

**Индивидуальный предприниматель Черникова Л.В.**

143581, Московская обл., Истра г., д. Борзые, ул. Невская, д. 100А,

тел.: +7 (495) 122 00 02,

ИНН 773473770968 ОГРНИП 318774600161832

**Согласовано**

**Директор НЧОУ "МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА "АЛЬНАИР"**

**М.В. Сычева**

**«30» августа 2024г.**



**Утверждено**

**Приказ № 29 от 26 августа 2024 г.**

**Представитель по доверенности**

**Е.И. Кошкина**

**«30» августа 2024г.**



**Двадцатидневное меню.**

**Сезон:** Осенне-зимний сезон (для НЧОУ «Международная школа «АЛЬНАИР»)

**Возрастная категория:** 7-11 лет

1-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)			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
	<b>завтрак</b>																		
	7385	Каша пшенично-рисовая молочная	200	6.04	8.15	36.56	244.43	0.12	0.04	50	0.24	126.16	155.95	36.45	0.74	6			
	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				
	8045/1	Чай	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03				
	всего за завтрак			15.12	31.835	96.96	633.6	0.205	0.56	151.3	4.36	389.56	349.44	83.21	1.91	8.38			
	<b>завтрак 2</b>																		
	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			
	<b>обед</b>																		
	8904	Салат Витаминный	90	1.43	3.4	4.31	54.32	0.024	36.03	0	1.6	46.38	30.62	15.7	0.59	1.00			
	8031	Суп куриный с вермишелью дет.пит.	200	14.93	7.85	16.92	197.14	2.57	5.92	47.6	1.54	24.93	156.8	28.19	0.78	1.00			
	8080	Печеный картофель дольками	150	3.22	6.95	25.77	178.67	0.18	31.27	20.42	1.72	18.07	92.23	36.17	1.43	60.00			
	8049	Котлета из индейки	80	12.73	16.83	16.99	193.41	0.07	1.1	29.5	0.18	12.41	13.83	2.94	1.33	3.00			
	8905	Пастила	30	0.15		24	97.2					6.3		2.1	0.48	3.00			
	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				
	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			35.23	35.44	118.61	858.43	2.89	75.86	97.52	5.42	121.65	315.29	93.10	5.07	71.00			
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
	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			11.90	10.10	51.03	335.45	0.22	7.01	69.75	1.66	128.15	170.05	25.76	1.11	1.97			
	всего за 1-й день:			62.39	77.40	267.05	1832.58	3.32	89.43	318.56	11.47	645.36	838.09	203.86	8.15	81.35			

2-й день		Пищевые вещества (г)		Энергетическая		Витамины						Минеральные вещества (мг)						мкр
Прием пищи,	наименование блюда	Масса		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	I (мкг)	1	15	16.00			
		порции	Б													Ж	У	(ккал)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00		
<b>завтрак</b>																		
	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	150	10.66	8.43	49.71	215.81	0.24	0	0.3	15.165	167.62	75	2.535	3.00				
	8065/1 Изюм	20	0.46	0.1	13.16	56.2	0.03	0	0.1	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	1.77	94.25	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			21.24	25.83	90.91	577.97	0.90	4.70	271.57	2.29	138.72	376.37	108.20	6.44	37.80			
Стр. 2 и																		
<b>завтрак 2</b>																		
	8056 Вода огуречная	200	0.07	0.01	0.19	1.1	0.002	0.7	0	0.01	1.7	3	1.4	0.05				
всего за завтрак 2			0.07	0.01	0.19	1.1	0.002	0.7	0	0.01	1.7	3	1.4	0.05	0.00			
<b>обед</b>																		
	8030 Крем суп из тыквы	200	1.51	3.15	6.84	57.51	0.03	18	0	1.81	32.75	39.9	17.7	0.6	1.00			
	8032 Макароны	150	6.32	4.82	30.85	175.77	0.07	0.00	19.13	0.00	20.27	41.05	7.69	0.80	1.00			
	8022 Шашлык из курицы	85	36.73	14.36	0.3	232.12	0.001	0	72	0.5	29.8	231.27	2.03	0.04				
	8034 Ассорти овощное	80	0.54	0.09	1.71	74.42	0.03	9.6	0	0.24	9.3	16.8	10.2	0.42				
	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				
	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			
	5004 Яблоко	100	0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	0	0.12	19	3.3	3.3	2.3	2.00			
	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			51.63	36.25	92.37	845.73	0.26	37.56	91.13	3.28	147.09	427.58	62.88	5.31	8.50			
<b>ПОЛДНИК</b>																		
	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			
	8006 Булочка с корицей	50	5.36	4.83	27.59	174.14	0.07	0	60.35	0.365	28.93	62.68	7.31	0.93				
всего за полдник			12.62	10.50	46.59	332.90	0.15	2.17	93.67	0.40	241.95	278.12	73.13	1.99	9.00			
Всего за 2-й день:			85.57	72.59	230.06	1757.70	1.31	45.13	456.37	5.98	529.45	1085.07	245.61	13.78	55.30			

3-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	Mg	Fe	I (мкг)						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00						
	<b>завтрак</b>																						
		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								
		8045/1 Чай	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0.3	0	0	0	0.03									
		8041 Сырники	150	37.37	19.34	21.56	416.87	0.18	0.06	491.3	0.73	269.32	555.51	38.89	4.89	1.00							
		8002 Багет пшеничный	20	4.67	1.3	29.09	48	0.07	0.03	1.04	0.87	16.31	42.8	7.7	0.51	3.00							
		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							
	<b>всего за завтрак</b>			<b>42.31</b>	<b>21.59</b>	<b>153.3</b>	<b>574.3</b>	<b>0.22</b>	<b>4.86</b>	<b>491.3</b>	<b>1.25</b>	<b>310.22</b>	<b>599.32</b>	<b>44.04</b>	<b>7.32</b>	<b>4.00</b>							
	<b>завтрак 2</b>																						
		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							
	<b>всего за завтрак 2</b>			<b>0.08</b>	<b>0.05</b>	<b>0.83</b>	<b>4.6</b>	<b>0.002</b>	<b>1.65</b>	<b>0.3</b>	<b>0.06</b>	<b>1.5</b>	<b>2.2</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>							
	<b>обед</b>																						
		8054 Уха с пшеном	200	4.31	2.27	8.56	60.26	0.03	4.06	9.38	0.38	16.88	62.28	17.09	0.52	25.00							
		8066 Шницель куринный	80	20.98	21.15	3.85	282.79	0.02	0.08	49.20	4.54	25.30	186.10	2.02	1.02								
		8011 Гречневая каша	150	10.66	8.43	49.71	215.81	0.24	0	0	0.3	15.165	167.62	75	2.535	3.00							
		5003 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)	80	0.54	0.09	1.71	10.50	0.03	9.60	0.00	0.24	9.30	16.80	10.20	0.42								
		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 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							
	<b>всего за обед</b>			<b>40.40</b>	<b>32.71</b>	<b>120.21</b>	<b>809.94</b>	<b>0.40</b>	<b>21.79</b>	<b>106.58</b>	<b>6.51</b>	<b>84.45</b>	<b>478.88</b>	<b>140.56</b>	<b>5.34</b>	<b>38.75</b>							
	<b>ПОЛДНИК</b>																						
		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	50	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							
	<b>всего за полдник</b>			<b>8.73</b>	<b>18.31</b>	<b>38.44</b>	<b>335.1</b>	<b>0.17</b>	<b>1.2</b>	<b>127.79</b>	<b>0.54</b>	<b>257.14</b>	<b>247.91</b>	<b>51.5</b>	<b>1.11</b>	<b>10.00</b>							
	<b>Всего за 3-й день:</b>			<b>91.52</b>	<b>72.66</b>	<b>312.78</b>	<b>1723.94</b>	<b>0.79</b>	<b>29.50</b>	<b>725.97</b>	<b>8.36</b>	<b>653.31</b>	<b>1328.31</b>	<b>236.22</b>	<b>13.83</b>	<b>52.79</b>							

