

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «КДП»

Вахрамеева Т.В.

2024г.



Примерное 20 дневное меню завтраков и  
обедов для льготных категорий детей  
(ОВЗ ; инвалиды) питающихся в образовательных  
учреждениях

день 1																					
№	рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
Прием пищи	300	закуска	Блинчики с шоколадным соусом (2 шт)	90	4.92	8.8	31.75	233.11	0.08	0.07	0.03	30	0.12	31.14	72.61	26.7	1.37	90.09	0	0.008	0.01
	56	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6.31	7.15	31.59	215.25	0.06	0.023	0.88	32.4	0.1	184.2	173.51	31.67	0.41	228.17	0.014	0.006	0.04
	113	гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	11	45.6	0	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8	13.34	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	25	1.8	0.4	7.36	35.3	0.02	0.005	0	0	0	3.75	12	4.95	0.22	13.8	0	0	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>8.67</b>	<b>7.96</b>	<b>57.32</b>	<b>335.71</b>	<b>0.1</b>	<b>0.033</b>	<b>0.96</b>	<b>32.4</b>	<b>0.1</b>	<b>205.2</b>	<b>205.77</b>	<b>45.65</b>	<b>1.66</b>	<b>256.45</b>	<b>0.014</b>	<b>0.006</b>	<b>0.04</b>
Обед	25	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0.6	0.45	12.3	54.9	0.03	0.05	7.5	0	0	28.5	24	18	3.45	232.5	0.002	0.0002	0.02
	30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6.28	7.12	109.74	0.06	0.08	9.92	121	0.008	37.1	79.6	21.2	1.2	329.8	0.006	0	0.032
	255	2 блюдо	Плов с мясом	250	27.75	11.25	38	365.25	0.1	0.2	1.32	150	0	25.42	300.32	56.72	3.8	461.72	0.01	0.007	0.1
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	27	110.00	0.05	0.02	0	0	0	16.65	98.1	29.25	1.26	41.85	0.002	0.003	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>37.28</b>	<b>18.39</b>	<b>93.88</b>	<b>696.29</b>	<b>0.24</b>	<b>0.34</b>	<b>22.74</b>	<b>271</b>	<b>0.008</b>	<b>118.1</b>	<b>487.32</b>	<b>125.42</b>	<b>9.69</b>	<b>1051.9</b>	<b>0.019</b>	<b>0.0092</b>	<b>0.152</b>

день 2																					
№	рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
Прием пищи	этик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1.7	4.42	0.85	49.98	0	0	0.1	0	0	25.16	18.19	3.74	0.1	0	0	0	0
	227	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4.35	3.9	20.4	134.25	0.12	0.08	0	19.5	0.08	7.92	109.87	73.54	2.46	137.4	0.002	0.002	0.009
	81	2 блюдо	Курица запеченная	90	22.41	15.3	0.54	229.77	0.05	0.14	1.24	28.8	0	27.54	170.72	21.15	1.2	240.57	0.004	0	0.14
	104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	19.2	76.8	0.16	0.01	9.16	99	1.15	0.76	0	0	0	0	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.18	11.05	60.00	0.025	0.008	0	0	0	9.25	54.5	16.25	0.7	137.4	0.0008	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>26.5</b>	<b>24.39</b>	<b>44.54</b>	<b>513.05</b>	<b>0.215</b>	<b>0.268</b>	<b>1.58</b>	<b>244.5</b>	<b>0.5</b>	<b>188.4</b>	<b>394.61</b>	<b>120.51</b>	<b>5.47</b>	<b>137.4</b>	<b>0.0028</b>	<b>0.004</b>	<b>0.109</b>
обед	36	1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5	8.6	12.6	147.8	0.1	0.08	10.08	96	0.052	41.98	122.08	36.96	11.18	321.4	0.004	0	0.2
	150	2 блюдо	Чихохабили	90	20.25	15.57	2.34	230.13	0.06	0.13	8.5	199.8	0	41.24	108.78	23.68	1.39	287.2	0.005	0.0009	0.13
	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3.3	7.8	22.35	173.1	0.14	0.12	18.15	21.6	0.1	36.36	85.5	27.8	1.14	701.4	0.008	0.002	0.042
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	27	110.00	0.05	0.02	0	0	0	16.65	98.1	29.25	1.26	41.85	0.002	0.003	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>33.04</b>	<b>31.91</b>	<b>59.75</b>	<b>667.47</b>	<b>0.32</b>	<b>0.35</b>	<b>29.55</b>	<b>146.4</b>	<b>0.152</b>	<b>130.5</b>	<b>451.36</b>	<b>109.49</b>	<b>15.16</b>	<b>1292</b>	<b>0.017</b>	<b>0.004</b>	<b>0.382</b>

