

Индивидуальный предприниматель Черникова Л.В.

143581, Московская обл., г. Истра, д. Борзые, ул. Невская, д. 100А,
тел.: +7 (495) 122 00 02,

ИНН 773473770968 ОГРНИП 318774600161832

Согласовано
Начальник Истринского
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Московской области



«__» >>

А.А. Куприянов
20__ г.



Двадцатидневное цикличное меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон (для учащихся НЧОУ «АЛЬНАИР»)

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	Y		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	l (мкг)					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
завтрак																				
7385 Каша пшенично-рисовая молочная	250	6.67	9.66	42.83	286.48	0.13	0.48	51.60	0.29	127.39	173.94	41.22	0.83	7.20						
8911 Фундук, курага	35	3.44	9.285	35.61	130.5	0.065	0.38	0.3	3.8	63.8	69.74	35.5	0.85	0.38						
8020 Тост с маслом и сыром	40	5.48	14.4	4.51	170.95	0.02	0.14	101	0.32	199	123.75	11.26	0.26	2						
8045 Чай с ромашкой	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03	2						
всего за завтрак		15.672	33.345	93.088	631.786	0.217	1	152.9	4.408	390.492	367.43	87.98	1.968	9.58						
завтрак 2																				
8063 Вода лимонная	200	0.14	0.02	0.45	5.1	0.003	6	0	0.03	6	3.3	1.8	0.05							
всего за завтрак 2		0.14	0.02	0.45	5.1	0.003	6	0	0.03	6	3.3	1.8	0.05	0.00						
обед																				
8904 Салат витаминный	100	1.15	3.07	6.53	61.68	0.03	28.20	0.05	1.78	32.37	24.84	14.04	0.42	1.11						
8031 Суп куриный с вермишелью дет.пит.	250	12.66	10.81	21.15	246.43	3.21	7.40	59.50	1.93	31.16	196.00	35.24	0.98	1.25						
8080 Печеный картофель дольками	180	3.86	8.34	30.92	214.40	0.22	37.52	24.50	2.06	21.68	110.68	43.40	1.72	72.00						
8040 Соус сливочный	30	0.77	3.86	2.82	49.21	0.01	0.19	27.66	0.09	20.53	16.79	2.63	0.08							
8049 Котлета из индейки	100	10.91	21.04	21.24	241.76	0.09	0.38	36.88	0.23	15.51	17.29	3.68	0.66	3.75						
8009 Пунш вишневый	200	0.08	0.02	12.94	52.87	0	1.44	0	0.03	3.91	0.48	2.5	0.08							
8003 Багет ржано-пшеничный	40	2.69	0.39	17.68	84.82	0.04	0.1	0	0.35	9.65	21.33	5.5	0.38	3.00						
всего за обед		32.13	47.53	113.28	951.17	3.60	75.23	148.58	6.46	134.82	387.41	106.98	4.32	81.11						
ПОЛДНИК																				
8905 Пастила	30	0.15	24	97.2						6.3		2.1	0.48	3.00						
8046 Чай ягодный	200	0.14	0.06	16.43	58.26	0.00	6.21	2.05	0.16	6.58	1.44	4.33	0.20	0.97						
1058 Ватрушка с творогом	60	11.76	10.04	34.6	277.19	0.22	0.8	67.7	1.5	121.57	168.61	21.43	0.91	1.00						
всего за полдник		12.05	10.10	75.03	432.65	0.22	7.01	69.75	1.66	134.45	170.05	27.86	1.59	4.97						
Всего за 1-й день:		59.99	91.00	281.85	2020.71	4.04	89.24	371.23	12.55	665.76	928.19	224.62	7.93	95.66						

2-й день		Пищевые вещества (г)					Витамины					Минеральные вещества (мг)						
Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Б		Ж		У		Энергетическая (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	P	Mg	Fe	I (мкг)
			3	4	5	6	7	8										
	1																	
завтрак																		
	5003 Груша	150		0.60	0.46	20.28	54.04	0.03	5.46	0.00	24.70	23.92	17.94	2.99	1.30			
	8011 Гречневая каша	200		14.21	11.24	66.26	287.67	0.32	0.00	0.00	20.21	223.44	99.98	3.38	4.00			
	8065/1 Изюм	20		0.46	0.1	13.16	56.2	0.03	0	0	10	20.2	6.4	0.37	0.80			
	8017 Омлет	150		9.58	16.95	2.30	220.53	0.61	0.50	271.57	94.25	170.15	13.00	1.20	33.00			
	8045/1 Чай	200		0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0.3	0	0	0.03				
	всего за завтрак			24.93	28.74	112.14	662.31	0.99	5.96	271.57	2.43	437.71	137.32	7.97	39.10			
	Стр. 2 и																	
завтрак 2																		
	8056 Вода огуречная	200		0.07	0.01	0.19	1.1	0.002	0.7	0	1.7	3	1.4	0.05				
	всего за завтрак 2			0.07	0.01	0.19	1.1	0.002	0.7	0	1.7	3	1.4	0.05				
обед																		
	8030 Крем суп из тыквы	250		1.89	3.94	8.55	71.89	0.04	22.50	0.00	40.94	49.88	22.13	0.75	1.25			
	8032 Макароны	180		6.59	5.79	69.70	309.40	0.09	0.00	22.95	24.32	49.26	9.23	0.96	1.20			
	8022 Шашлык из курицы	100		33.19	16.89	0.35	272.97	0.00	0.00	84.67	35.04	271.97	2.39	0.05	0.00			
	8034 Ассорти овощное	100		0.68	0.11	2.14	93.03	0.04	12.00	0.00	11.63	21.00	12.75	0.53	0.00			
	8028 Кисель ягодный	200		0.14	0.05	17.99	74.42	0	5.4	0	6.72	4.73	4.46	0.19				
	8910 Грецкий орех	20		3.24	13.04	1.402	95.1	0.06	0.26	0	19.6	69.2	12	0.58	1.50			
	8003 Багет ржано-пшеничный	40		2.69	0.39	17.68	84.82	0.04	0.1	0	9.65	21.33	5.5	0.38	3.00			
	всего за обед			48.42	40.21	117.81	1001.63	0.27	40.26	107.62	147.90	487.37	68.45	3.43	6.95			
ПОЛДНИК																		
	5004 Яблоко	100		0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	0	0.12	19	3.3	2.3	2.00			
	8024 Какао	200		7.26	5.67	19	158.76	0.08	2.17	33.32	213.02	215.44	65.82	1.06	9.00			
	8006 Булочка с корицей	80		7.06	6.62	37.79	238.57	0.09	0	60.35	32.93	72.68	7.31	0.93				
	всего за полдник			14.78	12.64	72.39	438.90	0.19	6.37	93.67	264.95	291.42	76.43	4.29	11.00			
	Всего за 2-й день:			88.20	81.60	302.54	2103.93	1.44	53.29	472.86	6.81	1219.50	283.59	15.74	57.05			

