



### День 1

№ реç	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции , г	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	5,1	10,72	43,4	291	0,06	1,17	58,0	0,21	130,3 9	138,1 4	30,12	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3,0	-	0,02
15	Сыр (порциями)	25	5,8	7,37	-	90	0,01	0,17	0,07	0,12	220	125	8,75	0,25
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>16,95</b>	<b>26,16</b>	<b>91,51</b>	<b>671</b>	<b>0,16</b>	<b>21,6</b>	<b>58,11</b>	<b>1,96</b>	<b>394,7</b>	<b>348,7</b>	<b>81,0</b>	<b>2,69</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	-	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом говядины, сметаной	250/10/ 5	7,17	5,23	7,9	113,4	0,06	19,3	0,21	2,39	57,5	67,8	22,5	1,04
203	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,8	0,07	-	0,04	0,98	14,6	45,1	9,77	0,98
261	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5541	5952	25,62	223,3	14,8	4,72
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Груша свежая	150	0,6	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5	-	0,6	28,5	24,0	18,0	3,46
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	67	0,04	0,75	0,01	-	18,0	119	18,7	0,13
	<b>Итого за обед</b>	<b>1240</b>	<b>41,91</b>	<b>24,63</b>	<b>151,8</b>	<b>1017,2</b>	<b>0,51</b>	<b>65,31</b>	<b>5541</b>	<b>5958</b>	<b>202,8</b>	<b>541,2</b>	<b>140,6</b>	<b>15,65</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1845</b>	<b>58,86</b>	<b>50,79</b>	<b>243,3</b>	<b>1688,2</b>	<b>0,67</b>	<b>89,61</b>	<b>5599</b>	<b>5960</b>	<b>597,5</b>	<b>889,9</b>	<b>221,6</b>	<b>18,34</b>

## День 2

№ реç	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции , ç	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120,0	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3,0	-	0,02
382	Какао на молоке	200	6,98	6,04	22,37	172,1	0,06	2,89	0,07	-	272	214	35,3	0,58
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>17,28</b>	<b>17,89</b>	<b>69,64</b>	<b>520,1</b>	<b>0,22</b>	<b>21,05</b>	<b>26,51</b>	<b>1,92</b>	<b>432,6</b>	<b>404,7</b>	<b>96,44</b>	<b>2,68</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	-	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
96	Рассольник ленинградский с мясом говядины и сметаной	250/ 10/5	4,36	6,95	12,01	133,45	0,09	9,11	0,21	2,44	34,5	73,4	26,2	1,11
139	Капуста тушеная	80	3,67	6,14	19,9	153,4	0,11	25,8	0,07	1,68	71,6	90,2	35,2	1,33
312	Пюре картофельное	100												
234	Котлета рыбная	100	12,36	14,88	14,82	184	0,06	0,66	45,2	5,14	36,58	148,2 8	22,74	1,3
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	0,02	0,6	0,09	0,82	32,3	21,9	17,5	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	67	0,04	0,75	0,01	-	18,0	119	18,7	0,13
	<b>Итого за обед</b>	<b>1240</b>	<b>35,7</b>	<b>31,86</b>	<b>156,96</b>	<b>1009,35</b>	<b>0,49</b>	<b>56,82</b>	<b>45,58</b>	<b>11,83</b>	<b>261,5</b>	<b>615,0</b>	<b>182,6</b>	<b>10,71</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1810</b>	<b>52,98</b>	<b>49,75</b>	<b>226,6</b>	<b>1529,45</b>	<b>0,71</b>	<b>77,87</b>	<b>72,09</b>	<b>13,75</b>	<b>694,1</b>	<b>1019, 78</b>	<b>279,0</b>	<b>13,39</b>

