

138САД	Пудинг из творога запеченный со сметаной	200/10	33,34	14,24	49,7	460	80	0,1	0,37	273,16	277,398	43,2181	391,7575	1,2715	0,0019	0,0023	0,0127
125САД	Соус вишневый	50	0,17	0,08	17,32	71	5 280	0,01	0,14	25,82	3,9424	1,566	5,4636	0,1288			
68САД	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,82	2,68	6,94	55		0,02	1,15	110,434	155,4802	23,9337	29,9002	12,6655	0,0025	0,0001	0,0275
22САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01		33	7,656	5,22	23,49	0,5481			
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2	61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722			
Всего в Полдник			37,49	20,93	86,52	684	5 370	0,15	1,86	503,48	484,05	79,61	481,22	14,89			0,04
Всего в день			82,71	62,54	252,6	1 904	8 490	0,82	123,35	2 948,32	949,48	262,10	1 377,81	31,91	0,03	0,08	0,31

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
59САД	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	7,24	6,55	20,53	170	30	0,09	1,09		339,82	233,3126	32,538	212,5723	0,3696				
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
50САД	Сыр порционнo	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2,816	0,348	3,045	0,261				
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01		8,5076	1,556	1,29	2,4159	0,2534				
147САД	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,04	11,04	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
Всего в Завтрак			10,54	16,05	44,06	363	70	0,24	1,14		459,88	254,36	59,1	304,6	2,67			0,02	0,01
Второй завтрак																			
7САД	Фрукты по-сезону	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008	
Всего в Второй завтрак			0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91				0,01
Обед																			
69САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027	
45САД	Борщ "Краснодарский" со сметаной	200/10	1,7	3,6	7,49	69	10	0,03	16,12		273,6045	35,0803	17,7728	38,3148	0,8798	0,0041		0,017	
25САД	Тефтели с рисом	80	9,57	10,42	10,3	173		0,04			173,36	5,28	14,964	97,2312	1,2737	0,0003	0,0018	0,0069	
57САД	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,12	10,56		774,54	35,5608	28,8536	83,9637	1,0388	0,0065	0,0004	0,0392	
17САД	Кисель из вишни	180	0,19	0,09	14,19	58	5 700	0,01	0,15		27,759	4,231	1,6913	6,0213	0,1257				
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
147САД	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,04	11,04	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036	
Всего в Обед			17,54	17,55	74,57	525	5 720	0,33	29,23		1 418,41	106,33	99,17	342,81	5,45	0,01	0,02	0,07	
Полдник																			
43САД	Омлет	100	10,11	9,25	1,68	130	130	0,04	0,14		149,32	66,506	11,484	152,2813	1,7215	0,0157	0,0249	0,0432	
247XX	Ряженка 2,5% жирности	180	4,91	3,96	6,88	83	20	0,03	0,22		262,8	196,42	21,92	144,07	0,16				
70САД	Икра кабачковая консервированная порционнo	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654				
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722				
19САД	Чай с молоком и сахаром	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	

Всего в Полдник		17,36	18,81	28,17	351	160	0,13	2,24		710,79	331,71	60,31	392,21	3,39	0,02	0,04	0,05
Всего в день		45,82	52,76	155,72	1 279	5 950	0,72	98,61		2 867,08	706,40	226,41	1 049,18	13,42	0,03	0,08	0,14