3-й день		Пищевые вещества (г)					Витамины					Минеральные вещества (мг)																			
Прием пищи,		Масса порции		Б		Ж		У		В1 (мг)		С (мг)		А (мкг)		Е (мг)		Са		P		Mg		Fe		I (мкг)					
		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16.00	
наименование блюда																															
завтрак																															
	5004 Яблоко	100		0.46		0.35		15.6		41.57		0.02		4.2		0.12		0		19		18.4		3.3		2.3		2.00			
	8045/1 Чай	200		0.08		0		10.14		43.86		0		0		0		0		0.3		0		0		0.03					
	8041 Сырники	200		49.81		25.78		28.74		555.69		0.24		0.08		654.90		0.97		359.00		740.49		51.84		6.52		1.33			
	8064 Чернослив	30		4.4		1.9		106		72		0.02		0.6		0		0.4		21.6		25.41		1.85		0.1		1.00			
всего за завтрак				54.75		28.03		160.48		713.12		0.28		4.88		654.90		1.49		399.90		784.30		56.99		8.95		4.33			
завтрак 2																															
	8052 Малиновая вода	200		0.08		0.05		0.83		4.6		0.002		1.65		0.3		0.06		1.5		2.2		0.12		0.06		0.04			
всего за завтрак 2				0.08		0.05		0.83		4.6		0.002		1.65		0.3		0.06		1.5		2.2		0.12		0.06		0.04			
обед																															
	8054 Уха с пшеном	250		5.39		2.84		10.70		75.33		0.04		5.08		11.73		0.48		21.10		77.85		21.36		0.65		31.25			
	8066 Шницель куриный	100		26.23		26.44		4.81		353.49		0.03		0.10		61.50		5.68		31.63		232.63		2.53		1.28		0.00			
	8011 Гречневая каша	180		12.79		10.12		59.65		228.97		0.29		0.00		0.00		0.36		18.20		201.14		90.00		3.04		3.60			
	5005 Банан	100		1.09		0.33		22.8		88.91		0.03		4.2		48		0.45		4.2		22		27		0.26		0.95			
	8034 Ассорти овощное (помидор)	100		0.68		0.11		2.14		13.13		0.04		12.00		0.00		0.30		11.63		21.00		12.75		0.53		0.00			
	8033 Морс из клюквы	200		0.13		0.05		15.90		66.85		0.01		3.75		0.00		0.25		3.95		2.75		3.75		0.20		6.80			
	8003 Батет ржано-пшеничный	40		2.69		0.39		17.68		84.82		0.04		0.1		0		0.35		9.65		21.33		5.5		0.38		3.00			
всего за обед				48.99		40.27		133.68		911.49		0.47		25.23		121.23		7.86		100.35		578.70		162.89		6.33		45.60			
ПОЛДНИК																															
	8050 Молоко 2,5	200		5.8		5		9.6		108		0.08		1.2		40		0		240		180		28		0.2		9.00			
	8035 Овсяное печенье	80		2.93		13.31		28.84		227.1		0.09		0		87.79		0.54		17.14		67.91		23.5		0.91		1.00			
всего за полдник				8.73		18.31		38.44		335.1		0.17		1.2		127.79		0.54		257.14		247.91		51.5		1.11		10.00			
Всего за 3-й день:				112.55		86.66		333.43		1964.31		0.92		32.95		904.22		9.95		758.89		1613.11		271.50		16.45		59.97			

4-й день		Пищевые вещества (г)						Витамины						Минеральные вещества (мг)							
Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Б			Ж			У			Энергетическая (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	P	Mg	Fe	I (мкг)
			3	4	5	6	7	8	9	10	11										
	1	2																			
завтрак																					
	5004 Яблоко	100		0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	0.12	19	18.4	3.3	2.3	2.00						
	8027 Каша овсяная молоч.	200		9.08	9.73	40.73	287.35	0.27	1.3	49.5	150.43	255.7	78.72	1.95	3.00						
	8020 Тост с маслом и сыром	40		5.48	14.4	4.51	170.95	0.02	0.14	101	123.75	199	11.26	0.26	2						
	8914 Миндаль	25		5.305	12.35	5.41	143.7	0.25	0.2	69.75	131.75	64.75	0.45	0.50							
	8045 Чай с ромашкой	200		0.08	0	10.14	43.86	0	0	0.3	0	0	0	0.03							
	всего за завтрак			20.41	36.83	76.39	687.43	0.56	5.84	150.50	438.48	529.60	158.03	4.99	7.50						
	завтрак 2																				
	8055 Вода имбирно-лимонная	200		0.145	0.01	1.25	9.1	0	6	3.3	6.8	5	1.8	0.14							
	всего за завтрак 2			0.15	0.01	1.25	9.10	0.00	6.00	3.30	6.80	5.00	1.80	0.14	0.00						
	обед																				
	8057 Салат Оливье	118		6.63	6.98	8.25	124.86	0.2	6.6	25	30.67	49.7	14.47	1.13	1.00						
	187 Щи из свежей капусты с кар	250		10.3	10.475	21.2	233.625	0.2	16.775	80.75	90.5625	231.35	18.5	2.8	2.50						
	506 Рыбные биточки	100		18.54	13.83	4.14	253.05	0.06	0.03	116.73	67.21	290.40	60.49	0.90	187.50						
	8037 рис рассыпчатый	180		42	6	34.08	229.14	0.48	0	0	158.4	418.38	76.2	3.27	1.20						
	868 Компот из смеси сухофрукт	200		0.35	0.06	22.79	53.84	0.01	0.36	0	13.92	13.89	8.04	0.51							
	8003 Багет ржано-пшеничный	40		2.69	0.39	17.68	84.82	0.04	0.1	0	9.65	21.33	5.5	0.38	1.00						
	всего за обед			80.51	37.73	108.14	979.34	0.99	23.86	222.48	370.42	1025.05	183.20	8.99	193.20						
	ПОЛДНИК																				
	5001 Апельсин/Мандарин	100		0.94	0.12	11.80	47.00	0.09	53.00	0.27	40.00	23.00	3.00	0.10	1.00						
	8046 Чай ягодный	200		0.14	0.06	16.43	58.26	0.00	6.21	2.05	6.58	1.44	4.33	0.20	0.97						
	8036 Оладьи со сметаной	100		9.71	19.73	26.41	307.57	0.16	0.54	177.4	97.56	176.92	17.98	1.83	0.00						
	всего за полдник			10.79	19.91	54.64	412.83	0.25	59.75	179.45	144.14	201.36	25.31	2.13	1.97						
	Всего за 4-й день:			111.85	94.48	240.42	2088.70	1.81	95.45	555.72	15.02	1761.01	368.34	16.25	202.67						