день 3																					
№	рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se
Прием пищи	90	2 блюдо	Комлета мясная	90	15.2	14.04	8.9	222.75	0.37	0.15	0.09	25.83	0.16	54.18	117.54	24.8	1.6	268.38	0.007	0.0027	0.09
	52	гарнир	Картофель запеченный с сыром	150	3.15	4.5	17.55	122.85	0.16	0.11	25.3	19.5	0.08	16.26	94.6	35.32	1.59	805.4	0.02	0	0.05
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	27	110.00	0.05	0.02	0	0	0	16.65	98.1	29.25	1.26	41.85	0.002	0.003	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>20.57</b>	<b>18.74</b>	<b>63.27</b>	<b>509.78</b>	<b>0.62</b>	<b>0.306</b>	<b>31.39</b>	<b>55.33</b>	<b>0.24</b>	<b>108.3</b>	<b>379.04</b>	<b>110.77</b>	<b>19.68</b>	<b>1251.8</b>	<b>0.0296</b>	<b>0.0069</b>	<b>0.14</b>
Обед	28	закуска	Огурцы порционные	60	0.42	0.06	1.02	6.18	0.02	0.02	6	10	0	13.8	25.2	8.4	0.36	117.6	0	0.0002	0
	32	1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200	5.88	8.82	9.6	142.2	0.04	0.08	2.24	132.44	0.06	32.88	83.64	22.74	1.44	320.8	0.006	0	0.036
	88	2 блюдо	Мясо тушеное	75	15	13.75	2.37	194	0.04	0.11	0.53	0	0	11.5	170.73	22	2.44	302.3	0.006	0	0.055
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.2	223.65	0.08	0.02	0	30	0.11	13.05	58.34	22.53	1.25	1.1	0	0	0
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>30.45</b>	<b>23.84</b>	<b>83.62</b>	<b>679.91</b>	<b>0.27</b>	<b>0.24</b>	<b>16.71</b>	<b>239.5</b>	<b>0.11</b>	<b>108.9</b>	<b>307.19</b>	<b>100.69</b>	<b>5</b>	<b>817.5</b>	<b>0.0106</b>	<b>0.0051</b>	<b>0.94</b>

день 4																					
№	рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se

Завтрак	27	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0.8	0.3	9.6	49	0.06	0.04	10	20	0	20	20	9	0.5	214	0.004	0.0001	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2.16	0.81	14.73	75.66	0.04	0.01	0	0	0	7.5	24.6	9.9	0.45	27.6	0	0	0
	304	горячее блюдо	Пудинг из творога с изюмом с яблочным топливом	150	21.85	9.82	39.14	336.5	0.07	0.25	1.82	50	0.26	177.69	230.56	32.11	1.94	301.17	0.088	0.0027	0.06
	113	гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	11	45.6	0	0	2.6	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8	15.34	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.18	11.05	60.00	0.025	0.008	0	0	0	9.25	54.5	16.25	0.7	23.25	0.0008	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>20.88</b>	<b>14.28</b>	<b>53.4</b>	<b>433.60</b>	<b>0.085</b>	<b>0.348</b>	<b>0.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.41</b>	<b>242.1</b>	<b>321.74</b>	<b>55.79</b>	<b>2.63</b>	<b>179.19</b>	<b>0.0094</b>	<b>0.027</b>	<b>0.03</b>
Обед	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0.6	0	16.95	69.00	0.01	0.03	19.5	0	0	24	16.5	13.5	3.3	417	0.003	0.0005	0.015
	46/1	1 блюдо	Суп из овощей с зренками	210	2.15	2.28	13.12	81.67	0.04	5.3	290	0	22.22	39.64	17.4	0.66	200.36	0.00259	0.00016	0.02	0.021
	89	2 блюдо	Гуляши	90	18.13	17.05	3.69	240.96	0.06	0.13	1.06	0	0	17.03	176.72	23.18	2.61	317	0.007	0.0004	0.06
	54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7.2	5.1	33.9	210.3	0.21	0.11	0	0	0	14.55	208.87	139.99	4.68	273.8	0.003	0.0005	0.02
	107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0.8	0.2	23.2	94.4	0.02		4	0		16	18	10	0.4				
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.18	11.05	60.00	0.025	0.008	0	0	0	9.25	54.5	16.25	0.7	23.25	0.0008	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>32.19</b>	<b>28.58</b>	<b>95.48</b>	<b>770.45</b>	<b>0.665</b>	<b>0.378</b>	<b>9.21</b>	<b>159.5</b>	<b>0.22</b>	<b>129.9</b>	<b>512.55</b>	<b>213.78</b>	<b>9.06</b>	<b>967.83</b>	<b>0.0168</b>	<b>0.01</b>	<b>0.157</b>

