

День 1 (понедельник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
	Каша гречневая молочная	150.00	6.44	4.10	32.16	192.14	0.21	1.64	28.44	0.29	181.48	242.75	99.23	2.88
	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
	Хлеб йодированный	30.00	1.96	0.75	8.71	62.40	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Сыр российский (порциями)	15.00	5.48	4.43	0.00	53.75	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Итого	405.00	14.51	16.48	50.47	434.29	0.22	1.78	116.64	1.08	333.88	348.75	115.78	3.93

День 1 (понедельник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед													
	Огурцы свежие в нарезке	60.00	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	12.00	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
	Суп гороховый	200.00	6.71	2.60	13.80	102.60	0.12	0.80	0.00	0.80	66.00	262.00	38.00	1.80
	Биточки с соусом сметанным с томатом	80.00	6.58	11.63	8.60	194.00	0.19	2.54	23.00	1.82	13.32	18.89	84.39	1.10
	Овощное рагу	150.00	2.63	9.70	12.29	202.86	0.09	17.87	65.71	2.87	53.09	64.29	23.23	0.86
	Сок фруктовый (яблочный)	200.00	1.00	0.00	22.20	84.80	0.02	4.00	0.00	0.00	240.00	14.00	8.00	2.80
	Хлеб пшеничный	20.00	1.39	0.22	9.20	47.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	16.80	6.60	0.40
	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	740.00	20.69	24.54	81.05	708.23	0.47	28.15	100.71	6.22	394.11	425.78	176.12	8.19

День 2 (вторник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком	150.00	12.08	19.92	4.06	243.78	0.12	3.21	267.93	0.66	88.47	199.22	19.21	2.32
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Напиток из шиповника	200.00	0.38	0.14	18.21	75.61	0.01	102.80	0.00	0.00	9.25	2.54	3.24	0.39
	Итого	390.00	14.65	27.59	36.20	457.09	0.13	106.01	312.93	1.37	107.02	229.96	32.35	3.33

День 2 (вторник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед													
	Салат из свежих помидор с луком репчатым с р/м	60.00	0.77	3.71	1.07	47.14	0.05	12.18	0.00	2.02	10.33	19.27	10.57	0.50
	Борщ с капустой и картофелем	200.00	1.86	5.92	8.40	78.72	0.04	8.24	0.00	1.92	27.56	42.42	20.96	0.94
	Рыба припущенная	80.00	9.94	5.98	2.09	62.00	0.05	0.43	14.70	0.26	14.72	103.16	24.50	0.50
	Картофель отварной	150.00	2.96	4.32	18.01	142.35	0.15	21.00	0.00	28.20	14.64	79.73	29.33	1.16
	Компот из сухофруктов	200.00	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80	0.00	0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
	Хлеб пшеничный	20.00	1.39	0.22	9.20	47.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	16.80	6.60	0.40
	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	740.00	20.04	20.78	99.85	643.36	0.34	42.65	14.70	33.27	84.59	339.18	132.46	5.39

День 3 (среда)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
	Рыба припущенная	80.00	8.94	3.98	2.09	82.00	0.05	0.43	14.70	0.26	14.72	103.16	24.50	0.50
	Пюре картофельное	150.00	3.08	2.33	19.13	119.73	0.01	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
	Чай с лимоном	207.00	0.13	0.02	15.73	64.17	0.00	2.93	0.00	0.01	14.70	4.55	2.48	0.37
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого	477.00	14.34	13.86	50.88	403.60	0.06	7.11	92.85	1.13	76.97	212.86	63.58	2.35

День 3 (среда)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Салат из свежих овощей с р/м	60.00	0.66	3.63	2.27	44.34	0.02	7.93	211.85	0.33	15.26	21.38	11.30	0.40
	Суп рисовый с картофелем	200.00	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	6.60	0.00	0.98	21.36	44.79	18.22	0.70
	Бефстроганов	80.00	9.67	9.87	2.27	136.53	0.01	0.01	12.00	0.07	17.13	59.33	12.47	1.47
	Макаронные изделия отварные	150.00	5.52	4.52	26.45	168.45	0.97	0.00	0.00	23.70	4.86	37.17	21.12	1.11
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200.00	0.40	0.27	17.20	72.80	0.01	100.00	0.00	0.00	7.73	2.13	2.67	0.53
	Хлеб пшеничный	20.00	1.39	0.22	9.20	47.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	16.80	6.60	0.40
	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	740.00	21.18	21.01	80.90	607.49	1.11	114.54	223.85	25.75	77.84	213.40	79.88	5.54

День 4 (четверг)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
	Запеканка творожно- морковная с соусом яблочным	150.00	10.03	7.83	29.71	258.75	0.07	1.18	1844.78	2.03	114.92	151.31	23.78	1.11
	Какао с молоком	200.00	4.08	3.00	17.58	118.60	0.06	1.59	26.66	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого	390.00	16.30	18.36	61.22	515.05	0.13	2.77	1916.44	2.74	276.44	304.07	55.02	2.21