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
62САД	Суп молочный с крупой (гречкой)	200	7,63	6,83	20,06	172	30	0,11	1,09		367,82	224,864	53,418	206,308	1,0517	0,0005	0,0013	0,0037
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174			
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722			
147САД	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,04	11,04	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
22САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	30	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481			
Всего в Завтрак			12,09	18,22	51,37	417	80	0,21	1,29		573,14	288,77	89,24	346,97	3,66		0,02	0,01
Второй завтрак																		
10САД	Кисломолочный напиток (кефир)	180	4,91	3,96	6,55	81	20	0,05	0,5		262,8	190,08	21,924	140,94	0,1566			
Всего в Второй завтрак			4,91	3,96	6,55	81	20	0,05	0,5		262,8	190,08	21,924	140,94	0,16			
Обед																		
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
47САД	Суп картофельный с фасолью	200	2,96	3,85	11,4	92		0,07	3,94		369,564	24,6259	21,044	70,5048	0,9494	0,0038	0,0026	0,0233
28САД	Говядина с овощами	60/140	20,22	22,84	21,46	372		0,17	31,19		1 122,45	39,3272	58,906	243,415	3,7045	0,0076	0,0006	0,0546
146САД	Компот из кураги	180	0,42		15,62	64			0,3		21,42	269,834	15,0075	12,006	25,0795			
147САД	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,04	11,04	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04			61,25	7,7	10,2225	34,365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006
Всего в Обед			25,66	27,01	70,83	628		0,35	39,63		1 764,74	360,94	131,11	436,07	32,07	0,01	0,02	0,1
Полдник																		
139САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	80	2,33	0,14	4,73	30		0,06	3,2		79,2	14,08	14,616	43,152	0,4872	0,0006	0,0015	0,0036
153САД	Рыба припущенная	80	14,94	0,53	0,14	65	10	0,06	0,22		340,116	23,5558	26,1626	182,045	0,4527			0,0005
126САД	Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	100	2,02	2,56	15,63	94	10	0,09	8,8		600,2	11,5192	21,6195	54,288	0,8413	0,0053	0,0003	0,0315
54САД	Пирожок с курагой	75	4,35	4,66	34,21	196	20	0,04	0,38		81,3468	313,014	22,4481	51,5887	28,0181	0,0014	0,0016	0,0095
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01		8,5076	1,556	1,29	2,4159	0,2534			
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
Всего в Полдник			23,88	7,95	68,09	440	40	0,29	12,61		1 157,97	371,29	99,53	379,43	30,92	0,01	0,02	0,05
Всего в день			66,54	57,14	196,84	1 566	140	0,9	54,03		3 758,55	1 211,08	341,8	1 303,41	66,81	0,02	0,06	0,16

117САД	Каша молочная жидкая(манная)	200	7,02	6,45	24,99	186	40	0,07	0,97	298,214	202,283	25,9016	160,923	0,3045			0,004
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40			1,5	1,056		1,653	0,0174			
50САД	Сыр порционнно	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04	0,3	2,816	0,348	3,045	0,261			
21САД	Какао на молоке	180	2,82	2,15	8,34	64	10	0,02	0,42	159,153	88,6653	19,8491	78,809	0,5721			
147САД	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,04	11,04	45		0,05		60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03		49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
Всего в Завтрак			13,07	18,08	52,31	424	90	0,24	1,43	568,9	310,4	71,02	329,3	2,92		0,02	0,01
Второй завтрак																	
140САД	Фрукты по-сезону	100	0,85	0,18	7,37	34		0,03	24	197	29,92	11,31	20,01	0,261	0,002		0,017
Всего в Второй завтрак			0,85	0,18	7,37	34		0,03	24	197	29,92	11,31	20,01	0,26			0,02
Обед																	
70САД	Икра кабачковая консервированная порционнно	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68	189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
44САД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,64	3,63	7,64	70	10	0,02	6,63	276,904	34,4819	17,3726	39,5258	0,7932	0,0041		0,0197
26САД	Котлеты, биточки (говядина)	80	11,77	10,28	9,74	179		0,06	0,11	261,528	33,968	26,6498	153,850	2,1963	0,0006	0,0132	0,0029
64САД	Каша гречневая с луком	130	4	4,76	19,26	136		0,1	0,36	140,302	12,4227	58,3438	89,5353	2,0048	0,0014	0,0027	0,0103
17САД	Кисель из вишни	180	0,19	0,09	14,19	58	5 700	0,01	0,15	27,759	4,231	1,6913	6,0213	0,1257			
147САД	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,04	11,04	45		0,05		60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04		61,25	7,7	10,2225	34,365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006
Всего в Обед			20,25	23,75	76,09	599	5 710	0,29	8,93	1 017,49	123,9	138,8	400,0	7,42	0,01	0,03	0,04
Полдник																	
69САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4	59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027
37САД	Тефтели рыбные	80	9,79	2	8,65	92	10	0,04	0,45	230,848	24,4464	19,9961	125,467	0,4207	0,0004	0,0008	0,0067
57САД	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,12	10,56	774,54	35,5608	28,8536	83,9637	1,0388	0,0065	0,0004	0,0392
54САД	Пирожок с курагой	75	4,35	4,66	34,21	196	20	0,04	0,38	81,3468	313,014	22,4481	51,5887	28,0181	0,0014	0,0016	0,0095
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2	61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722			
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04		48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
Всего в Полдник			20,18	10,75	81,72	504	50	0,3	13,99	1 255,8	430,7	101,3	369,9	30,99	0,01	0,02	0,06
Всего в день			54,35	52,76	217,4	1 561	5 850	0,86	48,35	3 039,21	894,9	322,5	1 119,21	41,59	0,02	0,07	0,13