5-й день	Прием пищи,	наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
														Масса порции	Б	Ж	У	Кал	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са
	завтрак	5004 Яблоно	100	0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	0	0.12	19	18.4	3.3	2.3	2.00							
		8019 Тост с сыром и ветчиной	45	8.68	3.95	5.048	119.7	0.01	45.2	0.2	199.2	179.6	0.29	0.11	0.00								
		8065/2 Кешью	40	3.64	9.26	6.54	120.00	0.10	0.00	0.18	7.40	118.60	24.30	1.20	2.22								
		8045/1 Чай	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0.3	0	0	0.03									
		8071 Творожная запеканка с дже	200	28.61	16.32	35.14	384.55	0.10	1.10	20.89	1.10	165.45	237.61	37.59	0.76	1.33							
		всего за завтрак		41.47	29.88	72.47	709.68	0.23	5.40	66.09	1.60	391.35	554.21	65.48	4.40	5.55							
		Стр. 4 и																					
	завтрак 2																						
		8075 Вода мятная	200	0.13	0.03	0.32	2	0	5	0	0.09	11.15	4.65	3.5	0.08								
		всего за завтрак 2		0.13	0.03	0.32	2.00	0.00	5.00	0.00	0.09	11.15	4.65	3.50	0.08	0.00							
	обед																						
		8004 Борщ	250	7.26	9.98	8.97	122.98	0.09	20.13	33.50	1.36	58.83	109.65	32.08	1.97	1.25							
		561 Гуляш из говядины в томате	100	23.65	24.80	3.85	333.28	0.10	3.33	24.13	2.88	26.03	261.70	44.20	3.72	1.25							
		7299 Картофельное пюре	180	4.69	5.03	32.68	216.91	0.24	26.77	41.76	0.23	54.12	138.48	48.19	1.77	3.60							
		5003 Груша	100	0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	0	0.12	19	18.4	13.8	2.3	1.00							
		8053 Салатик айсберг и кукурузо	100	3.46	0.82	7.15	49.90	0.08	93.99	0.00	1.38	160.38	81.80	59.39	1.42	0.00							
		8028 Кисель ягодный	200	0.14	0.05	17.99	74.42	0	5.4	0	0.12	6.72	4.73	4.46	0.19								
		8003 Багет ржано-пшеничный	40	2.69	0.39	17.68	84.82	0.04	0.1	0	0.35	9.65	21.33	5.5	0.38	1.00							
		всего за обед		42.34	41.42	103.92	923.88	0.57	153.92	99.39	6.45	334.73	636.09	207.62	11.75	8.10							
	ПОЛДНИК																						
		944 Чай с лимоном	200	0.18	0.02	15.5	66.93	0.01	6	0	0.03	6.45	3.3	1.8	0.09								
		5005 Банан	100	1.09	0.33	22.8	88.91	0.03	4.2	48	0.45	4.2	22	27	0.26	0.95							
		8083 Домашняя шарлотка с яблс	100	4.32	5	33.64	206.58	0.06	3	200	1.12	34.3	54.52	10.36	1.6	3.00							
		всего за полдник		5.59	5.35	71.94	362.42	0.10	13.20	248.00	1.60	44.95	79.82	39.16	1.95	3.95							
		Всего за 5-й день:		89.53	76.68	248.65	1997.98	0.90	177.53	413.48	9.74	782.19	1274.77	315.76	18.18	17.60							

8-й день	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	Y		(ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	I (мкг)		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00			
Завтрак																				
		8041 Сырники	200	49.81	25.78	28.74	555.69	0.24	0.08	654.90	0.97	359.00	740.49	51.84	6.52	1.33				
		7208 Тост с сыром	30	5.42	6.15	4.43	96.15	0.01	0.14	42.00	0.24	197.80	121.80	1.76	0.23	1.00				
		8045 Чай с ромашкой	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03					
		всего за завтрак		55.32	31.93	43.31	695.70	0.25	0.22	696.90	1.21	557.10	862.29	53.60	6.78	2.33				
завтрак 2																				
		8052 Малиновая вода	200	0.08	0.05	0.83	4.6	0.002	1.65	0.3	0.06	1.5	2.2	0.12	0.06	0.04				
		всего за завтрак 2		0.08	0.05	0.83	4.6	0.002	1.65	0.3	0.06	1.5	2.2	0.12	0.06	0.04				
обед																				
		8053 Салатик с айсбергом и куку	100	3.46	0.82	7.15	49.90	0.08	93.99	0.00	1.38	160.38	81.80	59.39	1.42	0.00				
		8070 Крем-сул из зеленого гороц	250	2.38	0.24	9.00	85.40	0.09	16.36	0.00	0.18	23.73	57.80	19.68	0.76	2.50				
		8032 Макароны	180	6.59	5.79	69.70	309.40	0.09	0.00	22.95	0.00	24.32	49.26	9.23	0.96	1.20				
		8040 Соус сливочный	30	0.77	3.86	2.82	49.21	0.01	0.19	27.66	0.09	20.53	16.79	2.63	0.08					
		5005 Банан	100	1.09	0.33	22.8	88.91	0.03	4.2	48	0.45	4.2	22	27	0.26	0.95				
		8049 Котлета из индейки	100	10.91	21.04	21.24	241.76	0.09	0.38	36.88	0.23	15.51	17.29	3.68	0.66	3.75				
		8033 Морс из клюквы	200	0.13	0.05	15.9	66.85	0.01	3.75	0	0.25	3.95	2.75	1.4	0.2	6.80				
		8003 Багет ржано-пшеничный	40	2.69	0.39	17.68	84.82	0.04	0.1	0	0.35	9.65	21.33	5.5	0.38	3.00				
		всего за обед		28.01	32.52	166.29	976.25	0.43	118.97	135.49	2.92	262.27	269.02	128.50	4.72	18.20				
ПОЛДНИК																				
		944 Чай с лимоном	200	0.18	0.02	15.5	66.93	0.01	6	0	0.03	6.45	3.3	1.8	0.09					
		8064 Чернослив	30	4.4	1.9	106	72	0.02	0.6	0	0.4	21.6	25.41	1.85	0.1	13.00				
		5039 Вафли Бельгийские	100	9.83	14.49	31.71	284.7	0.1	0	169	1.35	88.9	149.5	16.6	1.46					
		всего за полдник		14.41	16.41	153.21	423.63	0.13	6.6	169	1.78	116.95	178.21	20.25	1.65	13				
		Всего за 8-й день:		97.82	80.91	363.64	2100.18	0.81	127.44	1001.69	5.97	937.83	1311.72	202.47	13.21	33.57				