День 4 (четверг)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Салат из свеклы отварной с р/м	60.00	0.84	3.61	4.96	55.68	0.01	3.99	0.00	1.62	21.28	24.38	12.42	0.79
	Щи из свежей капусты	200.00	1.76	4.95	7.90	89.75	0.06	15.76	0.00	2.35	49.25	49.00	22.13	0.83
	Плов из птицы	200.00	18.01	10.95	36.45	298.67	0.15	6.53	28.00	0.55	36.09	189.33	53.93	1.87
	Компот из свежих яблок	200.00	0.16	0.16	23.78	97.60	0.10	1.80	0.00	0.00	6.40	4.40	3.60	0.18
	Хлеб пшеничный	20.00	1.39	0.22	9.20	47.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	16.80	6.60	0.40
	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	710.00	24.12	20.22	96.11	658.47	0.35	28.08	28.00	5.19	124.52	315.71	106.18	5.00

День 5 (пятница)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
	Макаронные изделия отварные с сыром	180.00	12.18	8.33	30.70	300.96	0.07	0.20	115.34	0.96	265.68	181.87	18.29	1.11
	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого	420.00	14.90	15.86	54.10	498.66	0.07	0.23	160.34	1.67	286.08	212.87	29.59	2.01

День 5 (пятница)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Салат из моркови с яблоком с р/м	60.00	0.61	0.10	3.85	78.07	0.03	1.79	5077.62	1.52	13.67	25.38	17.32	0.61
	Суп с макаронными изделиями	200.00	2.18	7.24	16.36	94.32	0.12	6.60	0.00	0.98	12.16	50.84	19.24	0.78
	Печень по-строгановски (свиная)	80.00	12.48	11.04	2.82	136.80	0.16	4.49	2063.20	2.46	14.78	210.01	15.66	11.33
	Пюре картофельное	150.00	3.08	2.33	19.13	119.73	0.01	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
	Кисель из черной смородины	200.00	0.16	0.08	27.50	111.36	0.01	24.00	0.00	0.20	8.20	9.00	4.40	0.14
	Хлеб пшеничный	20.00	1.39	0.22	9.20	47.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	16.80	6.60	0.40
	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	740.00	21.86	21.34	92.68	657.05	0.36	40.63	7173.97	5.98	98.56	420.78	97.42	15.05

День 6 (понедельник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша пшеничная молочная	150.00	5.31	3.19	33.50	184.29	0.08	0.84	14.91	0.08	97.14	129.55	34.00	0.89
	Чай фруктовый	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Сыр российский (порциями)	15.00	5.48	4.43	0.00	53.75	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Итого	405.0	13.5	15.2	56.9	435.7	0.1	1.0	103.1	0.9	249.5	235.6	50.6	1.9

День 6 (понедельник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Овощи свежие в нарезке	60.00	0.54	0.00	1.71	10.20	0.03	6.72	40.80	0.24	9.30	16.80	10.20	0.42
	Суп овощной	200.00	3.44	3.92	10.44	86.80	0.16	4.66	0.00	1.94	23.42	69.58	28.80	1.62
	Тефтели мясные (2 вариант), соус сметанный с томатом	110.00	8.96	16.11	10.31	223.00	0.19	0.92	30.00	2.06	21.62	85.51	17.32	0.88
	Рис припущенный	150.00	3.64	4.22	30.67	199.95	0.02	0.00	0.00	23.70	2.42	60.60	19.01	0.51
	Компот из свежих яблок	200.00	0.16	0.16	23.78	97.60	0.10	1.80	0.00	0.00	6.40	4.40	3.60	0.18
	Хлеб пшеничный	20.00	1.39	0.22	9.20	47.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	16.80	6.60	0.40
	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	770.00	20.09	24.96	99.93	734.32	0.53	14.10	70.80	28.61	74.66	285.49	93.03	4.94

День 7 (вторник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Запеканка рисовая с яблоками с соусом сметанным	150.00	5.88	5.45	26.63	192.92	0.03	1.17	15.47	1.04	54.22	83.46	22.97	0.93
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Какао с молоком	200.00	4.08	3.00	17.58	118.60	0.06	1.59	26.66	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48
	Итого	390.00	12.15	15.98	58.14	449.22	0.09	2.76	87.13	1.75	215.74	236.22	54.21	2.03

День 7 (вторник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Салат из свежих огурцов с р/м	60.00	0.40	3.65	1.09	38.79	0.02	3.99	0.00	1.64	9.69	17.17	7.98	0.29
	Рассольник ленинградский	200.00	2.08	2.00	13.58	80.64	0.08	6.00	0.00	1.92	30.80	167.00	25.40	0.80
	Рыба запеченая с картофелем порусски	200.00	17.25	15.00	7.00	256.00	0.07	0.25	111.25	4.25	195.25	304.25	38.75	1.25
	Компот из сухофруктов	200.00	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80	0.00	0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
	Хлеб пшеничный	20.00	1.39	0.22	9.20	47.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	16.80	6.60	0.40
	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	710.00	24.24	21.50	91.95	688.58	0.22	11.04	111.25	8.68	253.08	583.02	119.23	4.63

