

Утверждаю
И.о директора «Средняя школа № 31» ПКГО
А.И.Сизинцев
«08» 01 2025 г.



Меню типовое традиционное, разработанное
для организации питания в дошкольных
образовательных организациях
Петропавловск-Камчатского городского
округа для детей
от 1-3 лет, от 3-7 лет

Типовое 20-ти дневного меню основного (организованного) питания для муниципальных дошкольных образовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 1-3 года

Сезон осенне-зимне-весенний

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	150	6,24	3,96	29,42	178,23	0,09	0,17	0,78	51,09	0,05	145,66	154,1	40,72	325,04	0,86	3,29	10,56	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	9,83	11,17	44,86	319,96	0,11	0,22	0,9	109,64	0,23	239,98	218,92	48,52	361,18	1,57	5,69	11,94	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с	30	0,53	2,06	2,73	31,53	0,02	0,01	2,59	72,22		7,73	14,64	6,49	88,52	0,23	0,12	1,02	0,01
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с	180	4,4	5,61	6,96	96,47	0,04	0,06	6,4	70,46		28,57	56,39	16,35	203,93	0,95	0,32	4,54	0,03
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной	60	10,63	8,37	1,8	126,98	0,06	0,12	0,16	87,41	0,02	24,72	110,94	17,8	196,44	1,08	13,55	5,98	0,03
335/М/ССЖ	Макаронные изделия	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		560	22,03	19,76	63,9	527,76	0,21	0,23	12,15	244,25	0,08	84,74	243,35	56,91	739,23	5,39	15,78	14,58	0,08
Полдник																			
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8	0,05	0,23	2,88	41,4	0,05	196,2	153	21,6	221,4	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75	0,09	0,29	2,93	56,53	0,16	229,94	210,77	29,03	270,06	0,6	9,78	18,64	0,05

Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
271/М/ССЖ	Котлеты рыбные (горбуша)	73	11,86	7,10	7,43	140,22	0,11	0,1	0,29	29,75	5,83	35,73	117,5	18,61	183,37	0,5	22,08	25,16	0,18
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	0,1	0,09	9,04	18,29	0,07	28,47	69,97	24,72	547,93	0,91	0,44	6,2	0,03
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%),	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		423	17,82	12,68	46,11	370,43	0,27	0,29	17,53	99,19	5,92	135,12	257,36	61,33	922,54	2,39	24,34	37,1	0,23
Итого за день		1 673	60,87	51,86	202,5	1530,9	0,74	1,06	71,51	519,61	6,39	724,78	947,4	206,79	2448,01	10,05	55,69	82,56	0,54

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из зеленого	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	0,03	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	12,39	12,14	2,24	168,44	0,06	0,38	0,2	160,3	2,14	86,64	188,84	14,73	156,69	2,11	26,02	19,73	0,05
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,15	0,02	8,2	34,72		0,01	2,45	0,37		5,12	5,44	2,92	22,42	0,47	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01
Итого за Завтрак		380	17,89	12,66	38,29	340,66	0,18	0,44	7,65	185,67	2,14	111,76	257,78	35,15	275,11	3,48	29,69	21,69	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Обед																			
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	30	0,29	1,05	1,07	15,2	0,01	0,01	4,67	19,72		6,1	10,68	4,92	63,12	0,23	0,11	0,73	
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский	175	5,08	4,38	11,78	106,78	0,07	0,06	5,22	85,34		15,78	73,23	19,89	320,68	0,91	5,65	4,04	0,04
308/М/ССЖ	Запеканка картофельная с	170	10,56	14,45	20,75	256,72	0,47	0,14	10,52	5,74	0,02	24,09	153,33	39,46	715,71	1,71	0,83	9,06	0,06
394/М/ССЖ	Компот из смеси	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,01	0,54			21,84	19,71	14,18	0,24	0,46			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		585	18,54	20,19	63,21	511,47	0,59	0,23	20,95	110,8	0,02	74,11	280,55	83,75	1133,85	3,84	8,34	14,91	0,1
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	0,07	0,27	2,34	39,6	0,08	216	162	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	0,09	0,29	2,34	42,6	0,08	224,7	189	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и	70	12,17	9,09	5,68	155,93	0,06	0,15	1,08	150,90	0,2	29,29	124,19	19,57	184,63	0,75	13,38	3,13	0,01

330/М/ССЖ	Каша гречневая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,11	0,06		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	0,01
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,01	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		400	17,62	13,2	39,38	350,82	0,19	0,23	33,23	193,25	0,26	50,12	242,05	91,28	364,43	3,67	15,91	5,4	0,02
Итого за день		1 675	61,92	55,15	181,46	1483,05	1,08	1,21	74,17	537,32	2,5	476,69	980,38	250,38	2347,19	14	56,04	60,2	0,23

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
172/И	Хлопья кукурузные с	150	5,11	4,18	22,55	150	0,32	0,5	1,69	181,4	0,77	156,6	127,4	21,4	213,2	3,99	2,32	11,7	0,03
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на	180	2,98	3,2	13,96	97,8	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,06	91,22	14,44	152,04	0,14	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,58	14,58	43,93	356,85	0,38	0,69	3,16	261,7	0,99	369,26	279,32	41,44	388,74	4,41	5,73	22,08	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
62/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной с	30	1,53	2,5	2,08	37,03	0,01	0,02	1,08	14,71	0,05	52,83	34,82	6,81	66,56	0,37	0,89	2,05	0,01
114/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	180	2,58	4,06	11,39	93,02	0,08	0,09	9,07	152,81	0,07	48,69	70,39	22,32	350	0,78	0,61	5,97	0,02
245/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной	170	13,89	12,47	19,41	245,04	0,05	0,1	0,52	120		11,84	155,33	29,37	234,62	1,95	3,63	5,29	0,05
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	0,02	3,9	315		21,3	27,6	8,7	189	1,38			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		560	21,43	19,45	65,06	523,29	0,19	0,24	14,57	602,52	0,12	140,96	311,74	72,5	874,28	5,01	6,88	14,39	0,08
Полдник																			
	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	0,23	1,62	39,6	0,05	217,8	169,2	27	244,8	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	0,09	0,29	1,66	63,68	0,19	262,05	232,98	34,53	291,96	0,62	10,68	18,79	0,05
Ужин																			
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и	73	10,63	6,14	6,61	123,11	0,07	0,08	0,35	33,91	0,21	38,63	138,0	32,48	173,37	0,67	18,58	105,01	0,24
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с	120	2,98	4,32	9,54	89,58	0,1	0,1	25,66	21,44	0,08	35,35	65,97	21,56	343,19	1,31	0,67	4,82	0,01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01

