

С 01.09.2023 г.



Утверждаю:  
Директор  
Муниципального автономного  
учреждения образования  
города Мурманска  
«Центр школьного питания»

М.А. Лгобетко



«28 августа» 2023 года

## ПРИМЕРНОЕ

ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО  
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В КАТЕГОРИИ С 5-го по 11-ый класс

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																
Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00			
Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70			
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39			
Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76			
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>675</b>	<b>23,34</b>	<b>22,84</b>	<b>103,28</b>	<b>724,65</b>	<b>0,37</b>	<b>16,00</b>	<b>119,10</b>	<b>1,79</b>	<b>210,80</b>	<b>247,15</b>	<b>60,29</b>	<b>4,15</b>			
<b>ОБЕД</b>																
Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05			
Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50			
Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	0,10			
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88			
Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10			
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1080</b>	<b>31,93</b>	<b>35,71</b>	<b>134,31</b>	<b>989,31</b>	<b>0,62</b>	<b>83,13</b>	<b>186,56</b>	<b>49,01</b>	<b>452,89</b>	<b>343,10</b>	<b>87,40</b>	<b>2,73</b>			
<b>УЖИН</b>																
Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90			
Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	158,09	143,09	11,35	0,06			
Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	0,06			
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34			
Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80			
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>655</b>	<b>21,58</b>	<b>21,31</b>	<b>98,99</b>	<b>664,12</b>	<b>0,44</b>	<b>30,56</b>	<b>77,03</b>	<b>2,20</b>	<b>256,96</b>	<b>282,11</b>	<b>106,16</b>	<b>6,16</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																
Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25			
Булочка Дорожная	100	8,40	16,60	87,80	534,00	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83			
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>15,65</b>	<b>22,85</b>	<b>97,80</b>	<b>659,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,75</b>	<b>0,13</b>	<b>1,12</b>	<b>313,33</b>	<b>278,30</b>	<b>45,00</b>	<b>1,08</b>			
<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>76,85</b>	<b>79,86</b>	<b>336,58</b>	<b>2378,08</b>	<b>1,42</b>	<b>129,69</b>	<b>382,69</b>	<b>52,99</b>	<b>920,65</b>	<b>872,36</b>	<b>253,85</b>	<b>13,04</b>			
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>70,92</b>	<b>81,40</b>	<b>335,39</b>	<b>2372,96</b>	<b>1,19</b>	<b>100,88</b>	<b>305,79</b>	<b>51,92</b>	<b>977,02</b>	<b>868,55</b>	<b>192,69</b>	<b>7,96</b>			
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>		<b>92,50</b>	<b>102,71</b>	<b>434,38</b>	<b>3037,08</b>	<b>1,62</b>	<b>131,44</b>	<b>382,82</b>	<b>54,11</b>	<b>1233,98</b>	<b>1150,66</b>	<b>298,85</b>	<b>14,12</b>			