9-й день	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1 (мг)	С (мг)		А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	I (мкг)					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00				
завтрак																					
		5005 Банан	100	1.09	0.33	22.8	88.91	0.03	4.2	48	0.45	4.2	22	27	0.26	0.95					
		8045/1 Чай	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03						
		8914 Миндаль	25	5.305	12.35	5.41	143.7	0.25	0.2	0	6	69.75	131.75	64.75	0.45	0.50					
		8071 Творожная запеканка с дже	200	28.61	16.32	35.14	384.55	0.10	1.10	20.89	1.10	165.45	237.61	37.59	0.76	1.33					
		всего за завтрак		35.08	29.00	73.49	661.02	0.38	5.50	68.89	7.55	239.70	391.36	129.34	1.50	2.78					
завтрак 2																					
		8055 Вода имбирно-лимонная	200	0.145	0.01	1.25	9.1	0	6	3.3	0.06	6.8	5	1.8	0.14						
		всего за завтрак 2		0.145	0.01	1.25	9.1	0	6	3.3	0.06	6.8	5	1.8	0.14	0.00					
обед																					
		8078 Салат со свеклой и грецким	100	2.63	5.53	8.98	96.13	0.04	8.90	0.61	0.63	41.00	92.92	22.86	1.44	1.11					
		8004 Борщ	250	7.26	9.98	8.97	122.98	0.09	20.13	33.50	1.36	58.83	109.65	32.08	1.97	1.25					
		507 Рыба запеченная	100	22.50	15.11	0.00	248.68	0.29	0.00	50.00	3.97	18.75	262.65	31.25	1.00	62.50					
		8037 Рис рассыпчатый	180	42	6	34.08	229.14	0.48	0	0	0.456	158.4	418.38	76.2	3.27	1.20					
		5001 Апельсин/Мандарин	100	0.94	0.12	11.80	47.00	0.09	53.00		0.27	40.00	23.00	3.00	0.10	1.00					
		867 Компот из кураги	200	0.65	0.04	21.35	88.85	0.01	0.5	0	0.69	20.45	18.25	13.13	0.45						
		8003 Багет ржано-пшеничный	40	2.69	0.39	17.68	84.82	0.04	0.1	0	0.35	9.65	21.33	5.5	0.38	3.00					
		всего за обед		78.67	37.18	102.85	917.59	1.05	82.62	84.11	7.74	347.07	946.18	184.02	8.62	70.06					
полдник																					
		8050 Молоко 2,5	200	5.8	5	9.6	108	0.08	1.2	40	0	240	180	28	0.2	9.00					
		8073 Блины с вареньем	100	4.835	7.605	36.756	231.73	0.0615	1.335	34	1.88	66.91	80.5	12.95	0.66						
		всего за полдник		10.64	12.61	46.36	339.73	0.14	2.54	74.00	1.88	306.91	260.50	40.95	0.86	9.00					
		Всего за 9-й день:		124.53	78.79	223.95	1927.45	1.56	96.66	230.30	17.22	900.49	1603.05	356.11	11.12	81.84					

10-й день	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)		Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	I (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00								
завтрак																									
	5004	Яблоко	150	0.598	0.455	20.28	54.041	0.026	5.46	0	0.156	24.7	23.92	4.29	2.99	2.60									
	7209	Каша пшеничная молочная	250	4.73	11.46	42.07	349.00	0.22	1.56	96.00	0.36	156.31	208.26	51.66	1.30	7.20									
	8910	Грецкий орех	20	3.24	13.04	1.402	105.1	0.06	0.26	0	0.14	19.6	69.2	12	0.58	1.50									
	8021	Тост с маслом	40	0.74	8.32	4.51	95.95	0.01	0	59	0.2	3	7.75	1.26	0.12	1.00									
	8045/1	Чай	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03										
	всего за завтрак			9.39	33.28	78.41	647.95	0.31	7.28	155.00	0.86	203.91	309.13	69.21	5.02	12.30									
завтрак 2																									
	8075	Вода мятная	200	0.13	0.03	0.32	2	0	5	0	0.09	11.15	4.65	3.5	0.08										
	всего за завтрак 2			0.13	0.03	0.32	2	0	5	0	0.09	11.15	4.65	3.5	0.08	0.00									
обед																									
	92	Ассорти овощное (морковь	100	1.78	0.24	9.66	36.75	0.07	11.75	56.04	1.10	105.50	123.75	67.05	1.72	25.38									
	8054	Уха с пшеном	250	5.39	2.84	10.70	75.33	0.04	5.08	11.73	0.48	21.10	77.85	21.36	0.65	31.25									
	561	Бефстроганов из говядины	100	23.65	24.80	3.85	333.28	0.10	3.33	24.13	2.88	26.03	261.70	44.20	3.72	1.25									
	7299	Картофельное пюре	180	4.69	5.03	32.68	216.91	0.24	26.77	41.76	0.23	54.12	138.48	48.19	1.77	3.60									
	5003	Груша	100	0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	0	0.12	19	18.4	13.8	2.3	1.00									
	8060	Напиток ягодный микс	200	0.14	0.06	16.43	68.26	0.00	6.21	2.05	0.16	6.58	1.44	4.33	0.20	0.97									
	8003	Багет ржано-пшеничный	40	2.69	0.39	17.68	84.82	0.04	0.1	0	0.35	9.65	21.33	5.5	0.38	3.00									
	всего за обед			38.79	33.70	106.60	856.92	0.51	57.44	135.69	5.32	241.99	642.95	204.43	10.74	66.45									
ПОЛДНИК																									
	944	Чай с лимоном	200	0.18	0.02	15.5	66.93	0.01	6	0	0.03	6.45	3.3	1.8	0.09										
	1058	Ватрушка с творогом	90	11.76	10.04	34.6	277.19	0.22	0.8	67.7	1.5	121.57	168.61	21.43	0.91										
	всего за полдник			11.94	10.06	50.1	344.12	0.23	6.8	67.7	1.53	128.02	171.91	23.23	1	0.00									
Всего за 10-й день:																									
				60.26	77.07	235.43	1850.99	1.05	76.52	358.39	7.80	585.07	1128.64	300.37	16.84	78.75									