Итого за Ужин	413	18,2	12,39	46,2	369,37	0,23	0,27	26,71	66,6	0,31	144,7	279,06	68,84	639,4	2,9	22,15	115,61	0,27
Итого за день	1 663	63,49	55,96	216,4	1634,95	0,93	1,54	56,1	1014,5	1,61	924,97	1131,1	259,31	2542,38	13,54	46,44	170,92	0,45

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
245/М/ССЖ	Сырники из творога с	160	19,75	8,59	22,8	249,52	0,05	0,24	0,31	36,21	0,07	165,95	226,31	29,63	117,20	0,71	27,99	8,49	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	21,02	12,85	38,28	354,85	0,07	0,26	0,36	65,96	0,15	172,27	241,13	33,93	144,54	1,32	28,94	8,97	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты,	30	0,64	1,08	1,27	17,66	0,02	0,02	12,22	40,4		15,38	16,06	7,78	87,7	0,32	0,2	0,74	0,01
91/М/ССЖ	Суп картофельный с	175	4,75	4,64	8,83	96,13	0,05	0,05	3,42	86,99	0,02	12,5	56,3	13,77	211,9	0,68	4,09	3,01	0,03
299/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом	70	10,60	8,27	8,00	149,60	0,12	0,10	0,87	64,79	0,01	29,4	106,58	19,78	199,58	0,86	11,30	5,42	0,03
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	0,1	0,09	9,04	18,29	0,07	28,47	69,97	24,72	547,93	0,91	0,44	6,2	0,03
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 150/7	150	0,63	0,04	17,8	74,55	0,01	0,02	0,48	69,96		21,81	22,14	12,6	206,25	0,41	0,26	0,41	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		575	21,26	18,05	68,01	521,47	0,33	0,29	26,03	280,43	0,1	113,84	294,65	83,95	1287,46	3,71	18,04	16,86	0,11
Полдник																			
492/М/ССЖ	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,05	0,03	0,03	15,96	0,11	33,36	43,23	5,96	45,5	0,49	2,73	1,39	0,01
	Ацидофилин	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,05	0,23	1,44	39,6	0,05	212,4	172,8	28,8	259,2	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	9,28	7,52	32,73	238,94	0,1	0,26	1,47	55,56	0,16	245,76	216,03	34,76	304,7	0,67	6,33	17,59	0,05
Ужин																			
41/И	Поджарнировка из свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	0,01	5	26,6		2,8	5,2	4	58	0,18	0,08	0,4	
326/К/ССЖ	Наггетсы куриные с соусом	70	14,57	8,19	4,15	152,29	0,08	0,16	0,46	39,75	0,22	19,94	134,44	17,68	169,93	0,89	17,02	1,44	0
335/М/ССЖ	Макаронные изделия	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,01	0,95	1,27		4,94	5,92	3,76	28	0,46	0,01	0,12	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		400	20,1	11,71	45,88	373,47	0,15	0,2	6,41	81,78	0,28	38,6	185,84	33,21	310,77	2,25	18,35	3,06	0,01
Итого за день		1 665	72,56	50,33	193	1531,73	0,69	1,04	94,27	491,73	0,69	604,47	960,65	198,85	2244,47	8,25	72,16	48,48	0,22

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	1																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	150	5,14	3,45	21,51	137,92	0,11	0,1	1,24	9,43	0,03	86,19	133,73	16,22	167,93	0,99	7,7	6,71	0,02
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%),	180	3,39	3,5	12,89	97,7	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,8	103,1	22,5	176,42	0,56	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	12,02	14,15	41,82	344,67	0,17	0,29	2,61	89,79	0,25	300,59	297,53	44,32	367,85	1,83	11,1	17,09	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
46/М/ССЖ	Винегрет овощной	30	0,43	1,37	2,21	23,32	0,01	0,01	1,72	36,37		8	11,91	5,36	75,51	0,23	0,11	1,01	0,01
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с	180	4,53	5,66	6,97	97,52	0,05	0,07	9,36	85,31	0,01	32,13	64,21	18,35	301,37	0,93	0,27	4,46	0,03
268/И	Котлета из мяса и печени с	63	9,14	7,60	7,73	135,87	0,08	0,4	2,98	1023,32	0,29	23,81	117,62	12,36	149,77	2,04	8,1	4,11	0,05
330/М/ССЖ	Каша гречневая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,11	0,06		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	0,01
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		563	21,21	19	65,58	522,8	0,3	0,57	17,06	1159,59	0,36	88,15	321,97	110,77	854,81	7,94	12,1	13,21	0,1
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,23	0,54	39,6	0,06	223,2	165,6	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,06	0,25	0,54	42,6	0,06	231,9	192,6	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
71/И	Поджарнировка из перца	30	0,39	0,03	1,59	8,1	0,03	0,24	75	99,9		2,4	4,8	2,1	48,9	0,18	0,03	0,9	
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом	73	11,86	8,29	7,17	149,68	0,09	0,11	0,47	38,3	5,64	34,30	121,13	18,2	184,60	0,58	22,1	24,89	0,18
1248/И	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72	0,1	0,12	21,81	566,35	0,03	59,45	93,17	37,26	482,91	1,06	1,1	5,77	0,04
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		423	18,81	14,32	42,71	376,18	0,26	0,56	97,98	715,8	5,69	162,87	281,22	69,56	820,65	2,52	24,96	36,7	0,23
Итого за день		1 656	59,91	55,21	190,29	1512,95	0,81	1,7	123,19	2009,78	6,36	802,51	1109,32	267,85	2494,11	15,4	50,06	84,2	0,43