день 5																						
Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	13	закуска	Маринад из моркови	60	1.2	4.26	6.18	67.92	0.03	0.02	7.44	930	0	24.87	42.95	26.03	0.76	199.1	0.002	0	0.04	
	78	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14.85	13.32	5.94	202.68	0.06	0.11	3.83	19.5	0	20.58	74.39	22.98	0.95	204	0.0036	0.0009	0.9	
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.2	223.65	0.08	0.02	0	30	0.11	13.05	58.34	22.53	1.25	1.1	0	0	0	
	160	горячий напиток	Чай с шиповником	200	0.4	0.6	17.8	78.6	0	0	48	0	0	4.01	9.17	1.33	0.37	9.3	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>24.42</b>	<b>18.35</b>	<b>81.56</b>	<b>593.73</b>	<b>0.16</b>	<b>0.166</b>	<b>54.71</b>	<b>50.7</b>	<b>0.11</b>	<b>48.04</b>	<b>215.5</b>	<b>59.84</b>	<b>3.37</b>	<b>314.6</b>	<b>0.0042</b>	<b>0.0022</b>	<b>0.911</b>	
Обед	29	закуска	Помидоры порционные	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.04	0.02	15	80	0	8.4	15.6	12	0.84	174	0.0012	0.00024	0.01	
	37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	6	5.4	10.8	115.6	0.1	0.1	10.7	162	0	33.14	77.04	27.32	1.02	565.8	0.006	0	0.05	
	75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90	12.42	2.88	4.59	93.51	0.03	0.09	2.4	162	0.14	26.1	104.5	16.9	0.5	83	0.0009	0.0009	0.51	
	53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3.3	4.95	32.25	186.45	0.03	0.03	0	18.9	0.08	4.95	79.83	26.52	0.53	0.52	0	0.008	0.027	
	104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	19.2	76.8	0.16	0.01	9.16	99	1.15	0.76	0	0	0	0	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3.19	0.31	19.89	108	0.05	0.02	0	0	0	16.65	98.1	29.25	1.26	41.85	0.002	0.003	0	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>25.51</b>	<b>13.54</b>	<b>103.68</b>	<b>649.36</b>	<b>0.38</b>	<b>0.28</b>	<b>41.76</b>	<b>441.9</b>	<b>1.37</b>	<b>105.6</b>	<b>375.97</b>	<b>113.49</b>	<b>6.61</b>	<b>1108.2</b>	<b>0.0119</b>	<b>0.0124</b>	<b>0.602</b>	

день 6																						
Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	1	закуска	Сыр порционные	15	3.66	3.54	0	46.50	0	0.045	0.24	43.2	0.14	150	81.6	7.05	0.09	13.2	0	0	0	
	123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7.17	7.38	35.05	234.72	0.08	0.23	0.88	40	0.15	189	167.11	29.71	0.99	248.91	0.013	0.008	0.03	
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0	
	116	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>13.96</b>	<b>11.36</b>	<b>97.11</b>	<b>553.22</b>	<b>0.13</b>	<b>0.285</b>	<b>5.12</b>	<b>83.2</b>	<b>0.29</b>	<b>366.1</b>	<b>332.11</b>	<b>66.26</b>	<b>2.32</b>	<b>290.01</b>	<b>0.014</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	
Обед	27	закуска	Фрукты в ассортименте	100	0.8	0.3	9.6	49	0.06	0.04	10	20	0	20	20	9	0.5	214	0.004	0.0001	0	
	35	1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200	4.8	7.6	9	123.6	0.04	0.1	1.92	167.8	0	32.18	49.14	14.76	0.64	547.4	0.006	0	0.064	
	89	2 блюдо	Гуляши	90	14.88	13.95	3.3	198.45	0.05	0.11	1	49	0	17.02	127.1	23.09	1.29	266.67	0.006	0	0.05	
	53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3.3	4.95	32.25	186.45	0.03	0.03	0	18.9	0.08	4.95	79.83	26.52	0.53	0.52	0	0.008	0.027	
	216	3 блюдо	Компот фруктово - ягодный	200	0.26	0	15.46	62	0	0	4.4	0	0	0.4	0	0	0.04	0.36	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>25.97</b>	<b>27.16</b>	<b>85.57</b>	<b>697.40</b>	<b>0.18</b>	<b>0.3</b>	<b>14.82</b>	<b>235.7</b>	<b>0.08</b>	<b>94.15</b>	<b>345.47</b>	<b>101.87</b>	<b>6.79</b>	<b>1075.4</b>	<b>0.015</b>	<b>0.0102</b>	<b>0.161</b>	

день 7																						
Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	134	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0.6	0	16.95	69	0.01	0.03	19.5	0	0	24	16.5	13.5	3.3	417	0.003	0.0005	0.015	