4-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	Mg	Fe	I (мкг)					
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00					
<b>завтрак</b>																						
	5003	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						
	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	3.00						
	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						
	8002	Багет пшеничный	20	4.67	1.3	29.09	48	0.07	0.03	1.04	0.87	16.31	42.8	7.7	0.51	3.00						
	8045	Чай с ромашкой	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03							
		<b>всего за завтрак</b>		<b>15.56</b>	<b>22.41</b>	<b>79.08</b>	<b>563.82</b>	<b>0.55</b>	<b>5.70</b>	<b>97.50</b>	<b>7.30</b>	<b>224.68</b>	<b>409.45</b>	<b>170.47</b>	<b>2.69</b>	<b>4.45</b>						
<b>завтрак 2</b>																						
	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							
		<b>всего за завтрак 2</b>		<b>0.15</b>	<b>0.01</b>	<b>1.25</b>	<b>9.10</b>	<b>0.00</b>	<b>6.00</b>	<b>3.30</b>	<b>0.06</b>	<b>6.80</b>	<b>5.00</b>	<b>1.80</b>	<b>0.14</b>	<b>0.00</b>						
<b>обед</b>																						
	8057	Салат Оливье	118	6.63	6.98	8.25	124.86	0.2	6.6	25	0.2	30.67	49.7	14.47	1.13	1.00						
	187	Щи из свежей капусты с кар	200	8.24	8.38	16.96	186.9	0.16	13.42	64.6	0.45	72.45	185.08	14.8	2.24	2.00						
	506	Рыбные биточки	80	14.83	11.06	3.31	202.44	0.05	0.02	93.38	3.18	53.77	232.32	48.39	0.72	150.00						
	8037	Рис рассыпчатый	150	35	5	28.4	190.95	0.4	0	0	0.38	132	348.65	63.5	2.725	1.00						
	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	1.00						
		<b>всего за обед</b>		<b>67.74</b>	<b>31.87</b>	<b>97.39</b>	<b>843.81</b>	<b>0.86</b>	<b>20.50</b>	<b>182.98</b>	<b>4.76</b>	<b>312.46</b>	<b>850.97</b>	<b>154.70</b>	<b>7.71</b>	<b>155.00</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																						
	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	0.16	6.58	1.44	4.33	0.20	0.97						
	8036	Олады	80	11.71	9.73	26.41	267.57	0.16	0.54	177.4	1.5	97.56	176.92	17.98	1.83	0.00						
		<b>всего за полдник</b>		<b>12.79</b>	<b>9.91</b>	<b>54.64</b>	<b>372.83</b>	<b>0.25</b>	<b>59.75</b>	<b>179.45</b>	<b>1.93</b>	<b>144.14</b>	<b>201.36</b>	<b>25.31</b>	<b>2.13</b>	<b>1.97</b>						
		<b>Всего за 4-й день:</b>		<b>96.23</b>	<b>64.20</b>	<b>232.36</b>	<b>1789.56</b>	<b>1.66</b>	<b>91.95</b>	<b>463.23</b>	<b>14.05</b>	<b>688.08</b>	<b>1466.78</b>	<b>352.28</b>	<b>12.67</b>	<b>161.42</b>						

5-й день		Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества (мг)				
Прием пищи,	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(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			
	<b>завтрак</b>																	
	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			
	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			
	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	1.20	2.22			
	8045/1 Чай	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03				
	8071 Творожная запеканка с дже	150	16.21	9.24	26.36	259.23	0.05	0.07	129.7	0.45	195.39	246.82	21.75	0.96	1.00			
	<b>всего за завтрак</b>		<b>29.07</b>	<b>22.80</b>	<b>63.69</b>	<b>584.36</b>	<b>0.18</b>	<b>4.37</b>	<b>174.90</b>	<b>0.95</b>	<b>421.29</b>	<b>563.42</b>	<b>49.64</b>	<b>4.60</b>	<b>5.22</b>			
	Стр. 4 и																	
	<b>завтрак 2</b>																	
	8075 Вода мятная	200	0.13	0.03	0.32	2	0	5	0	0.09	11.15	4.65	3.5	0.08				
	<b>всего за завтрак 2</b>		<b>0.13</b>	<b>0.03</b>	<b>0.32</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>5.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>11.15</b>	<b>4.65</b>	<b>3.50</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>			
	<b>обед</b>																	
	8004 Борщ	200	5.81	7.99	7.17	98.38	0.08	16.10	26.80	1.09	47.06	87.72	25.66	1.58	1.00			
	561 Бефстроганов из говядины	80	18.92	19.84	3.08	266.63	0.08	2.67	19.30	2.31	20.83	209.36	35.36	2.97	1.00			
	7299 Картофельное пюре	150	3.906	4.19	27.232	180.76	0.2016	22.312	34.8	0.195	45.1	115.4	40.16	1.474	3.00			
	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			
	8053 Салатик с айсбергом и куку	90	3.11	0.74	6.44	44.91	0.07	84.6	0	1.24	144.36	73.63	53.46	1.28				
	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				
	8002 Батет пшеничный	40	4.67	1.3	29.09	48	0.07	0.03	1.04	0.87	16.31	42.8	7.7	0.51	3.00			
	<b>всего за обед</b>		<b>37.01</b>	<b>34.46</b>	<b>106.61</b>	<b>754.67</b>	<b>0.52</b>	<b>135.31</b>	<b>81.94</b>	<b>5.94</b>	<b>299.38</b>	<b>552.04</b>	<b>180.60</b>	<b>10.31</b>	<b>9.00</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	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				
	8083 Домашняя шарлотка с ябло	100	4.32	5	33.64	206.58	0.06	3	200	1.12	34.3	54.52	10.36	1.6	3.00			
	<b>всего за полдник</b>		<b>4.50</b>	<b>5.02</b>	<b>49.14</b>	<b>273.51</b>	<b>0.07</b>	<b>9.00</b>	<b>200.00</b>	<b>1.15</b>	<b>40.75</b>	<b>57.82</b>	<b>12.16</b>	<b>1.69</b>	<b>3.00</b>			
	<b>Всего за 5-й день:</b>		<b>70.71</b>	<b>62.31</b>	<b>219.75</b>	<b>1614.54</b>	<b>0.77</b>	<b>153.68</b>	<b>456.84</b>	<b>8.13</b>	<b>772.57</b>	<b>1177.93</b>	<b>245.90</b>	<b>16.68</b>	<b>17.22</b>			