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	150	5,09	3,16	21,08	132,99	0,05	0,13	0,55	13,86	0,04	115,3	99,29	16,6	152,11	0,3	0,92	8,32	0,02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на	180	2,98	3,2	13,96	97,8	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,06	91,22	14,44	152,04	0,14	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,56	13,56	42,46	339,84	0,11	0,32	2,02	94,16	0,26	327,96	251,21	36,64	327,65	0,72	4,33	18,7	0,04
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	30	0,36	1,05	1,41	17,04	0,02	0,06	23	51,05		5,67	8,6	5,01	73,82	0,25	0,1	0,71	0,01
87/М/ССЖ	Суп картофельный с	180	6,61	5,43	12,34	125,39	0,09	0,07	3,97	88,64		29,7	112,27	27,09	370,01	1,52	3,19	4,67	0,03
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	170	9,79	13,77	18,55	238,39	0,43	0,12	10,48	7,84		21,21	143,08	37,4	680,55	1,56	0,4	8,64	0,06
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		560	19,59	20,67	62,23	520,02	0,59	0,28	40,45	147,53		73,38	298,05	80,8	1338,48	5,96	5,44	16,6	0,1
Полдник																			
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8	0,05	0,23	2,88	41,4	0,05	196,2	153	21,6	221,4	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75	0,09	0,29	2,93	56,53	0,16	229,94	210,77	29,03	270,06	0,6	9,78	18,64	0,05
Ужин																			
71/И	Поджарнировка из свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
329/М/ССЖ	Кнели из кур на пару с	63	12,03	8	4,64	144,83	0,05	0,13	0,06	46,67	0,27	22,5	116,06	14,5	141,06	0,66	13,62	2,44	0,01
415/К/ССС	Рис припущенный с	110	2,35	3,2	21,23	123,06	0,03	0,03	1,32	278,16	0,06	13,55	57,52	21,95	91,38	0,53	3,74	1,88	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		403	16,21	11,88	44,3	350,87	0,11	0,19	3,53	328,08	0,33	49,63	203,3	45,65	305,98	2,02	18,65	5,86	0,04
Итого за день		1 653	58,55	54,36	196,62	1523,48	0,96	1,11	86,93	636,3	0,75	715,91	980,33	203,12	2397,17	9,4	38,3	60,1	0,38

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	2																		
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из свежих	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,02	12,5	66,5		7	13	10	145	0,45	0,2	1	0,01
230/М	Омлет с сыром	100	13,45	12,9	2,08	179,25	0,06	0,38	0,2	162,38	2,09	143,23	212,84	16,32	152,98	2,06	25,65	19,25	0,05
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,01	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01
Итого за Завтрак		380	18	13,45	38,05	349,95	0,15	0,43	42,75	253,64	2,09	164,75	262,97	36,03	358,62	3,58	28,85	21,85	0,07
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Обед																			
49/И	Салат из морской капусты и	30	0,59	1,07	1,42	18,85	0,01	0,03	1,03	189,24	0,04	11,83	19,18	29,57	159,73	2,38	0,73	353,08	0,05
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	180	4,49	5,66	7,32	98,84	0,06	0,07	8,36	91,39	0,01	21,57	66,51	17,36	278,54	1,02	0,25	4,42	0,02
299/М/ССЖ	Котлеты мясные с соусом	70	10,05	7,61	6,50	135,54	0,10	0,09	0,8	62,94	0	14,24	92,82	17,37	177,75	0,83	11	4,26	0,03
335/М/ССЖ	Макаронные изделия	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
394/М/ССЖ	Компот из смеси	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,01	0,54			21,84	19,71	14,18	0,24	0,46			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		590	20,62	17,87	62,41	496,08	0,24	0,21	10,73	357,73	0,11	80,7	242,6	87,35	677,3	5,61	13,24	362,98	0,11
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	0,07	0,27	2,34	39,6	0,08	216	162	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	0,09	0,29	2,34	42,6	0,08	224,7	189	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с	73	11,53	7,54	2,10	121,31	0,09	0,11	0,28	40,96	5,96	32,19	117,03	17,06	177,60	0,44	22,46	25,65	0,18
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с	120	2,98	4,32	9,54	89,58	0,1	0,1	25,66	21,44	0,08	35,35	65,97	21,56	343,19	1,31	0,67	4,82	0,01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Ужин		413	19,1	13,79	41,69	367,57	0,25	0,3	26,64	73,65	6,06	138,26	258,12	53,42	643,63	2,67	26,03	36,25	0,21
Итого за день		1 693	65,59	54,21	182,73	1493,7	0,76	1,25	92,46	732,62	8,34	624,41	963,69	217	2253,35	14,87	70,22	439,28	0,44

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F

Неделя	2																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
251/М/ССЖ	Запеканка из творога с	160	19,10	9,13	23,68	255,22	0,05	0,23	0,3	39,07	0,09	160,8	219,29	28,88	114,59	0,70	26,95	8,25	0,02
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,15	0,02	8,2	34,72		0,01	2,45	0,37		5,12	5,44	2,92	22,42	0,47	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	20,42	13,4	39,3	362,59	0,07	0,25	2,75	68,94	0,17	169,48	235,43	33,9	151,71	1,35	27,92	8,74	0,02
Второй завтрак																			
386/М/ССЖ	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
35/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым	30	0,41	2,06	2,36	29,73	0,01	0,01	1,82	2,09		7,27	9,62	4,41	60,96	0,4	0,17	1,01	
229/И	Суп-пюре из цветной	180	2,4	4,81	6,24	78,72	0,06	0,07	20,17	23,49	0,08	23,86	40,36	12,07	137,94	0,96	0,71	2,52	
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с	70	10,05	7,55	6,67	135,19	0,08	0,08	0,7	6,21	0	11,25	89,2	14,94	165,82	0,72	10,79	4,22	0,03
330/М/ССЖ	Каша гречневая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,11	0,06		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	0,01
417/М/ССЖ	Напиток из шиповника,	180	0,48	0,2	14,75	71,68	0,01	0,04	140	114,38		8,64	2,38	2,38	7,24	0,44			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		600	19,7	18,84	63,54	512,41	0,3	0,27	162,65	160,76	0,14	64,73	259,24	102,5	520,12	5,16	15,26	9,88	0,04
Полдник																			
490/М/ССЖ	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,03	0,01	0,1	10,62	0,05	16,62	26,55	4,19	31,71	0,4	1,45	0,59	0,01
	Ацидофилин	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,05	0,23	1,44	39,6	0,05	212,4	172,8	28,8	259,2	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	8,07	6,99	36,9	235,86	0,08	0,24	1,54	50,22	0,1	229,02	199,35	32,99	290,91	0,58	5,05	16,79	0,05
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из перца	30	0,39	0,03	1,59	8,1	0,03	0,24	75	99,9		2,4	4,8	2,1	48,9	0,18	0,03	0,9	
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и	73	10,63	6,14	6,61	123,11	0,07	0,08	0,35	33,91	0,21	38,63	138,0	32,48	173,37	0,67	18,58	105,01	0,24
1248/И	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72	0,1	0,12	21,81	566,35	0,03	59,45	93,17	37,26	482,91	1,06	1,1	5,77	0,04
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		423	17,58	12,17	42,15	349,61	0,24	0,53	97,86	711,41	0,26	167,2	298,06	83,84	809,42	2,61	21,41	116,82	0,29
Итого за день		1 713	66,67	51,6	189,99	1503,47	0,73	1,32	324,8	999,33	0,67	664,43	1015,08	266,23	1969,16	10	70,14	154,23	0,42