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
114САД	Каша молочная жидкая(пшеничная)	200	8,33	6,62	29,83	212	40	0,12	0,97		272,214	198,763	22,7696	214,254	1,2789	0,003	0,0057		
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
50САД	Сыр порционнно	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2,816	0,348	3,045	0,261				

143САД	Ряженка	180	4,91	3,96	6,88	83	20	0,03	0,22	262,8	196,416	21,924	144,072	0,1566				
Всего в Второй завтрак			4,91	3,96	6,88	83	20	0,03	0,22	262,8	196,42	21,92	144,07	0,16				
Обед																		
69САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4	59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027	
45САД	Борщ "Краснодарский" со сметаной	200/10	1,7	3,6	7,49	69	10	0,03	16,12	273,6045	35,0803	17,7728	38,3148	0,8798	0,0041		0,017	
23САД	Бефстроганов	40/60	12,72	12,81	4	182	20	0,04	0,16	267,118	42,3562	16,9963	135,9323	1,5977	0,0001		0,0009	
58САД	Каша гречневая вязкая	130	3,86	2,83	18,38	114	10	0,1		123,89	5,9946	56,55	84,6893	1,8989	0,0011	0,0027	0,0075	
15САД	Кисель абрикосовый	180	0,42		15,24	63			0,3	21,975	271,348	15,0075	15,0206	25,0691				
147САД	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,04	11,04	45		0,05		60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036	
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04		61,25	7,7	10,2225	34,365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006	
Всего в Обед			21,97	19,59	69,26	540	40	0,31	18,98	867,99	382,5	144,26	398,11	31,75	0,01	0,02	0,04	
Полдник																		
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2	129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111	
35САД	Котлеты, биточки рыбные	80	11,71	2,15	9,94	106	10	0,08	0,14	275,92	30,976	29,1624	168,1745	1,1039	0,0014	0,0119	0,0054	
57САД	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,12	10,56	774,54	35,5608	28,8536	83,9637	1,0388	0,0065	0,0004	0,0392	
100САД	Плюшка с сахаром	75	5,64	5,17	40,9	233	20	0,06	0,07	85,7189	24,4498	8,788	55,5114	0,6591	0,0017	0,0019	0,0134	
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01	8,5076	1,556	1,29	2,4159	0,2534				
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04		48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
Всего в Полдник			21,21	10,59	86,33	526	40	0,32	14,98	1 322,59	110,1	90,67	374,36	4,33	0,01	0,03	0,07	
Всего в день			63,4	53,7	213,9	1 592	240	0,88	35,74	3 091,00	1 053,00	329,46	1 352,06	39,32	0,03	0,08	0,14	