12-й день	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Y	В1 (мг)		С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	I (мкг)		
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00		
	завтрак																		
		5004 Яблоко	150	0.69	0.525	23.4	62.355	0.03	6.3	0	0	0.18	28.5	27.6	4.95	3.45	3.00		
		8065/1 Изюм	20	0.46	0.1	13.16	56.2	0.03	0	0	0	0.1	10	20.2	6.4	0.37	0.80		
		8910/1 Грецкий орех	40	3.24	24.04	2.402	190.1	0.12	0.43	0	0	0.28	39.2	138.4	24	1.16	3.00		
		8027 Каша овсянная молоч.	200	9.08	9.73	40.73	287.35	0.27	1.3	49.5	0.85	150.43	255.7	78.72	1.95	6.00			
		8045/1 Чай	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0	0.03			
		всего за завтрак		13.55	34.40	89.83	639.87	0.45	8.03	49.50	1.41	228.43	441.90	114.07	6.96	12.80			
	завтрак 2																		
		8056 Вода огуречная	200	0.07	0.01	0.19	1.1	0	0.7	0	0	0.01	1.7	3	1.4	0.05			
		всего за завтрак 2		0.07	0.01	0.19	1.1	0	0.7	0	0	0.01	1.7	3	1.4	0.05	0.00		
	обед																		
		8053 Салатик айсберг с кукурузо	100	3.46	0.82	7.15	49.90	0.08	93.99	0.00	1.38	160.38	81.80	59.39	1.42	0.00			
		8902 Крем суп из брокколи	250	3.97	5.45	32.32	204.47	0.25	50.80	17.95	1.78	111.58	196.26	67.18	2.68	35.80			
		8076 Куриное фрикас	150	16.59	12.83	25.97	296.96	0.20	4.46	12.00	0.08	107.46	179.10	35.57	2.78	0.00			
		8032 Макароны	180	6.59	5.79	69.70	309.40	0.09	0.00	22.95	0.00	24.32	49.26	9.23	0.96	1.20			
		868 Компот из смеси сухофрукт	200	0.35	0.06	22.79	53.84	0.01	0.36	0	0.2	13.92	13.89	8.04	0.51				
		8003 Багет ржано-пшеничный	40	2.69	0.39	17.68	84.82	0.04	0.1	0	0.35	9.65	21.33	5.5	0.38	3.00			
		всего за обед		33.65	25.34	175.62	999.39	0.67	149.72	52.90	3.79	427.31	541.64	184.91	8.73	40.00			
	ПОЛДНИК																		
		5003 Груша	100	0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	0	0	0.12	19	18.4	13.8	2.3	1.00		
		8046 Чай ягодный	200	0.14	0.06	16.43	58.26	0.00	6.21	2.05	0.16	6.58	1.44	4.33	0.20	0.97			
		8036 Оладьи со сметаной	100	9.71	19.73	26.41	307.57	0.16	0.54	177.4	1.5	97.56	176.92	17.98	1.83	0.00			
		всего за полдник		10.31	20.14	58.44	407.40	0.18	10.95	179.45	1.78	123.14	196.76	36.11	4.33	1.97			
		всего за 12-й день:		57.58	79.89	324.08	2047.76	1.30	169.40	281.84	6.99	780.59	1183.30	336.49	13.50	13.50			

13-й день	Прием пищи,	наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества (мг)					
			Масса порции	Б	Ж	У	Y	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	завтрак																				
		5004	100		0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	0	0.12	19	18.4	3.3	2.3	2.00				
		8064	30		4.4	1.9	106	72	0.02	0.6	0	0.4	21.6	25.41	1.85	0.1	1.00				
		8045/1	200		0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03					
		8041	200		49.81	25.78	28.74	555.69	0.24	0.08	654.90	0.97	359.00	740.49	51.84	6.52	1.33				
	всего за завтрак				54.75	28.03	160.48	713.12	0.28	4.88	654.90	1.49	399.90	784.30	56.99	8.95	4.33				
	завтрак 2																				
		8052	200		0.08	0.05	0.83	4.6	0.002	1.65	0.3	0.06	1.5	2.2	0.12	0.06	0.04				
	всего за завтрак 2				0.08	0.05	0.83	4.6	0.002	1.65	0.3	0.06	1.5	2.2	0.12	0.06	0.04				
	обед																				
		8904	100		1.59	3.77	4.78	60.30	0.03	39.99	0.00	1.78	51.48	33.99	17.43	0.65	1.11				
		8015	250		20.33	32.68	19.35	237.71	0.10	10.65	67.53	6.14	73.06	194.59	27.25	1.90	1.25				
		8067	180		2.58	10.26	25.2	161.76	0.0288	0	70.8	0	0	150.6	18	0.384	0.00				
		8013	100		15.86	17.81	7.35	258.83	0.07	3.03	30.00	2.91	51.52	186.30	24.35	2.06	3.33				
		8033	200		0.13	0.05	15.9	66.85	0.01	3.75	0	0.25	3.95	2.75	3.75	0.2	6.80				
		8003	40		2.69	0.39	17.68	84.82	0.04	0.1	0	0.35	9.65	21.33	5.5	0.38	3.00				
	всего за обед				43.17	64.96	90.27	870.27	0.27	57.53	168.32	11.42	189.66	589.56	96.28	5.58	15.49				
	ПОЛДНИК																				
		5005	100		1.09	0.33	22.8	88.91	0.03	4.2	48	0.45	4.2	22	27	0.26	0.95				
		944	200		0.18	0.02	15.5	66.93	0.01	6	0	0.03	6.45	3.3	1.8	0.09					
		1058	90		11.76	10.04	34.6	277.19	0.22	0.8	67.7	1.5	121.57	168.61	21.43	0.91					
	всего за полдник				13.03	10.39	72.9	433.03	0.26	11	115.7	1.98	132.22	193.91	50.23	1.26	0.95				
	Всего за 13-й день:				111.03	103.43	324.48	2021.02	0.82	75.06	939.22	14.96	723.28	1569.97	203.62	15.85	20.82				