### День 3

№ реци	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции , г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/40	40,92	30,96	78,4	756	0,16	1,32	182,0	1,16	547,6	602,4	74,36	1,8
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70	0,01	-	-	0,41	6,9	26,25	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,95	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>46,14</b>	<b>31,84</b>	<b>126,51</b>	<b>976,95</b>	<b>0,26</b>	<b>18,85</b>	<b>182</b>	<b>2,54</b>	<b>586,5</b>	<b>689,2</b>	<b>113,1</b>	<b>4,24</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	-	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
108	Суп картофельный с клецками, мясом птицы	250/10	3,56	4,59	18,79	144	0,11	5,75	0,23	1,62	33,4	72,2	25,3	1,17
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251	0,03	2,13	0,07	0,34	1,64	73,1	19,6	0,63
288	Птица отварная	105	21,06	24,11	0,46	299,7	0,04	2,36	0,06	0,96	54,8	167	18,8	1,89
ПР	Витаминизированный напиток «Валетек»	200	-	-	19,42	75	0,31	19,56	0,12	1,68	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Груша свежая	150	0,6	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5	-	0,6	28,5	24,0	18,0	3,46
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	67	0,04	0,75	0,01	0	18,0	119	18,7	0,13
ПР	Изделие кондитерское	50	4,25	5,65	34,85	207	0,05	0	32,5	0,65	21,25	43,5	7,5	0,5
	<b>Итого за обед</b>	<b>1190</b>	<b>47,78</b>	<b>44,5</b>	<b>200,9</b>	<b>1401,86</b>	<b>0,75</b>	<b>42,95</b>	<b>32,99</b>	<b>7,3</b>	<b>202,19</b>	<b>644,6</b>	<b>156,7</b>	<b>10,84</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1790</b>	<b>93,92</b>	<b>76,34</b>	<b>327,41</b>	<b>2378,81</b>	<b>1,01</b>	<b>61,8</b>	<b>214,9</b>	<b>9,84</b>	<b>788,69</b>	<b>1333,</b>	<b>269,8</b>	<b>15,08</b>

### День 4

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции , г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
182	Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7,31	10,98	49,18	325	0,14	1,17	58,0	0,69	162,5 6	241,5 1	36,51	0,97
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,06	5,18	20,75	154,1	0,08	2,6	0,07	-	246	180	28	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
15	Сыр (порциями)	25	5,8	7,37	-	90	0,01	0,17	0,07	0,12	220	125	8,75	0,25
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>25,01</b>	<b>24,33</b>	<b>102,71</b>	<b>731,1</b>	<b>0,32</b>	<b>21,44</b>	<b>58,14</b>	<b>2,32</b>	<b>656,3</b>	<b>624,7</b>	<b>113,0</b>	<b>2,98</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
102	Суп картофельный с горохом, мясом говядины	250/ 10	7,83	7,13	16,56	174,4	0,23	6,06	0,26	2,51	48,0	105	37,3	2,24
143	Рагу из овощей	185	3,12	19,36	15,15	250,2	0,1	22,0	0,48	3,54	65,5	79,3	28,6	1,06
070 03	Рыба запеченная	105	20,04	8,67	4,2	250,9	0,01	1,39	0,02	1,88	62,3	421	34,0	0,36
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140	0,03	0	0	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	67	0,04	0,75	0,01	0	18,0	119	18,7	0,13
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15,0	0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>1185</b>	<b>46,18</b>	<b>39,09</b>	<b>150,51</b>	<b>1231,8</b>	<b>0,57</b>	<b>50,83</b>	<b>0,77</b>	<b>10,19</b>	<b>294,9</b>	<b>910</b>	<b>198,4</b>	<b>10,85</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>1780</b>	<b>71,19</b>	<b>63,42</b>	<b>253,22</b>	<b>1962,9</b>	<b>1,39</b>	<b>72,27</b>	<b>58,91</b>	<b>12,51</b>	<b>951,2</b>	<b>1534</b>	<b>311,4</b>	<b>13,83</b>