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
116САД	Каша молочная жидкая(хлопья "Геркулес")	200	7,15	7,37	21,8	182	40	0,12	0,97		338,214	207,9158	45,2156	203,2059	0,7569	0,0009		0,0168	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
50САД	Сыр порционнно	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2,816	0,348	3,045	0,261				
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19			0,01		8,5076	1,556	1,29	2,4159	0,2534				
147САД	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,04	11,04	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
Всего в Завтрак			10,45	16,87	45,33	375	80	0,27	1,02		458,27	228,96	71,78	295,23	3,05			0,02	0,03
Второй завтрак																			
140САД	Фрукты по-сезону	100	0,85	0,18	7,37	34		0,03	24		197	29,92	11,31	20,01	0,261	0,002		0,017	
Всего в Второй завтрак			0,85	0,18	7,37	34		0,03	24		197	29,92	11,31	20,01	0,26				0,02
Обед																			
66САД	Салат из помидоров, огурцов	60	0,5	2,7	1,89	34		0,01	3,6		113,94	9,4512	7,83	17,2782	0,355	0,0014	0,0002	0,0108	

49САД	Суп картофельный с крупой	200	2,06	3,82	14,97	102		0,06	5,54	386,924	15,8611	18,869	61,3176	0,718	0,0036	0,0002	0,0297
29САД	Плов мясной	200	20,4	18,34	32,92	378		0,09	1,67	449,91	19,2755	45,9917	231,543	2,9279	0,0015	0,0071	0,0321
137САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,68		18,51	77		0,01	1,44	223,2	19,008	9,396	17,226	2,349	0,0036		0,0144
147САД	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,04	11,04	45		0,05		60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45		0,04		61,25	7,7	10,2225	34,365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006
Всего в Обед			25,16	25,1	88,89	681		0,26	12,25	1 295,97	80,76	109,06	419,15	8,29	0,01	0,03	0,1
Полдник																	
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2	129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
144САД	Оладьи из печени по-кунцевски	80	11,79	6,17	12,33	152	3 170	0,17	8,64	232,388	19,5782	16,5857	212,614	4,351	0,0074	0,0298	0,163
57САД	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,12	10,56	774,54	35,5608	28,8536	83,9637	1,0388	0,0065	0,0004	0,0392
54САД	Пирожок с курагой	75	4,35	4,66	34,21	196	20	0,04	0,38	81,3468	313,014	22,4481	51,5887	28,0181	0,0014	0,0016	0,0095
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2	61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722			
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36		0,04		48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
Всего в Полдник			20,97	14,89	83,6	552	3 210	0,4	23,98	1 327,24	425,28	96,14	443,07	34,96	0,02	0,05	0,23
Всего в день			57,43	57,04	225,1	1 642	3 290	0,96	61,25	3 278,40	764,9	288,2	1 177,46	46,56	0,03	0,09	0,36

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
43САД	Омлет	100	10,11	9,25	1,68	130	130	0,04	0,14		149,32	66,506	11,484	152,281	1,7215	0,0157	0,0249	0,0432
69САД	Горошек зеленый (консервированный) отварной	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654	0,0004	0,0011	0,0027
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174			
50САД	Сыр порционно	10	1,93	2,02	0,23	27		0,07	0,04		0,3	2,816	0,348	3,045	0,261			
19САД	Чай с молоком и сахаром	180	1,04	0,81	6,12	36	10	0,01	0,2		61,0676	39,572	5,6748	30,6039	0,2722			
147САД	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,04	11,04	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048
Всего в Завтрак			16,13	19,65	30,33	362	180	0,25	2,78		381,34	136,13	53,39	304,86	4,4	0,02	0,04	0,05
Второй завтрак																		
7САД	Фрукты по-сезону	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008
Всего в Второй завтрак			0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91			0,01
Обед																		
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10		0,02	4,2		129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111
48САД	Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша)	200	0,78	1,5	9,05	53		0,05	5,52		372,532	14,7171	16,0741	38,802	0,6045	0,0006	0,0002	0,0249
31САД	"Ежики" куриные	60	7,67	10,23	6,25	148	20	0,03	0,49		96,94	7,7158	10,9202	73,0922	0,6824	0,0002	0,0014	0,006
65САД	Капуста тушеная	150	3,05	5,79	8,91	100		0,05	28,32		354,75	75,573	29,592	57,483	1,0611	0,0057	0,0005	0,027
17САД	Кисель из вишни	180	0,19	0,09	14,19	58	5 700	0,01	0,15		27,759	4,231	1,6913	6,0213	0,1257			