День 8 (среда)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша овсяная молочная	150.00	5.53	3.99	31.51	184.29	0.15	0.84	14.14	0.44	206.03	162.36	43.33	1.23
	Чай с сахаром	200.00	0.53	0.00	9.47	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Сыр российский (порциями)	15.00	5.48	4.43	0.00	53.75	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
	Итого	405.00	13.73	15.95	54.91	435.74	0.16	0.98	102.34	1.23	358.43	268.36	59.88	2.28

День 8 (среда)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Салат витаминный с р/м	60.00	0.50	3.66	3.16	47.64	0.02	5.27	259.06	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200.00	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	6.60	0.00	0.98	21.36	44.79	18.22	0.70
	Котлета особая (мясная) с соусом сметанным с томатом	80.00	8.97	10.50	8.66	162.00	0.09	0.40	12.10	0.50	13.75	94.04	18.91	1.40
	Макаронные изделия отварные	150.00	5.52	4.52	26.45	168.45	0.97	0.00	0.00	23.70	4.86	37.17	21.12	1.11
	Сок фруктовый (яблочный)	200.00	1.00	0.00	22.20	84.80	0.02	4.00	0.00	0.00	240.00	14.00	8.00	2.80
	Хлеб пшеничный	20.00	1.39	0.22	9.20	47.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	16.80	6.60	0.40
	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	740.00	20.92	21.40	93.18	648.26	1.20	16.27	271.16	27.61	303.11	257.06	91.27	7.97

День 9 (четверг)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
	Пудинг творожный с изюмом с яблочной подливой	150.00	10.34	5.16	29.29	277.50	0.79	0.71	62.44	0.53	127.95	184.14	23.81	1.29
	Кофейный напиток с молоком	200.00	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	22.22	0.00	125.78	90.00	14.00	0.13
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого	390.00	15.70	15.37	59.17	515.80	0.83	2.01	129.66	1.24	263.03	302.34	47.71	2.04

День 9 (четверг)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Помидор свежий в нарезке	60.00	0.66	0.12	2.28	13.20	0.02	10.50	480.00	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
	Борщ с капустой и картофелем	200.00	1.86	5.92	8.40	78.72	0.04	8.24	0.00	1.92	27.56	42.42	20.96	0.94
	Жаркое по-домашнему	200.00	14.06	13.71	18.95	437.71	0.42	7.73	0.00	3.53	32.79	205.97	48.96	3.45
	Кисель из земляники	200.00	0.12	0.08	28.53	101.50	0.01	8.04	0.00	1.00	14.48	7.62	3.72	0.13
	Хлеб пшеничный	20.00	1.39	0.22	9.20	47.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	16.80	6.60	0.40
	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	710.00	20.05	20.38	81.18	747.90	0.52	34.51	480.00	7.54	94.73	320.21	99.74	6.39

День 10 (пятница)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Биточки с соусом сметанным с томатом	70.00	5.76	6.80	7.53	169.75	0.17	2.22	20.13	1.59	11.66	16.53	73.84	0.96
	Макаронные изделия отварные	150.00	5.52	2.52	26.45	168.45	0.97	0.00	0.00	23.70	4.86	37.17	21.12	1.11
	Чай с лимоном без сахара	207.00	0.13	0.02	0.76	24.17	0.00	2.93	0.00	0.01	14.70	4.55	2.48	0.33
	Хлеб пшеничный	30.00	2.09	0.33	13.80	71.70	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	25.20	9.90	0.60
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.13	66.00	0.00	0.00	45.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
	Итого	467.00	13.60	16.87	48.67	500.07	1.14	5.15	65.13	26.01	40.52	86.45	107.34	3.02

День 10 (пятница)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Салат из моркови с яблоком с р/м	60.00	0.61	0.10	3.85	78.07	0.03	1.79	5077.62	1.52	13.67	25.38	17.32	0.61
	Суп рыбный	200.00	5.76	6.62	10.50	118.72	0.09	5.50	12.00	0.70	25.32	140.56	36.84	1.00
	Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным, соус сметанный	80.00	7.14	10.11	7.78	129.80	0.06	0.41	36.18	0.09	62.56	62.82	12.93	23.18
	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	7.60	4.10	37.64	231.86	0.21	0.00	0.00	25.05	14.82	203.93	135.83	4.56
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200.00	0.40	0.27	17.20	72.80	0.01	100.00	0.00	0.00	7.73	2.13	2.67	0.53
	Хлеб пшеничный	20.00	1.39	0.22	9.20	47.80	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	16.80	6.60	0.40
	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.96	0.33	13.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
	Итого	740.00	24.86	21.75	99.99	748.02	0.43	107.70	5125.80	28.03	135.60	483.42	219.69	31.21