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	2																		
Завтрак																			

6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	150	5,55	3,23	22,51	141,06	0,09	0,15	0,55	13,86	0,04	120,73	144,78	26,7	176,94	1,16	17,1	8,32	0,02
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%),	180	3,39	3,5	12,89	97,7	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,8	103,1	22,5	176,42	0,56	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	12,43	13,93	42,82	347,81	0,15	0,34	1,92	94,22	0,26	335,13	308,58	54,8	376,86	2	20,5	18,7	0,05
Второй завтрак																			
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты,	30	0,64	1,08	1,27	17,66	0,02	0,02	12,22	40,4		15,38	16,06	7,78	87,7	0,32	0,2	0,74	0,01
88/М/ССЖ	Суп картофельный с	175	5,26	5,25	12,3	117,47	0,06	0,05	3,62	119,09		12,09	61,78	15,95	242,04	0,81	3,99	3,39	0,04
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной	60	10,63	8,37	1,8	126,98	0,06	0,12	0,16	87,41	0,02	24,72	110,94	17,8	196,44	1,08	13,55	5,98	0,03
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	0,1	0,09	9,04	18,29	0,07	28,47	69,97	24,72	547,93	0,91	0,44	6,2	0,03
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		565	21,92	18,87	62,63	514,64	0,29	0,31	28,04	265,19	0,09	97,46	292,85	77,55	1288,21	5,75	19,93	18,89	0,11
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,23	0,54	39,6	0,06	223,2	165,6	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,06	0,25	0,54	42,6	0,06	231,9	192,6	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
71/И	Поджаривка из свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
322/М/ССЖ	Котлеты из курицы с соусом	70	9,07	9,09	6,60	145,23	0,06	0,09	0,98	83,83	0	26,9	87,07	13,29	120	0,90	9,68	3,9	0,05
415/К/ССС	Рис припущенный с	110	2,35	3,2	21,23	123,06	0,03	0,03	1,32	278,16	0,06	13,55	57,52	21,95	91,38	0,53	3,74	1,88	0,03
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,01	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		400	12,59	12,45	42,79	336,29	0,11	0,14	34,45	389,75	0,06	53,85	168,32	43,55	277,28	2,24	14,11	7,04	0,08
Итого за день		1 635	54,81	52,99	188,42	1468,04	0,63	1,07	69,95	793,76	0,47	737,34	978,35	219,1	2393,15	13,1	56,44	61,83	0,29

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День																			
Неделя																			
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		

7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	150	5,14	3,45	21,51	137,92	0,11	0,1	1,24	9,43	0,03	86,19	133,73	16,22	167,93	0,99	7,7	6,71	0,02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на	180	2,98	3,2	13,96	97,8	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,06	91,22	14,44	152,04	0,14	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,61	13,85	42,89	344,77	0,17	0,29	2,71	89,73	0,25	298,85	285,65	36,26	343,47	1,41	11,11	17,09	0,04
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	30	0,29	1,05	1,07	15,2	0,01	0,01	4,67	19,72		6,1	10,68	4,92	63,12	0,23	0,11	0,73	
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с	180	4,4	5,61	6,96	96,47	0,04	0,06	6,4	70,46		28,57	56,39	16,35	203,93	0,95	0,32	4,54	0,03
54-26М-20	Плов из булгура с отварной	170	17,9	12,42	26,49	298,68	0,11	0,14	1,26	185,7		29,06	242,96	82,99	385,8	2,8	0,92	5,5	0,04
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		560	25,42	19,5	64,45	549,55	0,21	0,24	15,33	275,88		80,53	344,13	115,56	866,95	6,61	3,1	13,35	0,07
Полдник																			
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8	0,05	0,23	2,88	41,4	0,05	196,2	153	21,6	221,4	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75	0,09	0,29	2,93	56,53	0,16	229,94	210,77	29,03	270,06	0,6	9,78	18,64	0,05
Ужин																			
43/М/ССЖ	Салат из овощей с	30	0,43	1,09	1,46	17,48	0,01	0,02	7,71	10,45		8,84	10,42	4,84	71,46	0,19	0,11	0,71	
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом	70	11,84	5,81	7,15	127,24	0,09	0,11	0,47	20,6	5,59	33,94	120,56	18,2	184,15	0,57	22,1	24,89	0,18
144/М/ССЖ	Картофель и овощи,	120	2,62	3,31	18,01	112,62	0,11	0,08	9,3	201,65	0,01	25,43	72,71	29,18	558,9	1,02	0,35	6,62	0,04
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный, 30	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		410	17,2	11,9	41,91	343,52	0,24	0,29	18,18	243,95	5,62	132,93	259,31	62,82	909,45	2,37	23,66	37,04	0,23
Итого за день		1 660	65,42	53,5	196,88	1550,59	0,77	1,14	77,15	676,09	6,03	777,25	1116,86	254,67	2544,93	11,09	47,75	86,42	0,54