147САД	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,04	11,04	45					60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036	
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45					61,25	7,7	10,2225	34,365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006	
Всего в Обед			13,75	17,93	60,75	459		5 730	0,25	38,68	1 103,28	129,39	94,43	285,54	4,81	0,01	0,02	0,08	
Полдник																			
71САД	Овощи по-сезону	60	0,54	0,08	1,75	10					129,3	9,99	9,18	18,36	0,405	0,0015	0,0002	0,0111	
36САД	Рыба, тушенная с овощами	100	11,93	4,82	2,54	101	10	0,06	1,52		343,4	27,6848	28,5012	153,955	0,5864	0,0011		0,0124	
57САД	Пюре картофельное	150	3,08	3,13	20,36	122	10	0,12	10,56		774,54	35,5608	28,8536	83,9637	1,0388	0,0065	0,0004	0,0392	
22САД	Кондитерские изделия (в ассортименте)	30	2,12	3,12	6,44	62					33	7,656	5,22	23,49	0,5481				
18САД	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	4,55	19				0,01	8,5076	1,556	1,29	2,4159	0,2534				
128САД	Хлеб пшеничный	20	0,17	0,04	8,83	36					48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
Всего в Полдник			17,91	11,21	44,47	350		20	0,25	16,29	1 337,35	90,02	86,44	328,12	3,7	0,01	0,01	0,07	
Всего в день			48,17	49,14	144,47	1 211		5 930	0,77	123,75	3 099,07	369,61	242,00	928,00	14,83	0,04	0,08	0,21	

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
115САД	Каша молочная жидкая(рисовая)	200	7,12	6,55	32,7	218	40	0,06	0,97		303,014	200,932	36,1676	186,327	0,3985	0,0004	0,0047	0,0154	
1САД	Масло сливочное(порциями)	10	0,05	7,26	0,07	66	40				1,5	1,056		1,653	0,0174				
42САД	Повидло(джем) порционно	30	0,11		17,83	72			0,06		38,7	3,696	1,827	2,349	0,3393				
21САД	Какао на молоке	180	2,82	2,15	8,34	64	10	0,02	0,42		159,153	88,6653	19,8491	78,809	0,5721				
2САД	Хлеб пшеничный	30	0,25	0,05	13,24	54			0,06		72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044	
3САД	Хлеб ржаной	20	1,03	0,16	7,64	36			0,03		49	6,16	8,178	27,492	0,6786	0,0009	0,0011	0,0048	
Всего в Завтрак			11,38	16,17	79,82	510		90	0,17	1,45	624,27	311,86	86,12	365,53	3,31		0,03	0,02	
Второй завтрак																			
7САД	Фрукты по-сезону	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008	
Всего в Второй завтрак			0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91			0,01	
Обед																			
70САД	Икра кабачковая консервированная порционно	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654				
44САД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,64	3,63	7,64	70	10	0,02	6,63		276,904	34,4819	17,3726	39,5258	0,7932	0,0041		0,0197	
26САД	Котлеты, биточки (говядина)	80	11,77	10,28	9,74	179		0,06	0,11		261,528	33,968	26,6498	153,850	2,1963	0,0006	0,0132	0,0029	
51САД	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,07	28,89	170	20	0,06			56,715	8,1356	6,3336	35,2655	0,6421	0,0007		0,0105	
137САД	Сок фруктовый (в ассортименте)	180	0,68		18,51	77		0,01	1,44		223,2	19,008	9,396	17,226	2,349	0,0036		0,0144	
147САД	Хлеб пшеничный	25	0,22	0,04	11,04	45			0,05		60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0036	
6САД	Хлеб ржаной	25	1,3	0,2	9,56	45			0,04		61,25	7,7	10,2225	34,365	0,8483	0,0011	0,0014	0,006	
Всего в Обед			21,21	22,97	90,04	652		30	0,25	9,86	1 129,35	134,4	94,55	356,97	8,28	0,01	0,03	0,06	
Полдник																			