	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>487</b>	<b>21.68</b>	<b>19.71</b>	<b>43.91</b>	<b>447.25</b>	<b>0.11</b>	<b>0.61</b>	<b>20.19</b>	<b>3.90</b>	<b>2.66</b>	<b>317.3</b>	<b>413.24</b>	<b>60.94</b>	<b>7.68</b>	<b>659.48</b>	<b>0.007</b>	<b>0.0375</b>	<b>0.012</b>
обед	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0.6	0	16.95	69.00	0.01	0.03	19.5	0	0	24	16.5	13.5	3.3	4.17	0.003	0.0005	0.015
	31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5.74	8.78	8.74	138.04	0.04	0.08	5.24	0.06	0.33	33.8	77.48	20.28	1.28	278.8	0.006	0	0.036
	148	2 блюдо	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19.71	15.75	6.21	245.34	0.03	0.11	2.4	173.7	0.21	27.88	104.45	17.88	0.49	88.47	0.11	0.0009	0.51
	22	гарнир	Рагу овощное с маслом	150	2.4	6.9	14.1	128.85	0.09	0.007	21.27	420	0.006	47.33	66.89	29.4	1.08	35.24	0.0053	0.0004	0.03
	107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	24.2	96.6	0.08		50	0.06		0	0	0	0				
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>32.14</b>	<b>32.64</b>	<b>68.19</b>	<b>709.28</b>	<b>0.26</b>	<b>0.33</b>	<b>25.87</b>	<b>328.1</b>	<b>0.37</b>	<b>128.3</b>	<b>373.19</b>	<b>99.29</b>	<b>4.97</b>	<b>1111.2</b>	<b>0.126</b>	<b>0.0059</b>	<b>0.588</b>

		день 11																			
Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
завтрак	26	закуска	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0.6	0.6	15.4	72	0.05	0.02	6	0	0	30	22	17	0.6	225	0.008	0.0001	0.001
	1	закуска	Сыр порционные	15	3.66	3.54	0	46.50	0	0.045	0.24	43.2	0.14	150	81.6	7.05	0.09	13.2	0	0	0
	60	Горячее блюдо	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	205	7.21	6.47	34.77	225.07	0.16	0.17	2.76	130	0.12	131.5	165.97	46.04	1.19	302.44	0.00933	0.0028	0.16
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.16	0.81	14.73	75.66	0.04	0.01	0	0	0	7.5	24.6	9.9	0.45	27.6	0	0	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>24.74</b>	<b>12.55</b>	<b>58.31</b>	<b>448.54</b>	<b>0.13</b>	<b>0.34</b>	<b>4.05</b>	<b>60</b>	<b>0.27</b>	<b>257.5</b>	<b>319.96</b>	<b>59.72</b>	<b>2.75</b>	<b>252.98</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>0.03</b>
обед	172	закуска	Горошек консервированный	60	1.86	0.12	4.26	24.6	0.06	0.11	6	1.2	0	9.6	31.8	12.6	0.42	438.6	0	0.001	0.02
	41	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	6.8	5.4	8.8	111	0.12	0.1	7.2	160	0	57.04	126.88	34	1.54	499.2	0.004	0.002	0.02
	80	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14.85	13.32	5.94	202.68	0.06	0.1	3.38	19.5	0	20.58	74.39	22.98	0.95	204	0	0	0.09
	54	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7.2	5.1	33.9	210.3	0.21	0.11	0	0	0	14.55	208.87	139.99	4.68	273.8	0.003	0.005	0.02
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	27	110.00	0.05	0.02	0	0	0	16.65	98.1	29.25	1.26	41.85	0.002	0.003	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	3.19	0.31	19.89	108	0.05	0.02	0	0	0	16.65	98.1	29.25	1.26	41.85	0.002	0.003	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>37.91</b>	<b>29.77</b>	<b>74.85</b>	<b>731.75</b>	<b>0.35</b>	<b>0.284</b>	<b>19.51</b>	<b>188.8</b>	<b>0</b>	<b>148.8</b>	<b>525.64</b>	<b>139.69</b>	<b>6.14</b>	<b>933.08</b>	<b>0.013</b>	<b>0.006</b>	<b>0.184</b>

		день 12																			
Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
завтрак	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0.6	0	16.95	69	0.01	0.03	19.5	0	0	24	16.5	13.5	3.3	4.17	0.003	0.0005	0.015
	88	2 блюдо	Мясо тушеное	90	18	16.5	2.89	232.8	0.05	0.13	0.55	0	0	11.7	170.76	22.04	2.47	302.3	0.007	0	0.059
	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3.3	7.8	22.35	173.1	0.14	0.12	18.15	21.6	0.1	36.36	85.5	27.8	1.14	701.4	0.008	0.002	0.042
	104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	19.2	76.8	0.16	0.01	9.16	99	1.15	0.76	0	0	0	0	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>23.87</b>	<b>20.04</b>	<b>55.91</b>	<b>507.85</b>	<b>0.55</b>	<b>0.29</b>	<b>24.32</b>	<b>32.05</b>	<b>0.24</b>	<b>129</b>	<b>301.3</b>	<b>84.63</b>	<b>4.74</b>	<b>1071.3</b>	<b>0.016</b>	<b>0.006</b>	<b>0.078</b>
обед	28	закуска	Огурцы порционные	60	0.42	0.06	1.02	6.18	0.02	0.02	6	10	0	13.8	25.2	8.4	0.36	117.6	0	0.0002	0
	31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5.74	8.78	8.74	138.04	0.04	0.08	5.24	132.8	0.06	33.8	77.48	20.28	1.28	278.8	0.006	0	0.036
	82	2 блюдо	Курица запеченная с сыром	95	23.46	16.34	0.57	243.58	0.05	0.12	0.96	32.11	0.06	30.95	180.14	23.62	1.55	190	0.002	0	0.09
	65	Гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.2	223.65	0.08	0.02	0	30	0.11	13.05	58.34	22.53	1.25	1.1	0	0	0
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	27	110.00	0.05	0.02	0	0	0	16.65	98.1	29.25	1.26	41.85	0.002	0.003	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>40.51</b>	<b>26.13</b>	<b>74.37</b>	<b>701.03</b>	<b>0.39</b>	<b>0.246</b>	<b>2.2</b>	<b>222.1</b>	<b>0.17</b>	<b>110.5</b>	<b>376.26</b>	<b>92.17</b>	<b>6.32</b>	<b>709.58</b>	<b>0.0066</b>	<b>0.003</b>	<b>0.11</b>