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
														Белки	Жиры	Углеводы							
<b>ЗАВТРАК</b>																							
Мягкая манная вязкая каша	250	14,62	5,86	46,54	297,41	0,15	0,00	131,25	0,95				45,00	65,00	24,06	0,25							
Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30				49,20	13,00	6,05	0,00							
Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40				8,00	42,00	28,00	0,60							
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00				126,00	90,00	14,00	0,10							
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>610</b>	<b>22,06</b>	<b>22,90</b>	<b>101,44</b>	<b>679,93</b>	<b>0,28</b>	<b>11,30</b>	<b>191,27</b>	<b>1,65</b>				<b>228,20</b>	<b>210,00</b>	<b>72,11</b>	<b>0,95</b>							
<b>ОБЕД</b>																							
Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30				15,00	26,00	20,00	0,90							
Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7,32	8,52	14,60	164,52	0,14	18,00	26,00	27,60				128,40	104,40	3,60	0,22							
Плов из булгура с индейкой	200	14,65	17,10	42,40	382,10	0,11	0,25	36,00	0,25				20,00	25,00	11,00	0,77							
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10				20,00	65,00	14,00	1,10							
Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30				40,00	34,00	25,00	0,80							
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00				12,00	3,00	3,00	1,50							
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1000</b>	<b>32,17</b>	<b>33,32</b>	<b>140,80</b>	<b>1000,62</b>	<b>0,45</b>	<b>290,35</b>	<b>62,00</b>	<b>32,55</b>				<b>235,40</b>	<b>257,40</b>	<b>76,60</b>	<b>5,29</b>							
<b>УЖИН</b>																							
Пудинг рисовый со ступенным молоком	220/30	18,85	21,78	57,66	502,14	0,31	0,04	150,00	0,50				87,97	148,46	13,50	0,97							
Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60				45,00	25,50	33,00	0,90							
Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00				28,00	19,00	7,00	0,14							
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>20,25</b>	<b>22,68</b>	<b>107,76</b>	<b>720,14</b>	<b>0,40</b>	<b>9,54</b>	<b>150,00</b>	<b>1,10</b>				<b>160,97</b>	<b>192,96</b>	<b>53,50</b>	<b>2,01</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>																							
Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00				300,00	225,00	35,00	0,25							
Ватрушка с повидлом	100	9,46	11,05	80,00	382,80	0,11	3,46	0,09	1,87				34,78	105,93	33,20	1,32							
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>16,71</b>	<b>17,30</b>	<b>90,00</b>	<b>507,80</b>	<b>0,21</b>	<b>17,71</b>	<b>0,14</b>	<b>1,87</b>				<b>334,78</b>	<b>330,93</b>	<b>68,20</b>	<b>1,57</b>							
<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>74,48</b>	<b>78,90</b>	<b>350,00</b>	<b>2400,69</b>	<b>1,13</b>	<b>311,19</b>	<b>403,27</b>	<b>35,30</b>				<b>624,57</b>	<b>660,36</b>	<b>202,21</b>	<b>8,25</b>							
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>70,94</b>	<b>73,52</b>	<b>332,24</b>	<b>2188,35</b>	<b>0,94</b>	<b>319,36</b>	<b>253,41</b>	<b>36,07</b>				<b>798,38</b>	<b>798,33</b>	<b>216,91</b>	<b>7,81</b>							
<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>		<b>91,19</b>	<b>96,20</b>	<b>440,00</b>	<b>2908,49</b>	<b>1,33</b>	<b>328,90</b>	<b>403,41</b>	<b>37,17</b>				<b>959,35</b>	<b>991,29</b>	<b>270,41</b>	<b>9,82</b>							