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из свежих	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	0,02	3,5	5		11,5	21	7	70,5	0,3	0,15	1,5	
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	12,39	12,14	2,24	168,44	0,06	0,38	0,2	160,3	2,14	86,64	188,84	14,73	156,69	2,11	26,02	19,73	0,05
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01
Итого за Завтрак		380	16,64	12,6	35,81	324,12	0,14	0,43	3,75	165,55	2,14	110,86	246,46	30,93	286,33	3,39	29,17	22,83	0,06
Второй завтрак																			
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Обед																			
49/И	Салат из морской капусты и	30	0,59	1,07	1,42	18,85	0,01	0,03	1,03	189,24	0,04	11,83	19,18	29,57	159,73	2,38	0,73	353,08	0,05
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом	175	4,67	6,07	10,25	114,56	0,05	0,05	3,74	84,71		11,73	61,35	16,35	229,58	0,71	4,73	3,16	0,04
360/И	Рагу из овощей со	170	14,6	10,85	13,14	208,31	0,13	0,17	20,26	123,91		28,24	176,71	38,96	619,54	2,88	0,52	9,29	0,05
394/М/ССЖ	Компот из смеси	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,01	0,54			21,84	19,71	14,18	0,24	0,46			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01				6	19,5	4,2	27,9	0,33	1,8	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		595	23,23	18,38	59,34	497,99	0,24	0,27	25,57	397,86	0,04	81,94	307,05	105,76	1052,49	7,07	8,33	366,93	0,14
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	0,07	0,27	2,34	39,6	0,08	216	162	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	0,09	0,29	2,34	42,6	0,08	224,7	189	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
71/И	Подгариновка из свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном	60	12,58	8,24	0,89	131,26	0,04	0,13	0,66	37,88	0,09	87,83	137,63	16,38	147,05	0,52	12,19	2,65	0,01
335/М/ССЖ	Макаронные изделия	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,01	0,95	1,27		4,94	5,92	3,76	28	0,46	0,01	0,12	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		400	18,22	11,78	43	354,84	0,12	0,17	9,11	93,21	0,15	107,89	191,63	33,91	316,89	1,97	13,56	4,47	0,03
Итого за день		1 685	65,96	51,86	178,73	1457,05	0,62	1,18	50,77	704,22	2,41	541,39	945,14	210,8	2229,51	15,44	53,16	412,43	0,28

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
172/И	Хлопья кукурузные с	150	5,11	4,18	22,55	150	0,32	0,5	1,69	181,4	0,77	156,6	127,4	21,4	213,2	3,99	2,32	11,7	0,03
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%),	180	3,39	3,5	12,89	97,7	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,8	103,1	22,5	176,42	0,56	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,99	14,88	42,86	356,75	0,38	0,69	3,06	261,76	0,99	371	291,2	49,5	413,12	4,83	5,72	22,08	0,06

Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
38/И	Салат из папоротника с	30	1,56	3,05	1,19	38,26	0,01	0,08	0,29	22,1	0,18	7,24	20,78	2,85	25,67	0,27	2,62	1,73	0,01
144/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	180	2,58	4,06	11,39	93,02	0,08	0,09	9,07	152,81	0,07	48,69	70,39	22,32	350	0,78	0,61	5,97	0,02
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной	60	9,78	6,86	1,33	107,4	0,05	0,1	0,46	1,8		6,65	96,34	14,73	175,39	1,04	13,09	3,95	0,03
330/М/ССЖ	Каша гречневая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,11	0,06		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	0,01
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	0,02	3,9	315		21,3	27,6	8,7	189	1,38			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		560	21,63	18,34	64,83	513,77	0,3	0,36	13,72	506,3	0,31	97,59	332,84	117,3	888,22	6,11	19,91	13,78	0,07
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	0,23	1,62	39,6	0,05	217,8	169,2	27	244,8	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	0,09	0,29	1,66	63,68	0,19	262,05	232,98	34,53	291,96	0,62	10,68	18,79	0,05
Ужин																			
71/И	Подгариновка из перца	30	0,39	0,03	1,59	8,1	0,03	0,24	75	99,9		2,4	4,8	2,1	48,9	0,18	0,03	0,9	
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с	73	11,53	7,54	2,10	121,31	0,09	0,11	0,28	40,96	5,96	32,19	117,03	17,06	177,60	0,44	22,46	25,65	0,18
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	0,1	0,09	9,04	18,29	0,07	28,47	69,97	24,72	547,93	0,91	0,44	6,2	0,03
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		423	17,55	13,09	41,23	352,42	0,26	0,53	85,02	170,4	6,05	129,78	253,92	55,88	878,67	2,23	24,63	37,89	0,22
Итого за день		1 673	63,45	55,85	210,13	1608,38	1,07	1,92	113,46	1022,14	7,54	868,42	1138,94	299,21	2819,97	14,39	61,94	92,59	0,4

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
244/М/ССЖ	Вареники ленивые с соусом	160	17,47	8,07	28,18	256,36	0,05	0,2	0,28	34,14	0,08	141,77	197,76	26,57	105,53	0,74	24,67	7,44	0,02
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,15	0,02	8,2	34,72		0,01	2,45	0,37		5,12	5,44	2,92	22,42	0,47	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	18,79	12,34	43,8	363,73	0,07	0,22	2,73	64,01	0,16	150,49	213,9	31,59	142,65	1,39	25,64	7,93	0,02
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02

Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
46/М/ССЖ	Салат из белокочанной	30	0,48	1,07	2,02	19,87	0,01	0,02	9,55	160,82		12,76	11,52	6,69	88,66	0,29	0,09	1,1	0,01
89/М/ССЖ	Суп картофельный с	175	8,44	6,89	9,41	133,28	0,07	0,09	5,08	67,49	0,07	14,63	104,42	22,4	400,24	1,54	1,03	5,97	0,04
299/М/ССЖ	Биточки мясные	60	10,42	7,81	7,13	141,12	0,11	0,09	0,27	1,85	0,01	25,9	100,83	16,88	175,42	0,77	11,23	4,98	0,03
144/М/ССЖ	Картофель и овощи,	120	2,62	3,31	18,01	112,62	0,11	0,08	9,3	201,65	0,01	25,43	72,71	29,18	558,9	1,02	0,35	6,62	0,04
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 150/7	150	0,63	0,04	17,8	74,55	0,01	0,02	0,48	69,96		21,81	22,14	12,6	206,25	0,41	0,26	0,41	0,01
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		555	23,91	19,31	64,23	528,14	0,33	0,3	24,68	501,77	0,09	104,83	328,72	91,65	1454,27	4,45	14,11	19,84	0,13
Полдник																			
492/М/ССЖ	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54	0,05	0,03	0,03	15,96	0,11	33,36	43,23	5,96	45,5	0,49	2,73	1,39	0,01
	Ацидофилин	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,05	0,23	1,44	39,6	0,05	212,4	172,8	28,8	259,2	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	9,28	7,52	32,73	238,94	0,1	0,26	1,47	55,56	0,16	245,76	216,03	34,76	304,7	0,67	6,33	17,59	0,05
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и	70	12,17	9,09	5,68	155,93	0,06	0,15	1,08	150,90	0,2	29,29	124,19	19,57	184,63	0,75	13,38	3,13	0,01
415/К/ССЖ	Рис припущенный с	110	2,35	3,2	21,23	123,06	0,03	0,03	1,32	278,16	0,06	13,55	57,52	21,95	91,38	0,53	3,74	1,88	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		400	15,59	12,41	40,42	338,47	0,11	0,2	4,55	432,31	0,26	54,46	204,93	49,32	340,25	2	17,81	6,23	0,04
Итого за день		1 645	68,47	51,78	189,28	1512,28	0,65	1,01	93,43	1061,65	0,67	589,54	986,58	220,32	2438,87	8,81	64,39	53,59	0,26