## День 5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
214	Омлет с морковью	200	18,4	34,0	6,7	406	0,13	1,4	429,0	1,2	137,6	312,3	37,6	3,7
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70	0,01	-	-	0,41	6,9	26,25	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,95	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23,68</b>	<b>34,88</b>	<b>55,01</b>	<b>628,95</b>	<b>0,23</b>	<b>21,73</b>	<b>429</b>	<b>2,59</b>	<b>179,6</b>	<b>400,7</b>	<b>77,4</b>	<b>6,22</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	-	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
99	Суп из овощей, с мясом говядины, сметаной	250/10/ 5	3,9	6,84	9,2	121,45	0,07	10,6	0,21	2,4	40,2	17,5	22,8	0,94
203	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,8	0,07	-	0,04	0,98	14,6	45,1	9,77	0,98
268	Биточки из мяса говядины	105	12,3	31,9	12,6	389,0	0,34	4,08	0,02	3,4	11,0	147	30,5	1,91
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	67,0	0,04	0,75	0,01	0	18,0	119	18,7	0,13
	<b>Итого за обед</b>	<b>933</b>	<b>43,7</b>	<b>34,18</b>	<b>143,56</b>	<b>1076,6</b>	<b>0,54</b>	<b>21,17</b>	<b>0,26</b>	<b>7,39</b>	<b>156,4</b>	<b>695,3</b>	<b>283,3</b>	<b>15,4</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1493</b>	<b>67,38</b>	<b>6906</b>	<b>198,57</b>	<b>1705,6</b>	<b>0,77</b>	<b>42,9</b>	<b>429,3</b>	<b>9,98</b>	<b>336</b>	<b>1096</b>	<b>360,7</b>	<b>21,62</b>

## День 6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса , порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
121	Суп молочный с рисом	200	2,97	3,5	6,14	71,2	0,04	0,66	26,4	0,02	127,6	90,94	14,1	0,12
382	Какао на молоке	200	6,98	6,04	22,37	172,1	0,06	2,89	0,07	-	272	214	35,3	0,58
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140	0,03	-	0	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
15	Сыр (порциями)	25	5,8	7,37	-	90	0,01	0,17	0,07	0,12	220	125	8,75	0,25
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>21,59</b>	<b>17,71</b>	<b>61,29</b>	<b>495,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,2</b>	<b>26,54</b>	<b>1,65</b>	<b>647,4</b>	<b>508,14</b>	<b>97,9</b>	<b>2,51</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	-	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,17	6,88	15,65	174,6	0,12	11,2	0,21	1,49	37,2	40,9	145	1,69
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	43,37	292,5	0,25	-	0,03	0,73	17,8	245	163	5,47
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0,01	2,61	21,8	154	22,0	3,0
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	0,02	0,75	0,09	0,82	40,4	27,4	21,9	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>1100</b>	<b>38,2</b>	<b>47,7</b>	<b>167,5</b>	<b>1270</b>	<b>0,72</b>	<b>35,9</b>	<b>0,36</b>	<b>8,44</b>	<b>172</b>	<b>423</b>	<b>269</b>	<b>9,85</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1685</b>	<b>59,8</b>	<b>65,4</b>	<b>228,8</b>	<b>1765,3</b>	<b>0,92</b>	<b>58,0</b>	<b>26,9</b>	<b>10,1</b>	<b>819,4</b>	<b>931,1</b>	<b>367</b>	<b>12,4</b>