15-й день		Пищевые вещества (г)										Витамины					Минеральные вещества (мг)									
Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Б				Ж				У				Энергетическая (ккал)	B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)	Ca	P	Mg	Fe	I (мкг)		
			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13											14	15
завтрак	5004 Яблоко	100		0.46			0.35	15.6					41.57	0.02	4.2	0	0.12		18.4	3.3						
	7385 Каша рисовая молочная	200		6.04			8.15	36.56				244.43	0.12	0.04	50	0.24	126.16		155.95	36.45						
	8020 Тост с маслом и сыром	40		5.48			14.4	4.51				170.95	0.02	0.14	101	0.32	199		123.75	11.26						
	8024 Какао	200		7.26			5.67	19				158.76	0.08	2.17	33.32	0.03	213.02		215.44	65.82						
	всего за завтрак			19.24			28.57	75.67				615.71	0.24	6.55	184.32	0.71	557.18		513.54	116.83						
завтрак 2	8075 Вода мятная	200		0.13			0.03	0.32				2	0	5	0	0.09	11.15		4.65	3.5						
	всего за завтрак 2			0.13			0.03	0.32				2	0	5	0	0.09	11.15		4.65	3.5						
обед	92/1 Салат из моркови	100		1.04			0.18	7.6				32.8	0.528	1.8	0	2.99	24.8		44	7.28						
	8054 Уха с пшеном	250		5.39			2.84	10.70				75.33	0.04	5.08	11.73	0.48	77.85		21.36	0.65						
	8012 Домашнее жаркое с индейкой	250		15.90			23.59	21.71				379.40	0.23	23.03	65.10	3.40	36.35		239.08	54.18						
	8060 Напиток ягодный микс	200		0.14			0.06	16.43				68.26	0.00	6.21	2.05	0.16	6.58		1.44	4.33						
	8065/1 Изюм	20		0.46			0.1	13.16				56.2	0.03	0	0	0.1	10		20.2	6.4						
	8065/2 Кешью	40		3.64			9.26	6.54				120.00	0.10	0.10	0.00	0.18	7.40		118.60	24.30						
	5003 Груша	100		0.46			0.35	15.6				41.57	0.02	4.2	0	0.12	19		18.4	13.8						
	8003 Батет ржано-пшеничный	40		2.69			0.39	17.68				84.82	0.04	0.1	0	0.35	9.65		21.33	5.5						
	всего за обед			29.72			36.77	109.43				858.38	0.99	40.51	78.87	7.78	134.88		540.90	137.15						
ПОЛДНИК	8050 Молоко 2,5	200		5.8			5	9.6				108	0.08	1.2	40	0	240		180	28						
	8006 Булочка с корицей	80		7.06			6.62	37.79				238.57	0.09	0	60.35	0.465	32.93		72.68	7.31						
	всего за полдник			12.86			11.62	47.39				346.57	0.17	1.20	100.35	0.47	272.93		252.68	35.31						
	всего за 15-й день:			61.95			76.99	232.81				1822.66	1.40	53.26	363.54	9.04	976.14		1311.77	292.79						

16-й День	Приним пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1 (мг)	С (мг)		А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	l (мкг)			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00		
	завтрак																		
	7385	Каша пшенично-рисовая молочная	250		6.67	9.66	42.83	286.48	0.13	0.48	51.60	0.29	127.39	173.94	41.22	0.83	7.20		
	8020	Тост с маслом и сыром	50		5.48	14.4	4.51	170.95	0.02	0.14	101	0.32	199	123.75	11.26	0.26	1.00		
	8905	Пастила	30		0.15		24	97.2					6.3		2.1	0.48	3.00		
	5001	Апельсин/Мандарин	100		0.94	0.12	11.80	47.00	0.09	53.00		0.27	40.00	23.00	3.00	0.10	1.00		
	8044	Чай с малиной	200		0.11	0.07	12.31	50.94	0	3.4	4.49	0.08	5.78	0	2.99	0.2			
	всего за завтрак			13.352	24.25	95.448	652.566	0.242	57.02	157.09	0.958	0.958	378.472	320.69	60.57	1.868	12.20		
	завтрак 2																		
	8063	Вода лимонная	200		0.14	0.02	0.45	5.1	0.01	6	0	0.03	6	3.3	1.8	0.05			
	всего за завтрак 2			0.14	0.02	0.45	5.1	0.01	6	0	0	0.03	6	3.3	1.8	0.05	0.00		
	обед																		
	8031	Суп куриный с вермишелью дег.пит.	250		12.66	10.81	21.15	246.43	3.21	7.40	59.50	1.93	31.16	196.00	35.24	0.98	1.25		
	601	Плов с курицей	200		23.42	13.41	36.49	303.65	0.08	0.84	18.4	2.34	16.9	204.92	27.33	0.58			
	799	Томатный соус	30		0.29	2.03	5.2	46.84	0	3.84	0	0.13	3.42	68.5	2.7	0.22	0.60		
	8034	Ассорти овощное	100		0.68	0.11	2.14	93.03	0.04	12.00	0.00	0.30	11.63	21.00	12.75	0.53	0.00		
	8009	Пунш вишневый	200		0.08	0.02	12.94	52.87	0	1.44	0	0.03	3.91	0.48	2.5	0.08			
	8911	Фундук, курага	35		3.44	9.285	35.61	130.5	0.065	0.38	0.3	3.8	63.8	69.74	35.5	0.85	0.38		
	8002	Багет пшеничный	80		8.34	2.60	58.18	96.00	0.14	0.06	2.08	1.74	32.62	85.60	15.40	1.02	6.00		
	всего за обед			48.91	38.27	171.71	969.31	3.54	25.96	80.28	10.27	10.27	163.44	646.24	131.42	4.25	8.23		
	ПОЛДНИК																		
	8046	Чай ягодный	200		0.14	0.06	16.43	58.26	0.00	6.21	2.05	0.16	6.58	1.44	4.33	0.20	0.97		
	8083/2	Пирог овсяный с вишней	105		8	8.06	61.1	346.32	0.04	3.5	260	0.7	53.33	130.07	9.49	0.49	2.30		
	всего за полдник			8.14	8.12	77.53	404.58	0.04	9.71	262.05	0.86	0.86	59.91	131.51	13.82	0.69	3.27		
	всего за 16-й День:			70.54	70.66	345.14	2031.56	3.83	98.69	499.42	12.11	12.11	607.82	1101.74	207.61	6.86	23.70		