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	3																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	150	5,09	3,16	21,08	132,99	0,05	0,13	0,55	13,86	0,04	115,3	99,29	16,6	152,11	0,3	0,92	8,32	0,02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на	180	2,98	3,2	13,96	97,8	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,06	91,22	14,44	152,04	0,14	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,56	13,56	42,46	339,84	0,11	0,32	2,02	94,16	0,26	327,96	251,21	36,64	327,65	0,72	4,33	18,7	0,04
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01

Обед																			
37/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым	30	0,42	2,03	1,95	27,91	0,01	0,01	3,01	10,28		12,3	12,05	6,39	72,45	0,34	0,16	1,6	0,01
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с	180	4,53	5,66	6,97	97,52	0,05	0,07	9,36	85,31	0,01	32,13	64,21	18,35	301,37	0,93	0,27	4,46	0,03
268/И	Котлета из мяса и печени с	63	9,14	7,60	7,73	135,87	0,08	0,4	2,98	1023,32	0,29	23,81	117,62	12,36	149,77	2,04	8,1	4,11	0,05
335/М/ССЖ	Макаронные изделия	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		553	19,8	18,93	64,14	510,58	0,22	0,51	18,35	1133,07	0,36	89,96	248,76	51,97	764,63	6,33	9,75	12,89	0,1
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,23	0,54	39,6	0,06	223,2	165,6	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,06	0,25	0,54	42,6	0,06	231,9	192,6	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,03	0,57	12,29	0,01	0,01	2,1	3		7,27	12,7	4,22	42,31	0,18	0,09	0,9	
271/М/ССЖ	Биточки рыбные (треска) с	73	9,91	5,30	9,07	123,10	0,08	0,07	0,31	23,26	0,06	40,41	124,75	19,36	188,39	0,55	12,44	64,76	0,29
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с	120	2,98	4,32	9,54	89,58	0,1	0,1	25,66	21,44	0,08	35,35	65,97	21,56	343,19	1,31	0,67	4,82	0,01
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		423	16,17	12,42	39,39	334,65	0,23	0,27	28,77	58,95	0,16	149,75	265,54	57,14	678,13	2,74	14,9	75,62	0,31
Итого за день		1 646	55,4	52,65	186,17	1454,37	0,64	1,38	54,68	1330,78	0,84	818,57	974,11	188,95	2221,21	12,9	30,88	124,41	0,5

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Понедельник																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	150	6,24	3,96	29,42	178,23	0,09	0,17	0,78	51,09	0,05	145,66	154,1	40,72	325,04	0,86	3,29	10,56	0,03
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	9,83	11,17	44,86	319,96	0,11	0,22	0,9	109,64	0,23	239,98	218,92	48,52	361,18	1,57	5,69	11,94	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10		35	17	11	155	0,1	0,1	0,3	0,15
Обед																			

27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	30	0,36	1,05	1,41	17,04	0,02	0,06	23	51,05		5,67	8,6	5,01	73,82	0,25	0,1	0,71	0,01
88/М/ССЖ	Суп картофельный с	175	5,26	5,25	12,3	117,47	0,06	0,05	3,62	119,09		12,09	61,78	15,95	242,04	0,81	3,99	3,39	0,04
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с	70	10,05	7,55	6,67	135,19	0,08	0,08	0,7	6,21	0	11,25	89,2	14,94	165,82	0,72	10,79	4,22	0,03
1248/И	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72	0,1	0,12	21,81	566,35	0,03	59,45	93,17	37,26	482,91	1,06	1,1	5,77	0,04
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		565	21,23	18,42	59,13	494,12	0,3	0,33	52,09	742,7	0,03	103,26	280,3	83,06	1169,39	5,36	17,13	16,35	0,12
Полдник																			
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95	0,04	0,06	0,05	15,13	0,11	33,74	57,77	7,43	48,66	0,42	6,18	2,44	0,01
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8	0,05	0,23	2,88	41,4	0,05	196,2	153	21,6	221,4	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75	0,09	0,29	2,93	56,53	0,16	229,94	210,77	29,03	270,06	0,6	9,78	18,64	0,05
Ужин																			
71/М	Подгарнировка из свежих	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0,01	2,1	3		6,9	12,6	4,2	42,3	0,18	0,09	0,9	
318/М/ССЖ	Гуляш из куриного филе	60	9,78	9,83	2,07	136,14	0,03	0,07	1	27,36		10,54	84,77	10,64	113,84	0,87	10,73	3,25	0,06
330/М/ССЖ	Каша гречневая	110	4,28	3,95	18,74	126,89	0,11	0,06		14,59	0,06	7,41	94,13	63,4	114,06	2,11	1,84	1,05	0,01
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8		0,01	0,95	1,27		4,94	5,92	3,76	28	0,46	0,01	0,12	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
Итого за Ужин		400	15,94	13,99	39,87	349,13	0,17	0,16	4,05	46,22	0,06	33,79	210,42	84,8	316,8	3,84	13,87	5,96	0,07
Итого за день		1 655	58,19	51,83	191,49	1475,96	0,73	1,03	97,97	965,09	0,48	641,97	937,41	256,41	2272,43	11,47	46,57	53,19	0,42