		день 13																			
Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	целлюлоза		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0.6	0	16.95	69.00	0.01	0.03	19.5	0	0	24	16.5	13.5	3.3	4.17	0.003	0.0005	0.015
завтрак	69	горячее блюдо	Запеканка из творога со съезненным молоком	150	25.71	11.96	32.3	342.12	0.07	0.34	0.43	60	0.27	233.5	283.03	33.36	0.82	131.05	0.00914	0.031	0.03
	116	горячий напиток	Горячий шоколад	200	3.2	3.2	14.6	100.8	6.5	0.32	1.08	40	0.1	178.4	136.9	25.2	0.42	319.2	0.016	0.004	0.04

	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20	1.44	0.13	9.83	50.44	0.04	0.007	0	0	0	7.5	24.6	9.9	0.45	18.4	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.05	0.01	0	0	0	10	32.5	7	0.55	46.5	0.0016	0.003	7.25
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>34.75</b>	<b>15.69</b>	<b>98.28</b>	<b>679.86</b>	<b>6.67</b>	<b>0.707</b>	<b>21.01</b>	<b>100</b>	<b>0.37</b>	<b>453.4</b>	<b>493.53</b>	<b>88.96</b>	<b>5.54</b>	<b>932.15</b>	<b>0.02974</b>	<b>0.0385</b>	<b>7.335</b>
обед	30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6.28	7.12	109.74	0.06	0.08	9.92	121	0.008	37.1	79.6	21.2	1.2	329.8	0.006	0	0.032
	229	2 блюдо	Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью	90	16.99	6.36	3.07	136.19	0.09	0.11	0.29	20	0.28	60.31	215.61	54.68	0.92	404.59	0.1449	0.0154	0.67
	50	гарнир		150	3.3	7.8	22.35	173.1	0.14	0.12	18.15	21.6	0.1	36.36	85.5	27.8	1.14	701.4	0.008	0.002	0.042
	107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	22.8	92	0.04	0.08	12	100	0	0	0	0	0	304	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.05	0.01	0	0	0	10	32.5	7	0.55	46.5	0.0016	0.003	7.25
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>34.09</b>	<b>20.84</b>	<b>79.94</b>	<b>628.53</b>	<b>0.38</b>	<b>0.4</b>	<b>40.36</b>	<b>262.6</b>	<b>0.388</b>	<b>143.8</b>	<b>413.21</b>	<b>110.68</b>	<b>3.81</b>	<b>1786.3</b>	<b>0.1605</b>	<b>0.0204</b>	<b>7.994</b>

день 14

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			тищеская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
завтрак	1	закуска	Сыр порциями	15	3.66	3.54	0	46.50	0	0.045	0.24	43.2	0.14	150	81.6	7.05	0.09	13.2	0	0	0
	269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13.94	16.18	5.21	224.21	0.063	0.11	2.23	36	0	12.82	113.04	16.74	1.08	219.35	0.0034	0.0004	0.09
	64	гарнир	Макаронные отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.2	223.65	0.08	0.2	0	30	0.11	13.05	58.34	22.53	1.1	0	0	0	
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	27	110	0	0	1.4	0	0	12.8	2.2	1.8	0.5	0.6	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.18	11.05	60.00	0.025	0.008	0	0	0	9.25	54.5	16.25	0.7	23.25	0.0008	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>26.23</b>	<b>23.95</b>	<b>83.46</b>	<b>664.36</b>	<b>0.168</b>	<b>0.363</b>	<b>3.87</b>	<b>109.2</b>	<b>0.25</b>	<b>197.9</b>	<b>309.68</b>	<b>64.37</b>	<b>3.62</b>	<b>257.5</b>	<b>0.0042</b>	<b>0.0024</b>	<b>0.09</b>
обед	27	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0.8	0.3	9.6	49	0.06	0.04	10	20	0	20	20	9	0.5	214	0.004	0.0001	0
	272	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.51	4.83	14.47	123.38	0.08	0.06	5.17	100	0.01	14.53	69.67	19.29	0.89	336.26	0.00383	0.0002	0.04
	285	2 блюдо	Гуляши по венгерски	90	14.42	13.68	4.17	198.05	0.06	0.11	1.09	110	0	20.72	156.27	25.01	2.23	296.72	0.00634	0.0014	0.05
	53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3.3	4.95	32.25	186.45	0.03	0.03	0	18.9	0.08	4.95	79.83	26.52	0.53	0.52	0	0.008	0.027
	101	3 блюдо	Отвар из шиповника	200	0.8	0	24.6	101.2	0	0.04	140	100	0	21.6	3.4	29.25	1.26	8.68	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>26.96</b>	<b>23.97</b>	<b>98.35</b>	<b>730.08</b>	<b>0.26</b>	<b>0.29</b>	<b>156.3</b>	<b>348.9</b>	<b>0.09</b>	<b>92.9</b>	<b>394.57</b>	<b>128.57</b>	<b>6.25</b>	<b>884.08</b>	<b>0.01517</b>	<b>0.0117</b>	<b>0.117</b>