6-й день	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	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		
	<b>завтрак</b>																		
		8905 Пастила	30	0.15		24	97.2						6.3		2.1	0.48	3.00		
		7207 Каша кукурузная молочная	200	3.945	9.555	35.061	290.83	0.18	1.3	0.14	42.00	0.24	130.26	173.55	43.05	1.04	6.00		
		7208 Тост с сыром	30.00	5.42	6.15	4.43	96.15	0.01	0.14	0.14	42.00	0.24	197.80	121.80	1.76	0.23	1.00		
		8024 Какао	200	7.26	5.67	19	158.76	0.08	2.17	33.32	0.03	0.03	213.02	215.44	65.82	1.06	9.00		
	<b>всего за завтрак</b>			<b>16.78</b>	<b>21.38</b>	<b>82.49</b>	<b>642.94</b>	<b>0.27</b>	<b>3.61</b>	<b>155.32</b>	<b>0.57</b>	<b>0.57</b>	<b>547.38</b>	<b>510.79</b>	<b>112.73</b>	<b>2.81</b>	<b>19.00</b>		
	<b>завтрак 2</b>																		
		8063 Вода лимонная	200	0.14	0.02	0.45	5.1	0.01	6	0.03	0	0.03	6	3.3	1.8	0.05			
	<b>всего за завтрак 2</b>			<b>0.14</b>	<b>0.02</b>	<b>0.45</b>	<b>5.1</b>	<b>0.01</b>	<b>6</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>6</b>	<b>3.3</b>	<b>1.8</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>		
	<b>обед</b>																		
		8034 Ассорти овощное	80	0.54	0.09	1.71	10.5	0.03	9.6	9.6	0	0.24	9.3	16.8	10.2	0.42			
		197 Суп Рассольник	200	5.81	7.174	15.43	149.85	0.09	10.83	10.83	26.8	1.21	23.5	111.18	23.67	1.29	1.00		
		8012 Домашнее жаркое с индей	200	15.92	18.87	17.37	303.52	0.18	22.42	52.08	2.72	2.72	29.08	191.26	43.34	2.28	3.00		
		8911 Фундук, курата	35	3.44	9.285	35.61	130.5	0.065	0.38	0.38	0.3	3.8	63.8	69.74	35.5	0.85	0.38		
		8060 Напиток ягодный микс	200	0.14	0.06	16.43	68.26	0.00	6.21	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	0.1	0	0.35	9.65	21.33	5.5	0.38	3.00		
	<b>всего за обед</b>			<b>28.54</b>	<b>35.87</b>	<b>104.23</b>	<b>747.45</b>	<b>0.41</b>	<b>49.54</b>	<b>81.23</b>	<b>8.48</b>	<b>8.48</b>	<b>141.91</b>	<b>411.75</b>	<b>122.54</b>	<b>5.42</b>	<b>8.35</b>		
		8046 Чай ягодный	200	0.14	0.06	16.43	58.26	0.00	6.21	6.21	2.05	0.16	6.58	1.44	4.33	0.20	0.97		
		8074 Маффин	50	2.89	9.83	22.31	189.53	0.03	0	84	0.32	0.32	11.51	42.8	11.3	0.88	1.00		
	<b>всего за полдник</b>			<b>3.03</b>	<b>9.89</b>	<b>38.74</b>	<b>247.79</b>	<b>0.03</b>	<b>6.21</b>	<b>86.05</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>18.09</b>	<b>44.24</b>	<b>15.63</b>	<b>1.08</b>	<b>1.97</b>		
	<b>Всего за 6-й день:</b>			<b>48.50</b>	<b>67.16</b>	<b>225.92</b>	<b>1643.28</b>	<b>0.72</b>	<b>65.36</b>	<b>322.59</b>	<b>9.56</b>	<b>9.56</b>	<b>713.38</b>	<b>970.08</b>	<b>252.70</b>	<b>9.37</b>	<b>29.32</b>		

**7-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	И (мкг)			
	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00				
<b>завтрак</b>																			
	5003 Груша	100	0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	0	0.12	19	18.4	3.3	2.3	1.00				
	7384 Каша рисовая молочная	200	5.36	7.6	37.686	243.08	0.068	1.3	50	0.26	123.31	143.5	31.5	0.48	6.00				
	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				
	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	0.80				
	8002 Багет пшеничный	20	4.67	1.3	29.09	48	0.07	0.03	1.04	0.87	16.31	42.8	7.7	0.51	3.00				
	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					
	<b>всего за завтрак</b>		<b>9.63</b>	<b>21.16</b>	<b>80.158</b>	<b>496.89</b>	<b>0.178</b>	<b>9.16</b>	<b>54.49</b>	<b>0.7</b>	<b>177.69</b>	<b>251.3</b>	<b>56.19</b>	<b>3.93</b>	<b>9.30</b>				
<b>завтрак 2</b>																			
	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	0.05				
	<b>всего за завтрак 2</b>		<b>0.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.19</b>	<b>1.1</b>	<b>0</b>	<b>0.7</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>1.7</b>	<b>3</b>	<b>1.4</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>				
<b>обед</b>																			
	8034 Ассорти овощное (помидор	80	0.54	0.09	1.71	10.50	0.03	9.60	0.00	0.24	9.30	16.80	10.20	0.42					
	8015 Куриный суп с фрикаделька	200	16.26	26.141	15.483	270.17	0.08	8.52	54.02	4.91	58.45	155.67	21.8	1.52	1.00				
	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				
	8011 Гречневая каша	150	10.66	8.43	49.71	215.81	<b>0.24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>15.165</b>	<b>167.62</b>	<b>75</b>	<b>2.535</b>	<b>3.00</b>				
	8013 Котлеты из телятины	90	14.274	16.031	6.618	232.97	0.061	2.73	27	2.62	46.37	167.69	21.92	1.854	3.00				
	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				
	8008 Кисель вишневый	200	0.2	0.05	19.19	79.74	0.01	1.75	0	0.08	10.58	2.94	6.5	0.17					
	<b>всего за обед</b>		<b>42.68</b>	<b>53.12</b>	<b>113.51</b>	<b>897.60</b>	<b>0.44</b>	<b>30.64</b>	<b>81.02</b>	<b>8.40</b>	<b>162.29</b>	<b>597.62</b>	<b>141.42</b>	<b>9.02</b>	<b>9.60</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	119 Кисломолочный напиток	200	5.6	6.4	8.2	118	0.06	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2	9.00				
	8006 Булочка с корицей	50	5.36	4.83	27.59	174.14	0.07	0	60.35	0.365	28.93	62.68	7.31	0.93					
	<b>всего за полдник</b>		<b>10.96</b>	<b>11.23</b>	<b>35.79</b>	<b>292.14</b>	<b>0.13</b>	<b>1.40</b>	<b>60.39</b>	<b>0.37</b>	<b>268.93</b>	<b>252.68</b>	<b>35.31</b>	<b>1.13</b>	<b>9.00</b>				
	<b>Всего за 7-й день:</b>		<b>63.34</b>	<b>85.52</b>	<b>229.65</b>	<b>1687.73</b>	<b>0.75</b>	<b>41.90</b>	<b>195.90</b>	<b>9.48</b>	<b>610.61</b>	<b>1104.60</b>	<b>234.32</b>	<b>14.13</b>	<b>27.95</b>				