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
Меланка из творога с соусом шоколадным	230/30	22,62	23,95	80,89	579,32	0,25	0,01	216,25	0,76	317,77	386,19	75,00	0,25	
Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>23,62</b>	<b>24,15</b>	<b>104,19</b>	<b>683,32</b>	<b>0,29</b>	<b>62,81</b>	<b>216,25</b>	<b>0,96</b>	<b>365,97</b>	<b>413,19</b>	<b>90,00</b>	<b>0,95</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80	
Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	18,72	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24	
Рыба(тресковых пород)тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00	
Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70	
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12	
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Компот из плодов или ягод сушённых (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1120</b>	<b>32,02</b>	<b>33,30</b>	<b>135,44</b>	<b>971,59</b>	<b>0,42</b>	<b>56,30</b>	<b>362,05</b>	<b>30,31</b>	<b>436,46</b>	<b>713,58</b>	<b>135,20</b>	<b>7,66</b>	
<b>УЖИН</b>														
Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	
Оладьи из печени по-купецки	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24	
Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	0,96	80,00	0,18	19,80	93,60	36,00	0,02	
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73	
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31	
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>670</b>	<b>23,39</b>	<b>23,80</b>	<b>81,68</b>	<b>698,34</b>	<b>0,73</b>	<b>14,67</b>	<b>290,00</b>	<b>2,14</b>	<b>213,50</b>	<b>381,50</b>	<b>83,18</b>	<b>9,90</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25	
Творожки песочные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>16,38</b>	<b>14,63</b>	<b>73,09</b>	<b>479,90</b>	<b>0,16</b>	<b>1,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,80</b>	<b>376,00</b>	<b>361,50</b>	<b>51,50</b>	<b>1,05</b>	
<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>79,03</b>	<b>81,25</b>	<b>321,31</b>	<b>2353,25</b>	<b>1,44</b>	<b>133,78</b>	<b>868,31</b>	<b>33,41</b>	<b>1015,93</b>	<b>1508,27</b>	<b>308,38</b>	<b>18,51</b>	
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>72,02</b>	<b>72,08</b>	<b>312,72</b>	<b>2134,81</b>	<b>0,87</b>	<b>120,81</b>	<b>578,48</b>	<b>32,07</b>	<b>1178,43</b>	<b>1488,27</b>	<b>276,70</b>	<b>9,66</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ</b>		<b>95,41</b>	<b>95,88</b>	<b>394,40</b>	<b>2833,15</b>	<b>1,60</b>	<b>135,48</b>	<b>868,49</b>	<b>34,21</b>	<b>1391,93</b>	<b>1869,77</b>	<b>359,88</b>	<b>19,56</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Пшеничная вязкая каша	230	8,24	11,36	51,67	342,02	0,31	0,02	182,65	0,85	105,00	178,59	34,22	0,12
Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
Плоды свежие (мацдарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Какао с молоком стуженным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>22,64</b>	<b>23,36</b>	<b>102,77</b>	<b>714,82</b>	<b>0,49</b>	<b>38,22</b>	<b>257,66</b>	<b>1,33</b>	<b>330,22</b>	<b>368,69</b>	<b>77,22</b>	<b>2,12</b>
<b>ОБЕД</b>													
Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
Суп картофельный с макаронными изделиями	270	7,24	7,30	25,11	195,09	0,19	0,27	148,50	1,57	129,60	88,56	10,80	0,38
Тертель мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
Булгур рассыпчатый	220	2,64	7,82	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1130</b>	<b>26,29</b>	<b>35,98</b>	<b>138,81</b>	<b>985,32</b>	<b>0,62</b>	<b>42,68</b>	<b>288,56</b>	<b>8,46</b>	<b>277,71</b>	<b>426,32</b>	<b>106,16</b>	<b>5,16</b>
<b>УЖИН</b>													
Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
Тертель из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	0,09
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>680</b>	<b>21,44</b>	<b>19,25</b>	<b>101,42</b>	<b>664,81</b>	<b>0,30</b>	<b>8,50</b>	<b>75,04</b>	<b>1,07</b>	<b>95,48</b>	<b>216,70</b>	<b>63,38</b>	<b>2,39</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Продукт кисломолочный сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>15,37</b>	<b>11,58</b>	<b>80,34</b>	<b>492,67</b>	<b>0,11</b>	<b>23,35</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>374,70</b>	<b>289,50</b>	<b>46,00</b>	<b>1,41</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>													
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>64,30</b>	<b>70,92</b>	<b>321,92</b>	<b>2192,81</b>	<b>1,21</b>	<b>104,25</b>	<b>546,34</b>	<b>10,42</b>	<b>982,63</b>	<b>1084,51</b>	<b>229,38</b>	<b>8,69</b>
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>		<b>85,74</b>	<b>90,17</b>	<b>423,34</b>	<b>2857,62</b>	<b>1,51</b>	<b>112,75</b>	<b>621,38</b>	<b>11,49</b>	<b>1078,11</b>	<b>1301,21</b>	<b>292,76</b>	<b>11,08</b>