день 15

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак	197	закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4.84	4.43	9.87	99.54	0.03	0.05	1.54	40	0.14	121.4	79.95	9.44	0.46	62.33	0.00026	SE-05	0
	66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150	15.6	16.35	2.7	220.2	0.07	0.41	0.52	171.2	2	112.4	250.35	18.81	2.79	232.65	0.023	0.027	0.1
	159	гор. Напиток	Чай с облепихой	200	0.2	0	19.8	80	0	0	9.2	0	0	14.58	7.12	7.3	0.86	13.56	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>27.13</b>	<b>24.66</b>	<b>49.46</b>	<b>536.8</b>	<b>0.152</b>	<b>0.51</b>	<b>0.66</b>	<b>223.7</b>	<b>2.33</b>	<b>361.7</b>	<b>474.04</b>	<b>63.47</b>	<b>4.97</b>	<b>322.49</b>	<b>0.0245</b>	<b>0.031</b>
Обед	13	закуска	Маринад из моркови	60	1.2	4.26	6.18	67.92	0.03	0.02	7.44	930	0	24.87	42.95	26.03	0.76	199.1	0.002	0	0.04
	27	закуска	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0.8	0.3	9.6	49	0.06	0.04	10	20	0	20	20	9	0.5	214	0.004	0.0001	0
	34	1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9	5.6	13.8	141	0.24	0.1	1.16	160	0	45.56	86.52	28.94	2.16	499.2	0.004	0.002	0.02
	194	2 блюдо	Биточек из птицы	90	16.56	14.22	11.7	240.93	0.04	0.08	0.5	0.36	0.027	17.35	113.15	16.15	0.97	98.28	0.0036	0.006	0
	52	гарнир	Картофель запеченный	150	3.15	4.5	17.55	122.85	0.16	0.11	25.3	15	0.03	16.26	94.6	35.32	15.9	807.75	0.008	0.001	0.045
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>36.17</b>	<b>35.12</b>	<b>62.55</b>	<b>720.32</b>	<b>0.3</b>	<b>0.49</b>	<b>31.28</b>	<b>255</b>	<b>1.187</b>	<b>219.6</b>	<b>505.19</b>	<b>127.03</b>	<b>21.2</b>	<b>1272.4</b>	<b>0.0276</b>	<b>0.022</b>

день 16

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
завтрак	301	Закуска	Оладьи с джемом	60	2.67	9.57	17.81	168.61	0.02	0.05	0.26	30	0.14	39.34	43.43	6.69	0.3	58.08	0.0026	0.0016	0.01
	59	горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7.79	11.89	26.65	244.56	0.22	0.24	0	13.53	0.12	47.76	176.54	57.95	1.98	292.94	0.018	0.004	0.047
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0

	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>9.92</b>	<b>12.1</b>	<b>59.51</b>	<b>394.56</b>	<b>0.27</b>	<b>0.27</b>	<b>8</b>	<b>29.53</b>	<b>0.12</b>	<b>58.86</b>	<b>241.94</b>	<b>77.45</b>	<b>2.82</b>	<b>586.84</b>	<b>0.019</b>	<b>0.006</b>	<b>0.072</b>
Обед	25	закуска	Фрукты в ассортименте	150	0.6	0.45	12.3	54.9	0.03	0.05	7.5	0	0	28.5	24	18	3.45	232.5	0.002	0.0002	0.02
	37	1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	6	5.4	10.8	115.6	0.1	0.1	10.7	162	0	33.14	77.04	27.32	1.02	565.8	0.006	0	0.05
	177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90	15.76	13.35	1.61	190.46	0.06	0.11	1.7	117	0.009	22.18	132.24	19.46	1.14	222.69	0.0043	0.0002	0.1
	55	гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3.6	4.95	24.6	156.6	0.03	0.03	0	0	0	19.16	158.46	19.62	0.87	86.82	0	0.024	0.03
	104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0	0	19.8	81.6	0.16	0.1	9.18	80	0.96	0.78	0	0	0	0.24	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>29.91</b>	<b>31.96</b>	<b>72.44</b>	<b>708.36</b>	<b>0.22</b>	<b>0.294</b>	<b>23.22</b>	<b>157</b>	<b>0.089</b>	<b>135.8</b>	<b>485.09</b>	<b>99.79</b>	<b>7.87</b>	<b>891.43</b>	<b>0.0113</b>	<b>0.0267</b>	<b>0.182</b>