8-й день		Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества (мг)				
Прием пищи,	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	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			
<b>Завтрак</b>																		
	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 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			
	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	1.00			
	8045 Чай с ромашкой	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03				
	<b>всего за завтрак</b>		<b>16.29</b>	<b>24.58</b>	<b>89.88</b>	<b>635.66</b>	<b>0.35</b>	<b>9.84</b>	<b>246.5</b>	<b>1.62</b>	<b>358.23</b>	<b>412.45</b>	<b>130.48</b>	<b>2.63</b>	<b>8.42</b>			
<b>завтрак 2</b>																		
	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			
	<b>всего за завтрак 2</b>		<b>0.08</b>	<b>0.05</b>	<b>0.83</b>	<b>4.6</b>	<b>0.002</b>	<b>1.65</b>	<b>0.3</b>	<b>0.06</b>	<b>1.5</b>	<b>2.2</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>			
<b>обед</b>																		
	8053 Салатик с айсбергом и куку	90	3.11	0.74	6.44	44.91	0.07	43.2	0	1.24	144.36	73.63	53.46	1.28	1.00			
	8070 Крем-суп из зелёного горош	200	1.9	0.19	7.2	38.32	0.07	13.09	0	0.14	18.98	46.24	15.74	0.61	2.00			
	8032 Макароны	150	6.32	4.82	30.85	175.77	0.07	0.00	19.13	0.00	20.27	41.05	7.69	0.80	2.00			
	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	80	12.73	16.83	16.99	193.41	0.07	1.1	29.5	0.18	12.41	13.83	2.94	1.33	3.00			
	8064 Чернослив	30	4.4	1.9	106	72	0.02	0.6	0	0.4	21.6	25.41	1.85	0.1	13.00			
	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			
	<b>всего за обед</b>		<b>32.05</b>	<b>28.78</b>	<b>203.88</b>	<b>725.29</b>	<b>0.36</b>	<b>62.03</b>	<b>76.29</b>	<b>2.65</b>	<b>251.75</b>	<b>241.03</b>	<b>91.21</b>	<b>4.78</b>	<b>30.80</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																		
	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				
	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				
	<b>всего за полдник</b>		<b>10.01</b>	<b>14.51</b>	<b>47.21</b>	<b>351.63</b>	<b>0.11</b>	<b>6</b>	<b>169</b>	<b>1.38</b>	<b>95.35</b>	<b>152.8</b>	<b>18.4</b>	<b>1.55</b>	<b>0.00</b>			
	<b>Всего за 8-й день:</b>		<b>58.43</b>	<b>67.92</b>	<b>341.80</b>	<b>1717.18</b>	<b>0.83</b>	<b>79.52</b>	<b>492.09</b>	<b>5.71</b>	<b>706.83</b>	<b>808.48</b>	<b>240.21</b>	<b>9.02</b>	<b>39.26</b>			

9-й день	Прием пищи,	наименование блюда	1	2	3	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
						Масса порции	Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	I (мкг)	
	<b>завтрак</b>	Банан	100	1.09	0.33	22.8	88.91	0.03	4.2	48	0.45	22	27	0.26	0.95					
		8045/1 Чай	200	0.08	0	10.14	43.86	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	64.75	0.45	0.50					
		8002 Багет пшеничный	20	4.67	1.3	29.09	48	0.07	0.03	1.04	0.87	42.8	7.7	0.51	3.00					
		8071 Творожная запеканка с дже	150	16.21	9.24	26.36	259.23	0.05	0.07	129.7	0.45	246.82	21.75	0.96	1.00					
		<b>всего за завтрак</b>		<b>22.69</b>	<b>21.92</b>	<b>64.71</b>	<b>535.70</b>	<b>0.33</b>	<b>4.47</b>	<b>177.70</b>	<b>6.90</b>	<b>400.57</b>	<b>113.50</b>	<b>1.70</b>	<b>2.45</b>					
	<b>завтрак 2</b>																			
		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					
		<b>всего за завтрак 2</b>		<b>0.145</b>	<b>0.01</b>	<b>1.25</b>	<b>9.1</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>3.3</b>	<b>0.06</b>	<b>6.8</b>	<b>5</b>	<b>1.8</b>	<b>0.14</b>					
	<b>обед</b>																			
		8078 Салат со свеклой и грецким	90	2.37	4.98	8.08	86.53	0.04	8.01	0.55	0.57	36.9	83.64	20.58	1.3	1.00				
		8004 Борщ	200	5.81	7.99	7.17	98.38	0.08	16.10	26.80	1.09	47.06	87.72	25.66	1.58	1.00				
		506 Рыба запеченная	80	18.00	12.09	0.00	198.94	0.23	0.00	40.00	3.18	15.00	210.12	25.00	0.80	50.00				
		8037 Рис рассыпчатый	150	35	5	28.4	190.95	0.4	0	0	0.38	132	348.65	63.5	2.725	1.00				
		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				
		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				
		<b>всего за обед</b>		<b>65.46</b>	<b>30.61</b>	<b>94.48</b>	<b>795.47</b>	<b>0.89</b>	<b>77.71</b>	<b>67.35</b>	<b>6.53</b>	<b>301.06</b>	<b>792.71</b>	<b>156.37</b>	<b>7.33</b>	<b>57.00</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
		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					
		<b>всего за полдник</b>		<b>10.64</b>	<b>12.61</b>	<b>46.36</b>	<b>339.73</b>	<b>0.14</b>	<b>2.54</b>	<b>74.00</b>	<b>1.88</b>	<b>306.91</b>	<b>260.50</b>	<b>40.95</b>	<b>0.86</b>	<b>9.00</b>				
		<b>Всего за 9-й день:</b>		<b>98.92</b>	<b>65.14</b>	<b>206.80</b>	<b>1680.00</b>	<b>1.36</b>	<b>90.72</b>	<b>322.35</b>	<b>15.37</b>	<b>884.41</b>	<b>1458.78</b>	<b>312.62</b>	<b>10.03</b>	<b>68.45</b>				