## День 7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции , г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	7,51	11,72	47,03	325,0	0,19	1,17	58,0	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,95	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,04	0,11	2,4	3,0	-	0,02
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>15,18</b>	<b>20,12</b>	<b>109,76</b>	<b>681,95</b>	<b>0,31</b>	<b>18,7</b>	<b>58,0</b>	<b>2,1</b>	<b>186,6</b>	<b>300,17</b>	<b>96,3</b>	<b>4,05</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	-	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
131	Суп картофельный с рыбой	250	11,36	5,7	16,95	176,0	0,16	12,5	0,2	1,7	84,5	169	52,8	1,5
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,78	24,53	164,7	0,17	21,8	0,07	0,22	44,4	104	33,3	1,21
274	Зразы рубленые	105	8,74	26,0	9,17	307,3	0,26	4,8	0,02	3,66	26,0	103	20,0	8,25
ПР	Витаминизированный напиток «Валетек»	200	-	-	19,42	75,0	0,31	19,56	0,12	1,68	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	67,0	0,04	0,75	0,01	-	18,0	11,9	18,7	0,13
338	Груша свежая	150	0,6	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5	-	0,6	28,5	24,0	18,0	3,46
	<b>Итого за обед</b>	<b>1230</b>	<b>38,31</b>	<b>41,18</b>	<b>153,43</b>	<b>1148,16</b>	<b>1,11</b>	<b>71,81</b>	<b>0,42</b>	<b>9,31</b>	<b>246</b>	<b>557,7</b>	<b>191,6</b>	<b>17,6</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1840</b>	<b>53,49</b>	<b>61,3</b>	<b>263,19</b>	<b>1830,11</b>	<b>1,42</b>	<b>90,51</b>	<b>58,4</b>	<b>11,41</b>	<b>432,6</b>	<b>857,87</b>	<b>287,9</b>	<b>21,6</b>

## День 8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции , г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
217- 218	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	200/40	32,54	17,18	49,72	486,0	0,1	0,78	117	0,72	317,0	367,6	47,2	0,82
379	Кофейный напиток на молоке	200	6,06	5,18	20,75	154,1	0,08	2,6	0,07	-	246	180	28,0	0,2
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,04	0,11	2,4	3,0	-	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	67,0	0,04	0,75	0,01	-	18,0	11,9	18,7	0,13
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>735</b>	<b>49,65</b>	<b>32,29</b>	<b>110,76</b>	<b>935,1</b>	<b>0,31</b>	<b>21,6</b>	<b>117</b>	<b>2,34</b>	<b>611,2</b>	<b>640,7</b>	<b>133,7</b>	<b>2,73</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	-	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
108	Суп картофельный с клецками, мясом птицы	250/10	3,56	4,59	18,79	144,0	0,11	5,75	0,23	1,62	33,4	72,2	25,3	1,17
304	Рис отварной	180	4,23	12,2	41,96	295,3	0,03	2,04	0,07	0,41	3,57	72,2	18,7	0,6
288	Птица отварная	105	22,02	21,64	0,41	281,0	0,06	4,7	0,06	0,32	56,4	125,0	3,9	1,49
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,5	23,4	17,5	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>1115</b>	<b>39,87</b>	<b>40,48</b>	<b>168,38</b>	<b>1209,6</b>	<b>0,39</b>	<b>33,1</b>	<b>0,36</b>	<b>4,61</b>	<b>194,4</b>	<b>455,1</b>	<b>127,7</b>	<b>10,3</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1850</b>	<b>89,52</b>	<b>72,77</b>	<b>279,14</b>	<b>2144,7</b>	<b>0,7</b>	<b>54,7</b>	<b>117</b>	<b>6,95</b>	<b>805,6</b>	<b>1095,8</b>	<b>261,4</b>	<b>13,0</b>

## День 9

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции , г	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
210	Омлет натуральный	200	18,58	33,1	3,51	217,0	0,13	0,34	432,7	1,0	137,4	301,0	21,5	3,51
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,0	0,01	-	-	0,41	6,9	26,25	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,95	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23,86</b>	<b>33,98</b>	<b>51,82</b>	<b>439,95</b>	<b>0,23</b>	<b>20,6</b>	<b>432,7</b>	<b>2,39</b>	<b>179,4</b>	<b>389,45</b>	<b>61,3</b>	<b>6,03</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	-	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
102	Суп картофельный с горохом, мясом говядины	250/ 10	7,83	7,13	16,56	174,4	0,23	6,06	0,26	2,51	48,0	105,0	37,3	2,24
139	Капуста тушеная	80	3,67	6,14	19,9	153,4	0,11	25,8	0,07	1,68	71,6	90,2	35,2	1,33
312	Пюре картофельное	100												
07003	Рыба запеченная	105	20,04	8,67	4,2	250,9	0,01	1,39	0,02	1,88	62,3	421,0	34,0	0,35
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	67,0	0,04	0,75	0,01	-	18,0	119,0	18,7	0,13
ПР	Изделие кондитерское(печенье)	50	4,25	5,65	34,85	207,0	0,05	-	32,5	0,65	21,25	43,5	7,5	0,5
	<b>Итого за обед</b>	<b>1140</b>	<b>50,72</b>	<b>30,83</b>	<b>163,61</b>	<b>1227,4</b>	<b>0,59</b>	<b>42,9</b>	<b>32,86</b>	<b>8,37</b>	<b>279,7</b>	<b>938,5</b>	<b>189,5</b>	<b>10,41</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1700</b>	<b>74,58</b>	<b>64,81</b>	<b>215,44</b>	<b>1667,3</b>	<b>0,82</b>	<b>63,5</b>	<b>465,5</b>	<b>10,7</b>	<b>459,1</b>	<b>1327,9</b>	<b>250,8</b>	<b>16,4</b>