день 17

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза		В1	В2	С	А, рети. экв.	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
завтрак	126	2 блюдо	Бифстроганов	90	16.65	8.01	4.86	168.75	0.15	0.12	2.01	0	0	41.45	314	66.49	5.3	266.67	0.006	0	0.05
	53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3.3	4.95	32.25	186.45	0.03	0.03	0	18.9	0.08	4.95	79.83	26.52	0.53	0.52	0	0.008	0.027
	95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	20	80.40	0.1	0.1	3	79.2	0.96	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1.775	0.175	11.05	60.00	0.025	0.008	0	0	0	9.25	54.5	16.25	0.7	23.25	0.0008	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>20.48</b>	<b>19.17</b>	<b>63.2</b>	<b>514</b>	<b>0.415</b>	<b>0.188</b>	<b>0.17</b>	<b>44.25</b>	<b>0.24</b>	<b>81.94</b>	<b>259.53</b>	<b>71.7</b>	<b>3.63</b>	<b>292.83</b>	<b>0.0008</b>	<b>0.01</b>	<b>0.117</b>
обед	28	закуска	Оладьи порционные	60	0.48	0.06	1.56	8.4	0.02	0.02	6	10	0	13.8	25.2	8.4	0.36	117.6	0	0.0002	0
	196	1 блюдо	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5.67	6.42	8.46	118.37	0.06	0.07	12.74	160	0	21.88	71.76	20.65	0.98	223.03	0.0229	0.0009	0.8
	178	2 блюдо	Бигос с мясом	240	25.92	14.64	12.48	284.4	0.7	0.22	21.6	72	0	124.2	187.01	54.14	3	911.76	0.005	0.001	0.096
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>34.31</b>	<b>22.55</b>	<b>56.17</b>	<b>577</b>	<b>0.79</b>	<b>0.34</b>	<b>25</b>	<b>224.2</b>	<b>0</b>	<b>186.3</b>	<b>401.97</b>	<b>112.13</b>	<b>6.24</b>	<b>1362.5</b>	<b>0.031</b>	<b>0.01</b>	<b>0.138</b>

день 18

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза		В1	В2	С	А, рети. экв.	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
Завтрак	этикетка	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1.7	4.42	0.85	49.98	0	0	0.1	0	0	25.16	18.19	3.74	0.1	0	0	0	0
	282	гор. Блюдо	Запеканка из творога с тыквой со сушеным молоком	150	14.98	9.99	31.58	277.67	0.07	0.25	1.71	110	0.23	166.2	188.14	27.58	0.74	157.4	0.00559	0.0159	0.05
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2.16	0.81	14.73	75.66	0.04	0.01	0	0	0	7.5	24.6	9.9	0.45	27.6	0	0	0
	113	гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	11	45.60	0	0	1.3	0	0	15.64	8.8	4.72	0.8	15.34	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.44	0.13	9.83	50.44	0.04	0.007	0	0	0	7.5	24.6	9.9	0.45	18.4	0	0	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>22.34</b>	<b>19.25</b>	<b>66.33</b>	<b>533.37</b>	<b>0.81</b>	<b>0.387</b>	<b>12.47</b>	<b>133.8</b>	<b>0.3</b>	<b>177.2</b>	<b>284.74</b>	<b>38.61</b>	<b>1.39</b>	<b>586.1</b>	<b>0.012</b>	<b>0.033</b>	<b>0.077</b>
обед	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0.6	0	16.95	69.00	0.01	0.03	19.5	0	0	24	16.5	13.5	3.3	417	0.003	0.0005	0.015
	31	1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5.74	8.78	8.74	138.04	0.04	0.08	5.24	132.8	0.06	33.8	77.48	20.28	1.28	278.8	0.006	0	0.036
	150	2 блюдо	Чахохбили	90	20.25	15.57	2.34	230.13	0.06	0.13	8.5	199.8	0	41.24	108.78	23.68	1.39	287.2	0.005	0.0009	0.13
	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3.3	7.8	22.35	173.1	0.14	0.12	18.15	21.6	0.1	36.36	85.5	27.8	1.14	701.4	0.008	0.002	0.042
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>20.26</b>	<b>22.25</b>	<b>73.77</b>	<b>578.11</b>	<b>0.3</b>	<b>0.34</b>	<b>41.88</b>	<b>266</b>	<b>0.13</b>	<b>106.7</b>	<b>296.52</b>	<b>79.44</b>	<b>3.74</b>	<b>1518.3</b>	<b>0.053</b>	<b>0.0049</b>	<b>0.162</b>

