0	7,0	228,2	0,8	192,3	1,0	0,1	0	0,2	0,2	0,3	3,5	3,5	54,7	139,7	19,0	0,9	1,3	4,3		
РИС С ОВОЩАМИ	150	4,5	4,4	42,6	227,5	1,2	196,8	2,2	0	0	0	0	0,1	1,1	13,9	19,5	100,8	35,6	0,9	1,0	1,9		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,1	0,1	11,9	48,8	1,3	1,7	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,8	13,6	3,9	4,8	0,5	0	0,6	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>31,4</b>	<b>31</b>	<b>125,6</b>	<b>889,7</b>	<b>8,6</b>	<b>527,4</b>	<b>8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>7,5</b>	<b>56,2</b>	<b>155,1</b>	<b>432,6</b>	<b>125,6</b>	<b>7,2</b>	<b>3,9</b>	<b>11,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,3</b>	<b>45,1</b>	<b>199,9</b>	<b>1338,3</b>	<b>9,2</b>	<b>607</b>	<b>8,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>8,9</b>	<b>67,4</b>	<b>338,7</b>	<b>637,4</b>	<b>176,4</b>	<b>8,9</b>	<b>5,2</b>	<b>25,3</b>		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																								
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/50	13,0	16,0	4,4	204,7	1,9	153,1	2,0	0	0	0,1	0,4	0,4	4,6	6,7	16,9	115,6	17,7	1,2	1,5	5,3	308	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,4	3,9	35,1	185,7	0	23,6	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,6	9,9	8,7	71,1	24,4	0,5	0,7	0,7	323	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>17,7</b>	<b>17,7</b>	<b>49,3</b>	<b>418,1</b>	<b>1,9</b>	<b>153,1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>6,7</b>	<b>41,2</b>	<b>162</b>	<b>31,3</b>	<b>2,5</b>	<b>1,8</b>	<b>5,3</b>			
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,8	52,0	19,0	21,9	1,3	0	0	0	0	0	0,2	2,5	30,6	18,4	10,3	0,3	0,2	1,6	40	2008	
СУП РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ	200/20	7,6	8,3	16,1	165,3	5,8	172,1	1,3	0	0,2	0	0,1	0,2	1,7	11,5	43,3	114,9	32,2	1,1	0,7	18,7	98	2008	
КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ	100	27,9	10,3	14,6	257,5	1,5	133,2	2,0	0,5	0,2	0,2	0,7	0,5	9,7	7,6	31,1	222,1	100,0	3,3	2,2	10,1	307	2008	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	2,9	3,0	22,9	127,4	12,4	3,7	1,3	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,4	14	80,7	32	1,4	0,6	7,7	299	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	17,9	87,0	80	130,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	19,1	3,1	4,9	0,5	0	0	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>43,7</b>	<b>25,4</b>	<b>99,4</b>	<b>799,4</b>	<b>118,7</b>	<b>461,6</b>	<b>7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>1,2</b>	<b>14</b>	<b>48,3</b>	<b>148,4</b>	<b>482</b>	<b>192,5</b>	<b>8,1</b>	<b>4,2</b>	<b>39,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>61,4</b>	<b>43,1</b>	<b>148,7</b>	<b>1217,5</b>	<b>120,6</b>	<b>614,7</b>	<b>9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>1,2</b>	<b>1,6</b>	<b>19,2</b>	<b>55</b>	<b>189,6</b>	<b>644</b>	<b>223,8</b>	<b>10,6</b>	<b>6</b>	<b>44,8</b>			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,9	40,5	218,3	0	21,3	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	11,3	50,1	9,1	1,2	0,4	0,9	209	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,3	13,4	0,2	140,9	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	18,9	85,9	10,8	1	0	0	254	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>22,2</b>	<b>24,9</b>	<b>85,6</b>	<b>645,4</b>	<b>0,1</b>	<b>73,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>17,3</b>	<b>230,5</b>	<b>282,4</b>	<b>40,5</b>	<b>3,7</b>	<b>1,4</b>	<b>0,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,2</b>	<b>24,9</b>	<b>85,6</b>	<b>645,4</b>	<b>0,1</b>	<b>73,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>17,3</b>	<b>230,5</b>	<b>282,4</b>	<b>40,5</b>	<b>3,7</b>	<b>1,4</b>	<b>0,9</b>		