## День 10

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции , г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
204	Макароны отварные с сыром	210	14,21	16,72	35,81	351	0,08	0,24	134,6	1,12	310	212,2	21,34	1,29
382	Какао на молоке	200	6,98	6,04	22,37	172,1	0,06	2,89	0,07	-	272	214	35,3	0,58
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,04	0,11	2,4	3,0	-	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27,14</b>	<b>30,81</b>	<b>91,19</b>	<b>751,1</b>	<b>0,18</b>	<b>17,83</b>	<b>134,7</b>	<b>2,74</b>	<b>612,2</b>	<b>507,4</b>	<b>76,44</b>	<b>3,45</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	-	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем, с мясом говядины, сметаной	250/10	5,31	7,79	10,99	143,0	0,05	11,03	0,23	2,44	58,0	73,4	29,1	1,48
265	Плов	200	15,14	33,8	31,07	489,6	0,52	1,7	-	3,64	16,6	233	52,8	2,4
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115,0	0,02	0,6	0,09	0,82	32,3	21,9	17,5	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	1,13	67,0	0,04	0,75	0,01	0	18,0	119	18,7	0,13
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>1155</b>	<b>35,76</b>	<b>45,48</b>	<b>146,04</b>	<b>1171,1</b>	<b>0,8</b>	<b>33,98</b>	<b>0,33</b>	<b>8,65</b>	<b>193,5</b>	<b>609,6</b>	<b>180,4</b>	<b>10,85</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1735</b>	<b>62,9</b>	<b>76,3</b>	<b>237</b>	<b>1922</b>	<b>0,98</b>	<b>51,81</b>	<b>135</b>	<b>11,39</b>	<b>806</b>	<b>1117</b>	<b>256,8</b>	<b>14,3</b>

## День 11

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/10	9,09	12,99	45,16	335,0	0,21	1,64	65,2	0,39	183,8	245,7	99,23	2,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,95	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,04	0,11	2,4	3,0	-	0,02
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	67,0	0,04	0,75	0,01	0	18,0	119,0	18,7	0,13
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>735</b>	<b>21,89</b>	<b>23,27</b>	<b>115,27</b>	<b>758,95</b>	<b>0,37</b>	<b>19,92</b>	<b>65,25</b>	<b>2,28</b>	<b>250</b>	<b>480,5</b>	<b>166,6</b>	<b>5,82</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	-	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
96	Рассольник ленинградский с мясом говядины и сметаной	250/10/5	4,36	6,95	12,01	133,45	0,09	9,11	0,21	2,44	34,5	73,4	26,2	1,11
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,78	24,53	164,7	0,17	21,8	0,06	0,22	44,4	104	33,3	1,21
268	Котлеты из мяса говядины	105	12,31	31,9	12,6	389,0	0,34	4,08	0,02	3,4	11,0	147	30,5	1,91
ПР	Витаминизированный напиток «Валетек»	200	-	-	19,42	75,0	0,31	19,56	0,12	1,68	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Груша свежая	150	0,6	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5	-	0,6	28,5	24,0	18,0	3,46
	<b>Итого за обед</b>	<b>1120</b>	<b>29,75</b>	<b>46,45</b>	<b>144,54</b>	<b>1120,31</b>	<b>1,08</b>	<b>66,95</b>	<b>0,41</b>	<b>9,79</b>	<b>163</b>	<b>494,2</b>	<b>156,8</b>	<b>10,75</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1855</b>	<b>51,64</b>	<b>69,72</b>	<b>259,81</b>	<b>1879,26</b>	<b>1,45</b>	<b>86,87</b>	<b>65,66</b>	<b>12,07</b>	<b>413</b>	<b>974,7</b>	<b>323,2</b>	<b>16,57</b>