10-й день		Минеральные вещества (мг)		Витамины		Энергетическая		Пищевые вещества (г)		Масса		Минеральные вещества (мг)	
Прием пищи,						еская				порции			
наименование блюда		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	К	Ж	Б	У	Y	Fe
1		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>завтрак</b>													
5004 Яблоко	100	41.57	0.02	4.2	0	0.12	19	18.4	3.3	2.3	2.00	2.00	2.00
7209 Каша пшеничная молочная	200	290.83	0.18	1.3	80	0.3	130.26	173.55	43.05	1.08	6.00	6.00	6.00
8021 Тост с маслом	40	95.95	0.01	0	59	0.2	3	7.75	1.26	0.12	1.00	1.00	1.00
8065/2 Кешью	20	120.00	0.10	0.10	0.00	0.18	7.40	118.60	24.30	1.20	2.22	2.22	2.22
8045/1 Чай	200	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03			
<b>всего за завтрак</b>		<b>592.21</b>	<b>0.31</b>	<b>5.60</b>	<b>139.00</b>	<b>0.80</b>	<b>159.96</b>	<b>318.30</b>	<b>71.91</b>	<b>4.73</b>	<b>11.22</b>	<b>11.22</b>	<b>11.22</b>
<b>завтрак 2</b>													
8075 Вода мятная	200	2	0	5	0	0.09	11.15	4.65	3.5	0.08			
<b>всего за завтрак 2</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0.09</b>	<b>11.15</b>	<b>4.65</b>	<b>3.5</b>	<b>0.08</b>			
<b>обед</b>													
92 Ассорти овощное (морковь	50	29.4	0.053	9.4	44.83	0.88	84.4	99	53.64	1.376	20.30	20.30	20.30
8054 Уха с пшеном	200	60.26	0.03	4.06	9.38	0.38	16.88	62.28	17.09	0.52	25.00	25.00	25.00
561 Бефстроганов из говядины	80	266.63	0.08	2.67	19.30	2.31	20.83	209.36	35.36	2.97	1.00	1.00	1.00
7299 Картофельное пюре	150	180.76	0.2016	22.312	34.8	0.195	45.1	115.4	40.16	1.474	3.00	3.00	3.00
5003 Груша	100	41.57	0.02	4.2	0	0.12	19	18.4	13.8	2.3	1.00	1.00	1.00
8060 Напиток ягодный микс	200	68.26	0.00	6.21	2.05	0.16	6.58	1.44	4.33	0.20	0.97	0.97	0.97
8003 Багет ржано-пшеничный	40	84.82	0.04	0.1	0	0.35	9.65	21.33	5.5	0.38	3.00	3.00	3.00
<b>всего за обед</b>		<b>731.70</b>	<b>0.43</b>	<b>48.95</b>	<b>110.36</b>	<b>4.39</b>	<b>202.44</b>	<b>527.21</b>	<b>169.88</b>	<b>9.23</b>	<b>54.27</b>	<b>54.27</b>	<b>54.27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
944 Чай с лимоном	200	66.93	0.01	6	0	0.03	6.45	3.3	1.8	0.09			
1058 Ватрушка с творогом	90	277.19	0.22	0.8	67.7	1.5	121.57	168.61	21.43	0.91			
<b>всего за полдник</b>		<b>344.12</b>	<b>0.23</b>	<b>6.8</b>	<b>67.7</b>	<b>1.53</b>	<b>128.02</b>	<b>171.91</b>	<b>23.23</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>всего за 10-й день:</b>		<b>1686.94</b>	<b>0.74</b>	<b>113.62</b>	<b>348.32</b>	<b>10.60</b>	<b>308.78</b>	<b>707.53</b>	<b>261.55</b>	<b>9.57</b>	<b>9.57</b>	<b>9.57</b>	<b>9.57</b>

11-й день	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	Y	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					
	<b>завтрак</b>																					
		8905	30	0.15		24	97.2						6.3		2.1	0.48	3.00					
		7207	200	3.945	9.555	35.061	290.83	0.18	1.3	80	0.3	173.55	43.05	1.086	6.00							
		8044	200	0.11	0.07	12.31	50.94	0	3.4	4.49	0.08	5.78	2.99	0.2								
		8021	40	0.74	8.32	4.51	95.95	0.01	0	59	0.2	7.75	1.26	0.12	1.00							
	всего за завтрак			4.945	17.945	75.881	534.92	0.19	4.7	143.49	0.58	181.3	49.4	1.886	10.00							
	<b>завтрак 2</b>																					
		8063	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	0.03	6	3.3	1.8	0.05							
	<b>обед</b>																					
		100	70	1.18	2.65	6.83	56.32	0.05	8.3	0	1.22	16.61	35.5	16.76	0.66							
		8031	200	14.93	7.85	16.92	197.14	2.57	5.92	47.6	1.54	24.93	156.8	28.19	0.78	1.00						
		8011	150	10.66	8.43	49.71	215.81	0.24	0	0.3	0	15.165	167.62	75	2.535	3.00						
		8049	80	12.73	16.83	16.99	193.41	0.07	1.1	29.5	0.18	12.41	13.83	2.94	1.33	3.00						
		8911	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						
		8009	200	0.08	0.02	12.94	52.87	0	1.44	0	0.03	3.91	0.48	2.5	0.08							
		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			45.71	45.46	156.68	930.87	3.04	17.24	77.40	7.42	146.48	465.30	166.39	6.62	10.38						
	<b>ПОЛДНИК</b>																					
		119	200	5.6	6.4	8.2	118	0.06	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2	9.00						
		8035	50	1.47	6.66	14.42	153.55	0.05	0.00	43.90	0.27	33.96	11.75	0.46	1.00							
	всего за полдник			7.07	13.06	22.62	271.55	0.11	1.40	43.94	0.27	248.57	223.96	39.75	0.66	10.00						
	Всего за 11-й день:			57.86	76.48	255.63	1742.44	3.34	29.34	264.83	8.30	873.86	257.34	9.21	30.38							

12-й день		Пищевые вещества (г)					Витамины					Минеральные вещества (мг)						
Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Б			Ж		У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	I (мкг)
			3	4	5	6	7	8	9									
	1																	
<b>завтрак</b>																		
	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			
	8065/1 Изюм	20	0.46	0.1	13.16	56.2	0.03	0	0.1	10	20.2	6.4	0.37	0.80				
	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			
	8002 Багет пшеничный	20	4.67	1.3	29.09	48	0.07	0.03	1.04	0.87	16.31	42.8	7.7	0.51	3.00			
	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			
	8045/1 Чай	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03				
	всего за завтрак		13.32	23.22	81.032	534.08	0.38	5.76	49.5	1.21	199.33	363.5	100.42	5.23	10.30			
<b>завтрак 2</b>																		
	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	0.00			
<b>обед</b>																		
	8053 Салатик с айсбергом и чукчу	90	3.11	0.74	6.44	44.91	0.07	43.2	0	1.24	144.36	73.63	53.46	1.28	1.00			
	8902 Крем суп из брокколи	250	2.51	4.71	10.99	97.62	0.077	42.93	11.34	1.48	50.71	60.04	27.33	0.97	1.00			
	8076 Куринное фрикасе	90	9.96	7.7	15.59	178.25	0.12	2.68	7.2	0.05	64.5	107.5	21.35	1.67				
	8032 Макароны	150	6.32	4.82	30.85	175.77	0.07	0.00	19.13	0.00	20.27	41.05	7.69	0.80	2.00			
	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				
	8002 Багет пшеничный	40	4.67	1.3	29.09	146.67	0.07	0.03	1.04	0.87	16.31	42.8	7.7	0.51	3.00			
	всего за обед		26.92	19.33	115.75	697.06	0.42	89.20	38.71	3.84	310.07	338.91	125.57	5.74	7.00			
<b>ПОЛДНИК</b>																		
	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			
	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	100	11.71	9.73	26.41	267.57	0.16	0.54	177.4	1.5	97.56	176.92	17.98	1.83	0.00			
	всего за полдник		12.31	10.14	58.44	367.40	0.18	10.95	179.45	1.78	123.14	196.76	36.11	4.33	1.97			
	Всего за 12-й день:		52.63	52.71	255.42	1599.64	0.99	106.61	267.65	6.84	634.24	902.17	263.50	13.50	13.50			