17-й день		Минеральные вещества (мг)														
Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины							
			Б	Ж	У	В1 (мг)	С (мг)		А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	I (мкг)	
завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00
	5003	Груша	100	0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	0	0.12	19	18.4	13.8	2.3	1.00
	8011	Гречневая каша	200	14.21	11.24	66.26	287.67	0.32	0.00	0.40	20.21	223.44	99.98	3.38	4.00	
	8017	Омлет	150	9.58	16.95	2.30	230.53	0.61	0.50	271.57	1.77	94.25	170.15	13.00	1.20	
	8046	Чай ягодный	200	0.14	0.06	16.43	58.26	0.00	6.21	2.05	0.16	6.58	1.44	4.33	0.20	0.97
	всего за завтрак			24.40	28.60	100.60	618.04	0.95	10.91	273.62	2.45	140.05	413.43	131.10	7.08	5.97
завтрак 2	8056	Вода огуречная	200	0.07	0.01	0.19	1.1	0	0.7	0	0.01	1.7	3	1.4	0.05	
	всего за завтрак 2			0.07	0.01	0.19	1.1	0	0.7	0	0.01	1.7	3	1.4	0.05	
обед	92	Ассорти овощное (морковь	100	1.78	0.24	9.66	36.75	0.07	11.75	56.04	1.10	105.50	123.75	67.05	1.72	25.38
	8030	Крем суп из тыквы	250	1.89	3.94	8.55	71.89	0.04	22.50	0.00	2.26	40.94	49.88	22.13	0.75	1.25
	8066	Шницель куриный	100	26.23	26.44	4.81	353.49	0.03	0.10	61.50	5.68	31.63	232.63	2.53	1.28	0.00
	8065/1	Изюм	20	0.46	0.1	13.16	56.2	0.03	0	0	0.1	10	20.2	6.4	0.37	0.62
	8910	Грецкий орех	20	3.24	13.04	1.402	105.1	0.06	0.26	0	0.14	19.6	69.2	12	0.58	1.50
	8067	Кус-кус	180	2.58	10.26	25.2	161.76	0.0288	0	70.8	0	150.6	18	0.384	0.00	
	868	Компот из смеси сухофрукт	200	0.35	0.06	22.79	53.84	0.01	0.36	0	0.2	13.92	13.89	8.04	0.51	
	8003	Багет ржано-пшеничный	40	2.69	0.39	17.68	84.82	0.04	0.1	0	0.35	9.65	21.33	5.5	0.38	3.00
	всего за обед			39.21	54.46	103.26	923.85	0.30	35.07	188.34	9.83	231.23	681.47	141.64	5.97	31.75
ПОЛДНИК	8024	Какао	200	7.26	5.67	19	158.76	0.08	2.17	33.32	0.03	213.02	215.44	65.82	1.06	9.00
	8035	Овсяное печенье	80	2.93	13.31	28.84	247.1	0.09	0	87.79	0.54	17.14	67.91	23.5	0.91	2.00
	всего за полдник			10.19	18.98	47.84	405.86	0.17	2.17	121.11	0.57	230.16	283.35	89.32	1.97	11.00
	всего за 17-й день:			73.86	102.05	251.88	1948.84	1.42	48.85	583.06	12.86	603.14	1381.25	363.46	15.07	48.71

18-й день

Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	I (мкг)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00
завтрак																
5004	Яблоко	100	0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	0	0.12	19	18.4	13.8	2.3	2.00	
8019	Тост с сыром и ветчиной	45	8.68	3.95	5.048	119.7	0.01	0	45.2	0.2	199.2	179.6	0.29	0.11	0.00	
8064	Чернослив	30	4.4	1.9	106	72	0.02	0.6	0	0.4	21.6	25.41	1.85	0.1	1.00	
8045	Чай с ромашкой	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03		
8071	Творожная запеканка с дже	200	28.61	16.32	35.14	384.55	0.10	1.10	20.89	1.10	165.45	237.61	37.59	0.76	1.33	
	всего за завтрак		42.23	22.52	171.93	661.68	0.15	5.90	66.09	1.82	405.55	461.02	53.53	3.30	4.33	
завтрак 2																
8052	Малиновая вода	200	0.08	0.05	0.83	4.6	0.002	1.65	0.3	0.06	1.5	2.2	0.12	0.06	0.04	
	всего за завтрак 2		0.08	0.05	0.83	4.6	0.002	1.65	0.3	0.06	1.5	2.2	0.12	0.06	0.04	
100	Винегрет овощной	100	1.69	3.78	9.75	80.42	0.07	11.85	0.00	1.74	23.72	50.69	23.93	0.94		
8004	Борщ	250	7.26	9.98	8.97	122.98	0.09	20.13	33.50	1.36	58.83	109.65	32.08	1.97	1.25	
8032	Макароны	180	6.59	5.79	69.70	309.40	0.09	0.00	22.95	0.00	24.32	49.26	9.23	0.96	1.20	
8049	Котлета из индейки	100	10.91	21.04	21.24	241.76	0.09	0.38	36.88	0.23	15.51	17.29	3.68	0.66	3.75	
8033	Морс из клюквы	200	0.13	0.05	15.9	66.85	0.01	3.75	0	0.25	3.95	2.75	1.4	0.2	6.80	
8002	Багет пшеничный	80	8.34	2.60	58.18	96.00	0.14	0.06	2.08	1.74	32.62	85.60	15.40	1.02	6.00	
	всего за обед		34.91	43.24	183.74	917.41	0.49	36.16	95.41	5.32	158.95	315.24	85.71	5.76	19.00	
ПОЛДНИК																
5005	Банан	100	0.65	0.45	34.5	103.5	0.06	8.4	96	0.45	8.5	33	35.5	0.39	1.42	
944	Чай с лимоном	200	0.18	0.02	15.5	66.93	0.01	6	0	0.03	6.45	3.3	1.8	0.09		
1058	Ватрушка с творогом	90	11.76	10.04	34.6	277.19	0.22	0.8	67.7	1.5	121.57	168.61	21.43	0.91		
	всего за полдник		12.59	10.51	84.6	447.62	0.29	15.2	163.7	1.98	136.52	204.91	58.73	1.39	1.42	
	Всего за 18-й день:		89.81	76.32	441.09	2031.32	0.93	58.92	325.50	9.18	702.52	983.37	198.09	10.50	24.79	