## День 12

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции , г	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая цен ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/40	40,92	30,96	78,4	756,0	0,16	1,32	182,0	1,16	547,6	602,4	74,36	1,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,06	5,18	20,75	154,1	0,08	2,6	0,07	0	246	180	28	0,2
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,04	0,11	2,4	3,0	-	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,95	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>54,58</b>	<b>44,52</b>	<b>146,88</b>	<b>1207,0</b> <b>5</b>	<b>0,36</b>	<b>21,42</b>	<b>182,1</b>	<b>3,05</b>	<b>830,7</b>	<b>895,4</b>	<b>149,6</b>	<b>4,51</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	-	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом говядины	250/10/ 5	7,17	5,23	7,9	113,4	0,06	19,3	0,21	2,39	57,5	67,8	22,5	1,04
203	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,8	0,07	-	0,02	0,98	14,6	45,1	9,8	0,98
278	Тефтели I вариант	130	7,83	8,75	10,25	151,0	0,05	0,72	33,9	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,5	23,4	17,5	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	67,0	0,04	0,75	0,01	-	18,0	119	18,7	0,13
ПР	Изделие кондитерское	50	4,25	5,65	34,85	207,0	0,05	-	32,5	0,65	21,25	43,5	7,5	0,5
	<b>Итого за обед</b>	<b>1170</b>	<b>37,91</b>	<b>29,33</b>	<b>192,85</b>	<b>1196</b>	<b>0,41</b>	<b>15,35</b>	<b>66,64</b>	<b>5,71</b>	<b>189,7</b>	<b>524,6</b>	<b>144,2</b>	<b>7,14</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1810</b>	<b>92,49</b>	<b>73,85</b>	<b>339,73</b>	<b>2403</b>	<b>0,77</b>	<b>36,77</b>	<b>248,7</b>	<b>8,76</b>	<b>1020</b>	<b>1420</b>	<b>293,8</b>	<b>11,65</b>

### День 13

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции , г	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
210	Омлет натуральный	200	18,58	33,1	3,51	217,0	0,13	0,34	432,7	1,0	137,4	301,0	21,5	3,51
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	0	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
15	Сыр (порциями)	25	5,8	7,36	-	90,0	0,01	0,17	0,07	0,12	220	125	8,75	0,25
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,04	0,11	2,4	3,0	-	0,02
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>30,43</b>	<b>48,53</b>	<b>51,62</b>	<b>597</b>	<b>0,23</b>	<b>20,84</b>	<b>432,8</b>	<b>2,75</b>	<b>401,8</b>	<b>511,6</b>	<b>72,45</b>	<b>5,7</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	-	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,17	6,88	15,65	174,6	0,12	11,2	0,21	1,49	37,2	40,9	145	1,69
259	Жаркое по-домашнему	200	18,5	20,7	18,9	337,0	0,14	7,72	0,02	3,54	34,8	235	48,5	4,41
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
338	Груша свежая	150	0,6	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5	-	0,6	28,5	24,0	18,0	3,46
	<b>Итого за обед</b>	<b>1020</b>	<b>38,07</b>	<b>29,4</b>	<b>130,73</b>	<b>954,56</b>	<b>0,45</b>	<b>35,32</b>	<b>0,23</b>	<b>7,28</b>	<b>159,1</b>	<b>459,7</b>	<b>268,3</b>	<b>15,42</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1615</b>	<b>68,54</b>	<b>77,93</b>	<b>182,35</b>	<b>1551,5</b>	<b>0,68</b>	<b>56,16</b>	<b>433,0</b>	<b>10,03</b>	<b>560,9</b>	<b>971,3</b>	<b>340,7</b>	<b>21,12</b>