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Вторник																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
71/И	Подгарнировка из зеленого	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	0,03	5	25		10	31	10,5	49,5	0,35	0,65	0,35	
230/М/ССЖ	Омлет с сыром	100	13,45	12,9	2,08	179,25	0,06	0,38	0,2	162,38	2,09	143,23	212,84	16,32	152,98	2,06	25,65	19,25	0,05
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,15	0,02	8,2	34,72		0,01	2,45	0,37		5,12	5,44	2,92	22,42	0,47	0,02	0,01	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,02				10	32,5	7	46,5	0,55	3	1,6	0,01
Итого за Завтрак		380	18,95	13,42	38,13	351,47	0,18	0,44	7,65	187,75	2,09	168,35	281,78	36,74	271,4	3,43	29,32	21,21	0,06
Второй завтрак																			
386/М/ССЖ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Обед																			
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с	30	0,53	2,06	2,73	31,53	0,02	0,01	2,59	72,22		7,73	14,64	6,49	88,52	0,23	0,12	1,02	0,01
229/И	Суп-пюре из брокколи	180	2,27	4,79	4,77	73,35	0,05	0,09	26,31	25,65	0,08	36,22	48,89	14,32	191,49	0,49	1,24	0,59	

294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной	60	10,63	8,37	1,8	126,98	0,06	0,12	0,16	87,41	0,02	24,72	110,94	17,8	196,44	1,08	13,55	5,98	0,03
330/М/ССЖ	Каша пшеничная	110	4,15	3,33	24,96	145,56	0,09	0,04		14,16	0,06	15,15	96,84	21,16	76,87	1,65	24,92		
494/М/ССЖ	Компот из смеси	180	0,53	0,04	14,83	62,57	0,01	0,01	0,54			21,84	19,71	14,18	0,24	0,46			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		590	20,19	18,86	63,87	510,19	0,26	0,28	29,6	199,44	0,16	111,96	314,62	79,25	587,66	4,44	41,58	8,67	0,04
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108	0,07	0,27	2,34	39,6	0,08	216	162	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1	0,09	0,29	2,34	42,6	0,08	224,7	189	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	40	0,49	3,08	1,87	38,01	0,02	0,01	10,2	52,06		10,2	13,62	8,3	113,08	0,37	0,16	0,89	0,01
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и	70	10,61	3,66	6,59	100,67	0,07	0,08	0,35	16,21	0,16	38,27	137,4	32,48	172,92	0,66	18,55	105,01	0,24
144/М/ССЖ	Картофель и овощи,	120	2,62	3,31	18,01	112,62	0,11	0,08	9,3	201,65	0,01	25,43	72,71	29,18	558,9	1,02	0,35	6,62	0,04
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		420	16,03	11,74	41,76	337,48	0,23	0,25	20,55	281,17	0,19	138,62	279,35	80,56	939,84	2,64	20,16	117,34	0,3
Итого за день		1 700	63,04	53,12	184,34	1479,24	0,79	1,28	70,14	715,96	2,52	659,63	1075,75	236,75	2372,7	13,52	93,16	165,42	0,45

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Среда																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
100/М/ССЖ	Суп молочный с	150	5,04	3,4	18,84	126,17	0,06	0,14	0,59	14,92	0,05	122,56	102,86	16,6	156,38	0,37	0,99	9,2	0,02
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%),	180	3,39	3,5	12,89	97,7	0,04	0,15	1,3	22,06	0,04	122,8	103,1	22,5	176,42	0,56	1	9	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,92	14,1	39,15	332,92	0,12	0,33	1,96	95,28	0,27	336,96	266,66	44,7	356,3	1,21	4,39	19,58	0,05
Второй завтрак																			
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты,	30	0,64	1,08	1,27	17,66	0,02	0,02	12,22	40,4		15,38	16,06	7,78	87,7	0,32	0,2	0,74	0,01
90/М/ССЖ	Суп картофельный с	175	8,65	5,13	12,35	129,56	0,12	0,1	6,77	96,52	3,86	22,47	112,31	28,73	478,37	0,98	14,56	19,68	0,14
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с	173	15,81	11,82	20,81	252,43	0,27	1,46	19,52	4010,23	1,13	23,81	282,56	36,24	712,73	5,74	28,55	9,93	0,17

	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78	0,02	0,02	3,9	315		21,3	27,6	8,7	189	1,38			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		558	28,53	18,45	66,61	547,85	0,46	1,61	42,41	4462,15	4,99	89,26	462,13	86,75	1501,9	8,95	45,06	31,43	0,32
Полдник																			
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24	0,04	0,06	0,04	24,08	0,14	44,25	63,78	7,53	47,16	0,44	7,08	2,59	0,01
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0,05	0,23	1,62	39,6	0,05	217,8	169,2	27	244,8	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44	0,09	0,29	1,66	63,68	0,19	262,05	232,98	34,53	291,96	0,62	10,68	18,79	0,05
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
322/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом	70	10,0	9,91	6,90	157,43	0,06	0,09	1,18	85,99	0	28,36	96,20	14,55	134,02	1,00	10,65	4,31	0,05
125/И	Каша перловая с овощами	110	2,97	2,52	19,09	110,94	0,04	0,08	11	48,52	0,05	16,33	68,54	16,21	130,24	0,76	9,49	0,94	0,02
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68		0,01	0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	12,64	0,43			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		400	14,14	12,58	40,07	331,75	0,13	0,19	19,73	174,66	0,05	53,61	183,16	40,36	373,2	2,57	20,86	6,17	0,08
Итого за день		1 648	66,87	54,67	207,04	1597,96	0,84	2,47	75,76	4815,77	5,5	749,88	1172,93	248,34	2871,36	13,95	81,99	76,02	0,5