13-й день	Прием пищи,	наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)					Энергетическая		Витамины						Минеральные вещества (мг)					
			порции	3	Б	Ж	У	6	7	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	I (мкг)	16.00				
																				4	5	8	9
	<b>завтрак</b>	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						
		7208 Тост с сыром	40.00		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						
		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						
		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							
		8041 Сырники	150		37.37	19.34	21.56	416.87	0.18	0.06	491.3	0.73	269.32	555.51	38.89	4.89	2.00						
	<b>всего за завтрак</b>			<b>47.894</b>	<b>27.762</b>	<b>163.088</b>	<b>693.52</b>	<b>0.239</b>	<b>11</b>	<b>533.3</b>	<b>1.52</b>	<b>514.17</b>	<b>724.42</b>	<b>47.6</b>	<b>7.61</b>	<b>6.00</b>							
	<b>завтрак 2</b>																						
		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						
	<b>всего за завтрак 2</b>			<b>0.08</b>	<b>0.05</b>	<b>0.83</b>	<b>4.6</b>	<b>0.002</b>	<b>1.65</b>	<b>0.3</b>	<b>0.06</b>	<b>1.5</b>	<b>2.2</b>	<b>0.12</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>						
	<b>обед</b>																						
		8904 Салат Витаминный	90		1.43	3.4	4.31	54.32	0.024	36.03	0	1.6	46.38	30.62	15.7	0.59							
		8015 Куринный суп с фрикаделька	200		16.26	26.141	15.483	270.17	0.08	8.52	54.02	4.91	58.45	155.67	21.8	1.52	1.00						
		8067 Кус-кус	150		2.15	8.55	21	134.8	0.024	0	59	0.5	7.9	125.5	15	0.32							
		8013 Коллеты из телятины	90		14.274	16.031	6.618	232.97	0.061	2.73	27	2.62	46.37	167.69	21.92	1.854	3.00						
		8033 Морс из клюквы	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 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						
	<b>всего за обед</b>			<b>36.93</b>	<b>54.562</b>	<b>80.991</b>	<b>843.93</b>	<b>0.239</b>	<b>51.13</b>	<b>140.02</b>	<b>10.23</b>	<b>172.7</b>	<b>503.56</b>	<b>83.67</b>	<b>4.864</b>	<b>13.80</b>							
	<b>ПОЛДНИК</b>																						
		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						
		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							
	<b>всего за полдник</b>			<b>13.59</b>	<b>10.51</b>	<b>84.6</b>	<b>477.62</b>	<b>0.29</b>	<b>15.2</b>	<b>163.7</b>	<b>1.98</b>	<b>136.52</b>	<b>204.91</b>	<b>63.73</b>	<b>1.39</b>	<b>1.42</b>							
	<b>Всего за 13-й день:</b>			<b>98.44</b>	<b>92.884</b>	<b>329.509</b>	<b>2019.67</b>	<b>0.77</b>	<b>78.98</b>	<b>837.32</b>	<b>13.79</b>	<b>824.89</b>	<b>1435.09</b>	<b>195.12</b>	<b>13.924</b>	<b>21.26</b>							

<b>14-й день</b>		Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества (мг)				
Прием пищи,	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	Y	(ккал)	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		
	<b>завтрак</b>																	
	8071 Творожная запеканка с дже	150	16.21	9.24	26.36	259.23	0.05	0.07	129.7	0.45	195.39	246.82	21.75	0.96	6.00			
	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			
	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			
	8002 Багет пшеничный	20	4.67	1.3	29.09	48	0.07	0.03	1.04	0.87	16.31	42.8	7.7	0.51	3.00			
	8045 Чай с ромашкой	200	0.08	0	10.14	43.86	0	0	0	0	0.3	0	0	0.03				
	<b>всего за завтрак</b>		<b>23.245</b>	<b>22.04</b>	<b>76.41</b>	<b>580.29</b>	<b>0.36</b>	<b>8.67</b>	<b>225.7</b>	<b>6.9</b>	<b>273.94</b>	<b>411.57</b>	<b>127</b>	<b>1.83</b>	<b>7.92</b>			
	<b>завтрак 2</b>																	
	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				
	<b>всего за завтрак 2</b>		<b>0.145</b>	<b>0.01</b>	<b>1.25</b>	<b>9.1</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>3.3</b>	<b>0.06</b>	<b>6.8</b>	<b>5</b>	<b>1.8</b>	<b>0.14</b>	<b>0.00</b>			
	<b>обед</b>																	
	187 Ци из свежей капусты с кар	200	8.24	8.38	16.96	186.9	0.16	13.42	64.6	0.45	72.45	185.08	14.8	2.24	2.00			
	506 Рыбные биточки	80	14.83	11.06	3.31	202.44	0.05	0.02	93.38	3.18	53.77	232.32	48.39	0.72	150.00			
	7299 Картофельное пюре	150	3.906	4.19	27.232	180.76	0.2016	22.312	34.8	0.195	45.1	115.4	40.16	1.474	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			
	8034 Ассорти овощное	80	0.54	0.09	1.71	10.5	0.03	9.6	0	0.24	9.3	16.8	10.2	0.42				
	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	40	4.67	1.3	29.09	48	0.07	0.03	1.04	0.87	16.31	42.8	7.7	0.51	3.00			
	<b>всего за обед</b>		<b>33.78</b>	<b>25.18</b>	<b>111.45</b>	<b>764.45</b>	<b>0.61</b>	<b>98.88</b>	<b>193.82</b>	<b>5.89</b>	<b>257.38</b>	<b>633.65</b>	<b>137.38</b>	<b>5.91</b>	<b>159.00</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	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			
	8074 Маффин	50	2.89	9.83	22.31	189.53	0.03	0	84	0.32	11.51	42.8	11.3	0.88				
	<b>всего за полдник</b>		<b>3.03</b>	<b>9.89</b>	<b>38.74</b>	<b>247.79</b>	<b>0.03</b>	<b>6.21</b>	<b>86.05</b>	<b>0.48</b>	<b>18.09</b>	<b>44.24</b>	<b>15.63</b>	<b>1.08</b>	<b>0.97</b>			
	<b>Всего за 14-й день:</b>		<b>60.20</b>	<b>57.12</b>	<b>227.86</b>	<b>1601.63</b>	<b>1.01</b>	<b>119.76</b>	<b>508.87</b>	<b>13.33</b>	<b>556.21</b>	<b>1094.46</b>	<b>281.81</b>	<b>8.97</b>	<b>167.89</b>			