## День 14

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120,0	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
382	Какао с молоком	200	6,98	6,04	22,37	172,1	0,06	2,89	0,07	-	272	214	35,3	0,58
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,2</b>	<b>10,64</b>	<b>69,51</b>	<b>454,1</b>	<b>0,22</b>	<b>21,05</b>	<b>26,47</b>	<b>1,81</b>	<b>430,2</b>	<b>401,7</b>	<b>96,44</b>	<b>2,66</b>
	<b>Питьевой режим</b>													
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	--	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4,0</b>	<b>--</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>2,8</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	-	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
131	Суп картофельный с рыбой	250	11,36	5,7	16,95	176,0	0,16	12,5	0,2	1,7	84,5	169	52,8	1,5
291	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,73	305,0	0,11	6,03	19,46	0,49	46,34	175,3	54,04	1,97
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115,0	0,02	0,6	-	0,82	32,3	21,9	17,5	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	67,0	0,04	0,75	0,01	0	18,0	119	18,7	0,13
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>Всего за обед</b>	<b>1145</b>	<b>43,61</b>	<b>20,05</b>	<b>162,91</b>	<b>1019,5</b>	<b>0,5</b>	<b>39,78</b>	<b>19,67</b>	<b>4,76</b>	<b>249,7</b>	<b>647,5</b>	<b>205,3</b>	<b>10,44</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1905</b>	<b>61,81</b>	<b>30,69</b>	<b>252,62</b>	<b>1558,4</b>	<b>0,74</b>	<b>64,83</b>	<b>46,14</b>	<b>6,77</b>	<b>693,9</b>	<b>1063</b>	<b>309,7</b>	<b>15,9</b>

## День 15

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции , г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	-	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
182	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	42,36	291,0	0,08	1,17	58,0	0,52	134,0	118,1	20,3	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
425	Булочка дорожная	100	6,78	13,96	42,14	321,0	0,12	2,96	-	5,1	18,6	64,2	26,2	1,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>770</b>	<b>18,8</b>	<b>25,5</b>	<b>132,28</b>	<b>834</b>	<b>0,29</b>	<b>21,66</b>	<b>58</b>	<b>7,13</b>	<b>191,5</b>	<b>263,3</b>	<b>87,7</b>	<b>3,64</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,54
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом говядины	250/10/ 5	7,17	5,23	7,9	113,4	0,06	19,3	0,21	2,39	57,5	67,8	22,5	1,04
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,78	24,53	164,7	0,17	21,8	0,07	0,22	44,4	104	33,3	1,21
234	Котлета рыбная	100	12,36	14,88	14,82	184,0	0,06	0,66	45,2	5,14	36,58	148,2	22,74	1,3
ПР	Витаминизированный напиток «Валетек»	200	-	-	19,42	75,0	0,31	19,56	0,12	1,68	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,0	0,03	-	-	0,81	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	67,0	0,04	0,75	0,01	0	18,0	119	18,7	0,13
338	Груша свежая	150	0,6	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5	-	0,6	28,5	24,0	18,0	3,46
	<b>Итого за обед</b>	<b>1225</b>	<b>35,26</b>	<b>29,02</b>	<b>154,24</b>	<b>962,76</b>	<b>0,8</b>	<b>63,42</b>	<b>45,61</b>	<b>10,66</b>	<b>202,8</b>	<b>600,4</b>	<b>165,1</b>	<b>10,06</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1995</b>	<b>54,06</b>	<b>54,52</b>	<b>286,52</b>	<b>1796,76</b>	<b>1,09</b>	<b>85,08</b>	<b>103,6</b>	<b>17,79</b>	<b>394,3</b>	<b>863,7</b>	<b>252,8</b>	<b>14,27</b>