19-й день		Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Витамины						Минеральные вещества (мг)					
Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Y	(ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	P	Mg	Fe	I (мкг)					
																	2	3	4	5	6
завтрак																					
	5005 Банан	150		1.65	0.45	34.5	133.5	0.06	8.4	96	0.45	8.5	33	40.5	0.39	1.42					
	8027 Каша овсяная молоч.	200		9.08	9.73	40.73	287.35	0.27	1.3	49.5	0.85	150.43	255.7	78.72	1.95	6.00					
	8021 Тост с маслом	40		0.74	8.32	4.51	95.95	0.01	0	59	0.2	3	7.75	1.26	0.12	1.00					
	8914 Миндаль	25		5.305	12.35	5.41	143.7	0.25	0.2	0	6	69.75	131.75	64.75	0.45	0.50					
	8045/1 Чай	200		0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03						
	всего за завтрак			16.86	30.85	95.29	704.36	0.59	9.90	204.50	7.50	231.98	428.20	185.23	2.94	8.92					
завтрак 2																					
	8055 Вода имбирно-лимонная	200		0.145	0.01	1.25	9.1	0	6	3.3	0.06	6.8	5	1.8	0.14						
	всего за завтрак 2			0.145	0.01	1.25	9.1	0	6	3.3	0.06	6.8	5	1.8	0.14	0.00					
обед																					
	187 Ци из свежей капусты с кар	250		10.3	10.475	21.2	233.625	0.2	16.775	80.75	0.5625	90.5625	231.35	18.5	2.8	2.50					
	507 Рыба запеченная	100		22.50	15.11	0.00	248.68	0.29	0.00	50.00	3.97	18.75	262.65	31.25	1.00	62.50					
	8040 Соус сливочный	30		0.77	3.86	2.82	49.21	0.01	0.19	27.66	0.09	20.53	16.79	2.63	0.08						
	8037 Рис рассыпчатый	180		42	6	34.08	229.14	0.48	0	0	0.456	158.4	418.38	76.2	3.27	1.20					
	8904 Салат витаминный	100		1.59	3.77	4.78	60.30	0.03	39.99	0.00	1.78	51.48	33.99	17.43	0.65	1.11					
	8060 Напиток ягодный ликс	200		0.14	0.06	16.43	68.26	0.00	6.21	2.05	0.16	6.58	1.44	4.33	0.20	0.97					
	8003 Багет ржано-пшеничный	40		2.69	0.39	17.68	84.82	0.04	0.1	0	0.35	9.65	21.33	5.5	0.38	3.00					
	всего за обед			79.99	39.67	97.00	974.03	1.05	63.27	160.46	7.37	355.96	985.93	155.84	8.39	71.28					
ПОЛДНИК																					
	5001 Апельсин/Мандарин	100		0.94	0.12	11.80	47.00	0.09	53.00		0.27	40.00	23.00	3.00	0.10	1.00					
	944 Чай с лимоном	200		0.18	0.02	15.5	66.93	0.01	6	0	0.03	6.45	3.3	1.8	0.09						
	8006 Булочка с корицей	80		7.06	6.62	37.79	238.57	0.09	0	60.35	0.465	32.93	72.68	7.31	0.93						
	всего за полдник			8.18	6.76	65.09	352.50	0.19	59.00	60.35	0.77	79.38	98.98	12.11	1.12	1.00					
	всего за 19-й день:			105.17	77.29	258.63	2039.99	1.83	138.17	428.61	15.69	674.12	1518.11	354.98	12.59	81.20					

20-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	И (мкг)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00					
завтрак																				
5004 Яблоко	100		0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	0	0.12	19	18.4	3.3	2.3	2.00					
8044 Чай с малиной	200		0.11	0.07	12.31	50.94	0	3.4	4.49	0.08	5.78	0	2.99	0.2						
8041 Сырники	200		49.81	25.78	28.74	555.69	0.24	0.08	654.90	0.97	359.00	740.49	51.84	6.52	1.33					
всего за завтрак			50.38	26.20	56.65	648.20	0.26	7.68	659.39	1.17	383.78	758.89	58.13	9.02	3.33					
завтрак 2																				
8075 Вода мятная	200		0.13	0.03	0.32	2	0	5	0	0.09	11.15	4.65	3.5	0.08						
всего за завтрак 2			0.13	0.03	0.32	2	0	5	0	0.09	11.15	4.65	3.5	0.08	0.00					
обед																				
8034 Ассорти овощное	150		1.01	0.17	3.21	139.54	0.06	18.00	0.00	0.45	17.44	31.50	19.13	0.79	0.00					
8054 Уха с пшеном	250		5.39	2.84	10.70	75.33	0.04	5.08	11.73	0.48	21.10	77.85	21.36	0.65	31.25					
8012 Домашнее жаркое с индей	250		15.90	23.59	21.71	379.40	0.23	23.03	65.10	3.40	36.35	239.08	54.18	2.05	3.75					
5003 Груша	100		0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	0	0.12	19	18.4	13.8	2.3	1.00					
867 Компот из кураги	200		0.65	0.04	21.35	88.85	0.01	0.5	0	0.69	20.45	18.25	13.13	0.45						
8002 Багет пшеничный	80		8.34	2.60	58.18	96.00	0.14	0.06	2.08	1.74	32.62	85.60	15.40	1.02	6.00					
всего за обед			31.75	29.58	130.75	820.68	0.49	50.86	78.91	6.88	146.96	470.68	136.99	7.26	42.00					
ПОЛДНИК																				
944 Чай с лимоном	200		0.18	0.02	15.5	66.93	0.01	6	0	0.03	6.45	3.3	1.8	0.09	0.09					
8036 Сладьи со сметаной	100		9.71	19.73	26.41	307.57	0.16	0.54	177.4	1.5	97.56	176.92	17.98	1.83	0.00					
всего за полдник			9.89	19.75	41.91	374.5	0.17	6.54	177.4	1.53	104.01	180.22	19.78	1.92	0.09					
всего за 20-й день:			92.15	75.56	229.63	1845.38	0.92	70.08	915.70	9.67	645.90	1414.44	218.40	18.28	45.42					
Итого:			1675.87	1637.66	5685.17	39833.83	32.11	1797.80	10112.66	222.96	14660.69	25972.44	5686.12	276.16	1213.74					

Витамины и минеральные вещества (мг)												
Б	Ж	У	Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	И (мкг)
83.79	84.38	284.26	1990.69	1.61	89.89	505.63	11.15	733.03	1298.62	284.31	13.81	60.69