<b>15-й день</b>		Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая		Витамины					Минеральные вещества (мг)				
Прием пищи,	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	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			
<b>завтрак</b>																		
	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			
	7384 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	0.74	6.00			
	8021 Тост с маслом	30	0.74	8.32	4.51	95.95	0.01	0	59	0.2	3	7.75	1.26	0.12	1.00			
	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			
	<b>всего за завтрак</b>		<b>14.5</b>	<b>22.49</b>	<b>75.67</b>	<b>540.71</b>	<b>0.23</b>	<b>6.41</b>	<b>142.32</b>	<b>0.59</b>	<b>361.18</b>	<b>397.54</b>	<b>106.83</b>	<b>4.22</b>	<b>18.00</b>			
<b>завтрак 2</b>																		
	8075 Вода мятная	200	0.13	0.03	0.32	2	0	0.09	11.15	4.65	3.5	0.08						
	<b>всего за завтрак 2</b>		<b>0.13</b>	<b>0.03</b>	<b>0.32</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0.09</b>	<b>11.15</b>	<b>4.65</b>	<b>3.5</b>	<b>0.08</b>						
<b>обед</b>																		
	92/1 Салат из моркови	100	1.04	0.18	7.6	32.8	0.528	1.8	24.8	44	7.28	7.6						
	8054 Уха с пшеном	200	4.31	2.27	8.56	60.26	0.03	4.06	9.38	0.38	16.88	62.28	17.09	0.52	25.00			
	8012 Домашнее жаркое с индейкой	200	15.92	18.87	17.37	303.52	0.18	22.42	52.08	2.72	29.08	191.26	43.34	2.28	3.00			
	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			
	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			
	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	1.20	2.22			
	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			
	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				
	<b>всего за обед</b>		<b>28.66</b>	<b>31.48</b>	<b>102.94</b>	<b>767.43</b>	<b>0.93</b>	<b>38.89</b>	<b>63.51</b>	<b>7.00</b>	<b>123.39</b>	<b>477.51</b>	<b>122.04</b>	<b>14.85</b>	<b>3.00</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																		
	8050 Молоко 2,5	200	5.8	5	9.6	108	0.08	1.2	40	0	240	180	28	0.2	9.00			
	8006 Булочка с корицей	50	5.36	4.83	27.59	174.14	0.07	0	60.35	0.365	28.93	62.68	7.31	0.93				
	<b>всего за полдник</b>		<b>11.16</b>	<b>9.83</b>	<b>37.19</b>	<b>282.14</b>	<b>0.15</b>	<b>1.20</b>	<b>100.35</b>	<b>0.37</b>	<b>268.93</b>	<b>242.68</b>	<b>35.31</b>	<b>1.13</b>	<b>9.00</b>			
	<b>Всего за 15-й день:</b>		<b>54.45</b>	<b>63.83</b>	<b>216.12</b>	<b>1592.28</b>	<b>1.31</b>	<b>51.50</b>	<b>306.18</b>	<b>8.05</b>	<b>764.65</b>	<b>1122.38</b>	<b>267.68</b>	<b>20.28</b>	<b>30.00</b>			



16-й день	Прием пищи,	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	Y	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					
	<b>завтрак</b>																					
	7385	Каша пшенично-рисовая молочная	200	5.56	8.05	35.69	238.73	0.11	0.4	43	106.16	144.95	34.35	0.69	6.00							
	8020	Тост с маслом и сыром	50	5.48	14.4	4.51	170.95	0.02	0.14	101	123.75	11.26	0.26	1.00								
	8903	Пастила	30	0.15		24	97.2				6.3	2.1	0.48	3.00								
	8044	Чай с малиной	200	0.11	0.07	12.31	50.94	0	3.4	4.49	0.08	5.78	0	0.2								
	<b>всего за завтрак</b>			<b>11.3</b>	<b>22.52</b>	<b>76.51</b>	<b>557.82</b>	<b>0.13</b>	<b>3.94</b>	<b>148.49</b>	<b>0.64</b>	<b>317.24</b>	<b>268.7</b>	<b>50.7</b>	<b>1.63</b>	<b>10.00</b>						
	<b>завтрак 2</b>																					
	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							
	<b>всего за завтрак 2</b>			<b>0.14</b>	<b>0.02</b>	<b>0.45</b>	<b>5.1</b>	<b>0.01</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>6</b>	<b>3.3</b>	<b>1.8</b>	<b>0.05</b>							
	<b>обед</b>																					
	8031	Суп куриный с вермишелью дет.пит.	200	14.93	7.85	16.92	197.14	2.57	5.92	47.6	1.54	24.93	156.8	28.19	0.78	1.00						
	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 (помидор)	80	0.54	0.09	1.71	10.5	0.03	9.6	0	0.24	9.3	16.8	10.2	0.42							
	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, курата	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	40	4.67	1.3	29.09	48	0.07	0.03	1.04	0.87	16.31	42.8	7.7	0.51	3.00						
	<b>всего за обед</b>			<b>47.37</b>	<b>33.985</b>	<b>137.96</b>	<b>789.5</b>	<b>2.815</b>	<b>22.05</b>	<b>67.34</b>	<b>8.95</b>	<b>138.57</b>	<b>560.04</b>	<b>114.12</b>	<b>3.44</b>	<b>4.98</b>						
	<b>ПОЛДНИК</b>																					
	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	75	7	6.4	47.1	266.4	0.03	3	200	0.54	41.03	100.06	7.3	0.4	2.00						
	<b>всего за полдник</b>			<b>7.14</b>	<b>6.46</b>	<b>63.53</b>	<b>324.66</b>	<b>0.03</b>	<b>9.21</b>	<b>202.05</b>	<b>0.70</b>	<b>47.61</b>	<b>101.50</b>	<b>11.63</b>	<b>0.60</b>	<b>2.97</b>						
	<b>Всего за 16-й день:</b>			<b>65.95</b>	<b>62.99</b>	<b>278.45</b>	<b>1677.08</b>	<b>2.99</b>	<b>41.20</b>	<b>417.88</b>	<b>10.32</b>	<b>509.42</b>	<b>933.54</b>	<b>178.25</b>	<b>5.72</b>	<b>17.95</b>						

	17-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	Mg	Fe	I (мкг)		
				2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00		
	<b>завтрак</b>																			
	5003	Груша	100	0.46	0.35	15.6	41.57	0.02	4.2	19	18.4	13.8	2.3	1.00						
	8011	Гречневая каша	150	10.66	8.43	49.71	215.81	0.24	0	0.3	15.165	167.62	75	2.535	3.00					
	8017	Омлет	150	9.58	16.95	2.30	230.53	0.61	0.50	271.57	170.15	13.00	1.20							
	8046	Чай ягодный	200	0.14	0.06	16.43	58.26	0.00	6.21	2.05	1.44	4.33	0.20	0.97						
		<b>всего за завтрак</b>		<b>20.85</b>	<b>25.79</b>	<b>84.04</b>	<b>546.17</b>	<b>0.87</b>	<b>10.91</b>	<b>273.62</b>	<b>357.61</b>	<b>106.13</b>	<b>6.24</b>	<b>4.97</b>						
	<b>завтрак 2</b>																			
	8056	Вода огуречная	200	0.07	0.01	0.19	1.1	0	0.7	1.7	3	1.4	0.05							
		<b>всего за завтрак 2</b>		<b>0.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.19</b>	<b>1.1</b>	<b>0</b>	<b>0.7</b>	<b>1.7</b>	<b>3</b>	<b>1.4</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>						
	<b>обед</b>																			
	92	Ассорти овощное (морковь	50	1.42	0.19	7.73	29.4	0.053	9.4	44.83	84.4	53.64	1.376	20.30						
	8030	Крем сул из тыквы	200	1.51	3.15	6.84	57.51	0.03	18	32.75	39.9	17.7	0.6	1.00						
	8066	Шницель куриный	80	20.98	21.15	3.85	282.79	0.02	0.08	49.20	186.10	2.02	1.02							
	8065/1	Изюм	20	0.46	0.1	13.16	56.2	0.03	0	0.1	20.2	6.4	0.37	0.62						
	8910	Грецкий орех	20	3.24	13.04	1.402	105.1	0.06	0.26	19.6	69.2	12	0.58	1.50						
	8067	Кус-кус	150	2.15	8.55	21	134.8	0.024	0	59	125.5	15	0.32							
	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	0.35	9.65	21.33	5.5	0.38	3.00					
		<b>всего за обед</b>		<b>32.8</b>	<b>46.63</b>	<b>94.452</b>	<b>804.46</b>	<b>0.267</b>	<b>28.2</b>	<b>153.03</b>	<b>575.12</b>	<b>120.3</b>	<b>5.156</b>	<b>26.42</b>						
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
	8024	Какао	200	7.26	5.67	19	158.76	0.08	2.17	33.32	215.44	65.82	1.06	9.00						
	8035	Овсяное печенье	50	2.93	13.31	28.84	247.1	0.09	0	87.79	67.91	23.5	0.91	2.00						
		<b>всего за полдник</b>		<b>10.19</b>	<b>18.98</b>	<b>47.84</b>	<b>405.86</b>	<b>0.17</b>	<b>2.17</b>	<b>121.11</b>	<b>283.35</b>	<b>89.32</b>	<b>1.97</b>	<b>11.00</b>						
		<b>Всего за 17-й день:</b>		<b>63.91</b>	<b>91.41</b>	<b>226.53</b>	<b>1757.59</b>	<b>1.31</b>	<b>41.98</b>	<b>547.76</b>	<b>1219.08</b>	<b>317.15</b>	<b>13.41</b>	<b>42.39</b>						