день 19

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
					Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза		В1	В2	С	А, рети. экв.	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
завтрак	26	закуска	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0.6	0.6	15.4	72	0.05	0.02	6	0	0	30	22	17	0.6	225	0.008	0.0001	0.001
	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90	19.26	3.42	3.15	120.87	0.06	0.13	2.27	17.2	0.28	36.35	149.9	21.2	0.7	38.3	0	0.0009	0.65
	52	гарнир	Картофель запеченный	150	3.15	4.5	17.55	122.85	0.16	0.11	25.3	15	0.03	16.26	94.6	35.32	15.9	807.75	0.008	0.001	0.045
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0

	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>23.54</b>	<b>8.13</b>	<b>57.56</b>	<b>414.12</b>	<b>0.27</b>	<b>0.27</b>	<b>28.35</b>	<b>92.2</b>	<b>0.31</b>	<b>121</b>	<b>355.28</b>	<b>106.16</b>	<b>18.52</b>	<b>1117</b>	<b>0.0096</b>	<b>0.0043</b>	<b>0.695</b>
обед	29	закуска	Помидоры порционные	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.04	0.02	15	80	0	8.4	15.6	12	0.54	174	0.0012	0.0002	0.01
	47/1	1 блюдо	Суп из тыквы с гречками	210	2.32	2.28	13.15	82	0.05	0.05	3.7	290	0	31.13	45.34	19.01	0.7	200.23	0.002	0.0032	0.07
	181	2 блюдо	Мясо тушеное	90	21.24	7.47	2.7	162.9	0.02	0.14	0.3	43.2	0.009	27.9	154.4	20.4	2	309.1	0.007	0	0.06
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.2	223.65	0.08	0.2	0	30	0.11	13.05	58.34	22.53	1.25	1.1	0	0	0
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	27	110	0	0	1.4	0	0	12.8	2.2	1.8	0.5	0.6	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>37.28</b>	<b>17.23</b>	<b>100.59</b>	<b>720.15</b>	<b>0.25</b>	<b>0.46</b>	<b>12.4</b>	<b>235.2</b>	<b>0.119</b>	<b>103.5</b>	<b>390.08</b>	<b>101.3</b>	<b>6.03</b>	<b>918.45</b>	<b>0.015</b>	<b>0.003</b>	<b>0.11</b>

день 20																						
Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
					Белки	Жиры	Углеводы	Калории		В1	В2	С	А, ретинол	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
завтрак	29	закуска	Помидоры порционные	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.04	0.02	15	80	0	8.4	15.6	12	0.54	174	0.0012	0.0002	0.01	
	89	2 блюдо	Гуляши	90	14.88	13.95	3.3	198.45	0.05	0.11	1	49	0	17.02	127.1	23.09	1.29	266.67	0.006	0	0.05	
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6.45	4.05	40.2	223.65	0.08	0.02	0	30	0.11	13.05	58.34	22.53	1.25	1.1	0	0	0	
	107	3 блюдо	Сок фруктовый	200	0	0	22.8	92	0.04	0.08	12	100	0	0	0	0	304	0	0	0		
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	8.8	48.00	0.02	0.006	0	0	0	7.4	43.6	13	0.56	18.6	0.0006	0.001	0	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>23.35</b>	<b>18.2</b>	<b>64.32</b>	<b>521.08</b>	<b>0.17</b>	<b>0.156</b>	<b>7.08</b>	<b>89</b>	<b>0.11</b>	<b>64.83</b>	<b>261.9</b>	<b>71.1</b>	<b>4.26</b>	<b>404.65</b>	<b>0.0066</b>	<b>0.0012</b>	<b>0.05</b>	
обед	23	закуска	Ассорти из свежих овощей	60	0.57	0.36	1.92	11.4	0.03	0.02	10.5	40	0	11.1	20.4	10.2	0.45	145.8	0.0006	0.0001	0.01	
	144	1 блюдо	Суп куриный с рисом и томатом	200	4.66	7.31	7.08	112.51	0.05	0.005	11.05	110	0	16.12	58.61	18.46	0.73	186.36	0.00213	0.0003	0.65	
	42	2 блюдо	Зраза мясная ленивая	90	18.7	19.2	7.5	278.28	0.07	0.1	1.36	36	0.11	25.02	174.5	21.92	2.04	188.73	0.0045	0.0018	0.036	
	22	гарнир	Рагу овощное с маслом	150	2.4	6.9	14.1	128.85	0.09	0.007	21.27	420	0.006	47.33	66.89	29.4	1.08	35.24	0.0053	0.0004	0.03	
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	11	44.8	0	0	0.08	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	0.68	0	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.21	13.26	72.00	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	19.5	0.84	27.9	0.001	0.002	0	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30.73</b>	<b>33.41</b>	<b>66.31</b>	<b>698.78</b>	<b>0.32</b>	<b>0.31</b>	<b>26.39</b>	<b>237.6</b>	<b>0.21</b>	<b>122.8</b>	<b>409.26</b>	<b>96.5</b>	<b>5.62</b>	<b>1384.9</b>	<b>0.0195</b>	<b>0.0078</b>	<b>0.118</b>	