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Четверг																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
249/М/ССЖ	Пудинг из творога	160	19,80	9,64	23,98	264,08	0,06	0,26	0,48	42,39	0,11	172,37	233,2	31,43	137,30	0,85	28,77	8,85	0,03
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,01	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	21,17	13,94	40,87	377,93	0,08	0,28	30,53	96,65	0,19	180,49	248,54	36,24	166,14	1,55	29,72	9,33	0,03
Второй завтрак																			
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	8		34	23	13	197	0,3	0,5	2	0,02
Обед																			
47/М/ССЖ	Винегрет с морской	30	0,43	1,82	2,53	29,01	0,01	0,01	1,31	48,46		7,82	14,36	14,23	121	1,05	0,12	133,12	0,02
40/И	Суп из овощей с	180	4,44	7,43	6,77	112,64	0,05	0,08	3,32	91,85	0,01	17,72	58,88	15,2	247,69	0,82	0,26	3,95	0,02
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной	60	9,78	6,86	1,33	107,4	0,05	0,1	0,46	1,8		6,65	96,34	14,73	175,39	1,04	13,09	3,95	0,03
415/К/ССЖ	Рис припущенный с	110	2,35	3,2	21,23	123,06	0,03	0,03	1,32	278,16	0,06	13,55	57,52	21,95	91,38	0,53	3,74	1,88	0,03
388/К/ССЖ	Напиток витаминный, 180/8	180	0,4	0,13	16,35	71,47	0,02	0,03	70,16	57,61		10,04	10,22	4,13	61,84	0,44	0,04	0,06	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	

	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	
Итого за Обед		590	19,48	19,71	62,99	513,78	0,19	0,26	76,57	477,88	0,07	62,08	260,92	75,54	731,4	4,41	19	144,04	0,12
Полдник																			
490/М/ССЖ	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46	0,03	0,01	0,1	10,62	0,05	16,62	26,55	4,19	31,71	0,4	1,45	0,59	0,01
	Ацидофилин	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,05	0,23	1,44	39,6	0,05	212,4	172,8	28,8	259,2	0,18	3,6	16,2	0,04
Итого за Полдник		230	8,07	6,99	36,9	235,86	0,08	0,24	1,54	50,22	0,1	229,02	199,35	32,99	290,91	0,58	5,05	16,79	0,05
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из перца	30	0,39	0,03	1,59	8,1	0,03	0,24	75	99,9		2,4	4,8	2,1	48,9	0,18	0,03	0,9	
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом	73	11,86	8,29	7,17	149,68	0,09	0,11	0,47	38,3	5,64	34,30	121,13	18,2	184,60	0,58	22,1	24,89	0,18
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33	0,1	0,09	9,04	18,29	0,07	28,47	69,97	24,72	547,93	0,91	0,44	6,2	0,03
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68	0,02	0,08	0,7	11,25	0,02	62,72	49,12	9,2	85,64	0,48	0,5	4,5	0,01
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		413	17,12	13,76	41,38	357,29	0,25	0,52	85,21	167,74	5,73	129,89	251,52	55,62	876,37	2,26	23,7	36,81	0,22
Итого за день		1 693	66,74	54,6	190,24	1527,86	0,64	1,33	253,85	800,49	6,09	635,48	983,33	213,39	2261,82	9,1	77,97	208,97	0,44

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
День	Пятница																		
Неделя	4																		
Завтрак																			
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		0,01		29,5	0,08	0,6	0,95		0,75	0,01	0,05		
7/М	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	28,8	0,1	88	50	3,5	8,8	0,1	1,45	0,9	
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из	150	5,14	3,45	21,51	137,92	0,11	0,1	1,24	9,43	0,03	86,19	133,73	16,22	167,93	0,99	7,7	6,71	0,02
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на	180	2,98	3,2	13,96	97,8	0,04	0,15	1,4	22	0,04	121,06	91,22	14,44	152,04	0,14	1,01	9	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02					3	9,75	2,1	13,95	0,17	0,9	0,48	
Итого за Завтрак		360	11,61	13,85	42,89	344,77	0,17	0,29	2,71	89,73	0,25	298,85	285,65	36,26	343,47	1,41	11,11	17,09	0,04
Второй завтрак																			
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Обед																			
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,03	0,57	12,29	0,01	0,01	2,1	3		7,27	12,7	4,22	42,31	0,18	0,09	0,9	
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом	175	4,67	6,07	10,25	114,56	0,05	0,05	3,74	84,71		11,73	61,35	16,35	229,58	0,71	4,73	3,16	0,04
267/И	Биточки из сердца	63	10,06	6,63	9,4	133,72	0,19	0,36	1,16	26,28	0,06	29,65	127,39	16,48	159,59	2,63	12,20	5,16	0,03
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с	120	2,98	4,32	9,54	89,58	0,1	0,1	25,66	21,44	0,08	35,35	65,97	21,56	343,19	1,31	0,67	4,82	0,01
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3			10,5	10,5	6	180	2,1		1,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01				4	13	2,8	18,6	0,22	1,2	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2	0,01					2,3	10,6	2,5	15,5	0,31	0,55	0,44	

Итого за Обед		568	20,75	18,47	59,71	489,35	0,4	0,55	35,66	135,43	0,14	100,8	301,51	69,91	988,77	7,46	19,44	16,62	0,08
Полдник																			
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3		8,7	27	6	33	0,63			
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,23	0,54	39,6	0,06	223,2	165,6	25,2	262,8	0,18	1,8	16,2	0,04
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3	0,06	0,25	0,54	42,6	0,06	231,9	192,6	31,2	295,8	0,81	1,8	16,2	0,04
Ужин																			
71/И	Подгарнировка из свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	7,5	39,9		4,2	7,8	6	87	0,27	0,12	0,6	0,01
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и	70	12,17	9,09	5,68	155,93	0,06	0,15	1,08	150,90	0,2	29,29	124,19	19,57	184,63	0,75	13,38	3,13	0,01
335/М/ССЖ	Макаронные изделия	110	3,64	3,3	22,48	133,58	0,04	0,01		14,16	0,06	6,92	27,28	4,97	36,24	0,5	0,04	0,46	0,01
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2		0,01	30,05	24,76		4,52	4,63	2,71	14,14	0,52			
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,01					2	6,5	1,4	9,3	0,11	0,6	0,32	
Итого за Ужин		400	17,1	12,58	43,69	361,41	0,13	0,18	38,63	229,72	0,26	46,93	170,4	34,65	331,31	2,15	14,14	4,51	0,03
Итого за день		1 638	57,33	52,64	186,47	1464,83	0,78	1,3	82,54	499,48	0,71	697,48	966,16	184,02	2114,35	14,13	46,59	55,42	0,2