18-й день		Пищевые вещества (г)		Энергетическая		Витамины						Минеральные вещества (мг)						
Прием пищи,	наименование блюда	Масса		У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	I (мкг)				
		порции	Б	Ж	У													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00		
<b>завтрак</b>																		
	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 джемом	150	16.21	9.24	26.36	259.23	0.05	0.07	129.7	0.45	195.39	246.82	21.75	0.96	6.00			
	<b>всего за завтрак</b>		<b>29.83</b>	<b>15.44</b>	<b>163.148</b>	<b>536.36</b>	<b>0.1</b>	<b>4.87</b>	<b>174.9</b>	<b>1.17</b>	<b>435.49</b>	<b>470.23</b>	<b>37.69</b>	<b>3.5</b>	<b>9.00</b>			
<b>завтрак 2</b>																		
	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			
	<b>всего за завтрак 2</b>		<b>0.08</b>	<b>0.05</b>	<b>0.83</b>	<b>4.6</b>	<b>0.002</b>	<b>1.65</b>	<b>0.3</b>	<b>0.06</b>	<b>1.5</b>	<b>2.2</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>			
	100 Винегрет овощной	70	1.18	2.65	6.83	56.32	0.05	8.3	0	1.22	16.61	35.5	16.76	0.66	1.00			
	8004 Борщ	200	5.81	7.99	7.17	98.38	0.08	16.10	26.80	1.09	47.06	87.72	25.66	1.58	1.00			
	8032 Макароны	150	6.32	4.82	30.85	175.77	0.07	0.00	19.13	0.00	20.27	41.05	7.69	0.80	2.00			
	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			
	8049 Коллета из индейки	80	12.73	16.83	16.99	193.41	0.07	1.1	29.5	0.18	12.41	13.83	2.94	1.33	3.00			
	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			
	<b>всего за обед</b>		<b>30.51</b>	<b>33.18</b>	<b>129.92</b>	<b>809.05</b>	<b>0.38</b>	<b>37.75</b>	<b>171.43</b>	<b>3.54</b>	<b>118.45</b>	<b>235.18</b>	<b>100.45</b>	<b>5.34</b>	<b>18.22</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																		
	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				
	<b>всего за полдник</b>		<b>11.94</b>	<b>10.06</b>	<b>50.1</b>	<b>344.12</b>	<b>0.23</b>	<b>6.8</b>	<b>67.7</b>	<b>1.53</b>	<b>128.02</b>	<b>171.91</b>	<b>23.23</b>	<b>1</b>	<b>0.00</b>			
	<b>Всего за 18-й день:</b>		<b>72.36</b>	<b>58.73</b>	<b>344.00</b>	<b>1694.13</b>	<b>0.71</b>	<b>51.07</b>	<b>414.33</b>	<b>6.30</b>	<b>683.46</b>	<b>879.52</b>	<b>161.49</b>	<b>9.90</b>	<b>27.26</b>			



20-й день		Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетич		Витамины					Минеральные вещества (мг)					
Прием пищи,		порции		Б	Ж	У	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe					
наименование блюда		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16.00		
<b>завтрак</b>																			
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		
7208	Тост с сыром	40.00			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		
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	150			37.37	19.34	21.56	416.87	0.18	0.06	491.3	0.73	269.32	555.51	38.89	4.89	6.00		
всего за завтрак					43.36	25.91	53.90	605.53	0.21	7.80	537.79	1.17	491.90	695.71	46.94	7.62	9.00		
<b>завтрак 2</b>																			
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			
<b>обед</b>																			
8034	Ассорти овощное	80			0.54	0.09	1.71	10.5	0.03	9.6	0	0.24	9.3	16.8	10.2	0.42			
8054	Уха с пшеном	200			4.31	2.27	8.56	60.26	0.03	4.06	9.38	0.38	16.88	62.28	17.09	0.52	25.00		
8012	Домашнее жаркое с индей	200			15.92	18.87	17.37	303.52	0.18	22.42	52.08	2.72	29.08	191.26	43.34	2.28	3.00		
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		
8065/2	Кешью	20			3.64	9.26	2.22	120.00	0.10	0.10	0.00	0.18	7.40	118.60	24.30	1.20	2.22		
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	Батет пшеничный	40			4.67	1.3	29.09	48	0.07	0.03	1.04	0.87	16.31	42.8	7.7	0.51	3.00		
всего за обед					30.65	32.28	109.06	728.90	0.47	40.91	62.50	5.30	128.42	488.59	135.96	8.05	34.84		
<b>ПОЛДНИК</b>																			
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	Оладьи	100			11.71	9.73	26.41	267.57	0.16	0.54	177.4	1.5	97.56	176.92	17.98	1.83	0.00		
всего за полдник					11.89	9.75	41.91	334.5	0.17	6.54	177.4	1.53	104.01	180.22	19.78	1.92	0.09		
Всего за 20-й день:					86.03	67.97	205.188	1670.93	0.849	60.25	777.69	8.09	735.48	1369.17	206.18	17.67	43.93		
<b>Итого:</b>					1268.60	1504.40	4191.80	35303.20	18.00	2382.00	6740.20	264.00	12569.00	17825.20	5221.00	268.60	1002.61		

Витамины и минеральные вещества (мг)												
Б	Ж	У	Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	И (мкг)
63.43	75.22	209.59	1765.16	0.90	119.10	337.01	13.20	628.45	891.26	261.05	13.43	50.13

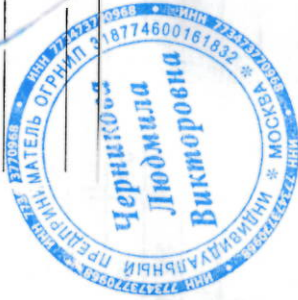
Прошито, пронумеровано, скреплено

печатью

*ссылка* ( *Владимир Смирнов* )

*В*

*05» сентября 2019 г.*



*✓*