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																		
Завтрак с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00			
Жаренные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	40,00	34,00	25,00	0,80			
Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	0,00	311,02	1,48	398,43	331,66	103,00	11,10		
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>24,94</b>	<b>24,82</b>	<b>96,74</b>	<b>696,20</b>	<b>0,34</b>	<b>181,31</b>	<b>311,02</b>	<b>1,48</b>	<b>398,43</b>	<b>331,66</b>	<b>103,00</b>	<b>11,10</b>					
<b>Обед</b>																		
Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1,00	6,00	4,00	75,00	0,03	20,60	0,02	2,80	0,00	125,00	0,42	3,33	0,33				
Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24					
Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	10,10	8,40	5,71	138,84	0,03	3,45	95,94	1,12	165,23	115,42	12,25	9,52					
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	220,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10					
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78					
Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60					
Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14					
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>950</b>	<b>33,73</b>	<b>35,55</b>	<b>133,51</b>	<b>1005,49</b>	<b>0,38</b>	<b>44,61</b>	<b>435,28</b>	<b>6,57</b>	<b>597,86</b>	<b>536,25</b>	<b>91,30</b>	<b>11,71</b>					
<b>Ужин</b>																		
Сырники из творога запеченные	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00					
Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15					
Фрукты свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90					
Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06					
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>22,58</b>	<b>24,18</b>	<b>107,67</b>	<b>731,19</b>	<b>0,21</b>	<b>10,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>324,23</b>	<b>442,20</b>	<b>79,90</b>	<b>2,11</b>					
<b>Полдник</b>																		
Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25					
Гребешок из дрожжевого теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33					
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>20,58</b>	<b>21,25</b>	<b>97,20</b>	<b>662,00</b>	<b>0,22</b>	<b>14,42</b>	<b>0,18</b>	<b>1,20</b>	<b>331,70</b>	<b>320,00</b>	<b>55,00</b>	<b>1,58</b>					
<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>81,25</b>	<b>84,55</b>	<b>337,92</b>	<b>2432,88</b>	<b>0,93</b>	<b>236,83</b>	<b>746,42</b>	<b>9,82</b>	<b>1320,52</b>	<b>1310,11</b>	<b>274,20</b>	<b>24,92</b>					
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>79,25</b>	<b>81,62</b>	<b>327,45</b>	<b>2363,69</b>	<b>0,94</b>	<b>240,34</b>	<b>746,48</b>	<b>9,25</b>	<b>1327,99</b>	<b>1187,91</b>	<b>249,30</b>	<b>24,39</b>					
<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ</b>		<b>101,83</b>	<b>105,80</b>	<b>435,12</b>	<b>3094,88</b>	<b>1,15</b>	<b>251,25</b>	<b>746,60</b>	<b>11,02</b>	<b>1652,22</b>	<b>1630,11</b>	<b>329,20</b>	<b>26,50</b>					



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Омлет рисовая вязкая	230	15,46	5,61	47,66	302,97	0,25	0,13	245,00	15,33	121,39	121,39	26,83	4,60
Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>22,70</b>	<b>22,95</b>	<b>98,76</b>	<b>697,49</b>	<b>0,38</b>	<b>61,43</b>	<b>305,02</b>	<b>15,83</b>	<b>328,59</b>	<b>267,39</b>	<b>72,88</b>	<b>5,70</b>
<b>ОБЕД</b>													
Салат из свежих помидоров	150	1,65	9,30	5,55	112,50	0,09	33,15	0,00	4,95	22,50	39,00	30,00	1,35
Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	200	25,32	20,13	48,50	477,04	0,56	0,33	69,33	1,13	160,00	160,00	7,07	1,03
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1025</b>	<b>35,09</b>	<b>35,75</b>	<b>133,82</b>	<b>1001,79</b>	<b>0,99</b>	<b>125,89</b>	<b>390,33</b>	<b>7,20</b>	<b>247,50</b>	<b>328,34</b>	<b>89,17</b>	<b>13,78</b>
<b>УЖИН</b>													
Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>605</b>	<b>24,61</b>	<b>22,58</b>	<b>99,37</b>	<b>709,25</b>	<b>0,41</b>	<b>15,80</b>	<b>119,25</b>	<b>1,31</b>	<b>197,00</b>	<b>266,75</b>	<b>53,59</b>	<b>2,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
Ватрушка с творогом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>16,75</b>	<b>17,35</b>	<b>74,00</b>	<b>507,80</b>	<b>1,03</b>	<b>4,91</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>330,15</b>	<b>316,80</b>	<b>63,78</b>	<b>1,40</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>82,40</b>	<b>81,28</b>	<b>331,95</b>	<b>2408,53</b>	<b>1,78</b>	<b>203,12</b>	<b>814,60</b>	<b>24,33</b>	<b>773,09</b>	<b>862,48</b>	<b>215,64</b>	<b>21,52</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>74,54</b>	<b>76,05</b>	<b>306,58</b>	<b>2207,08</b>	<b>2,40</b>	<b>192,23</b>	<b>695,48</b>	<b>24,66</b>	<b>906,24</b>	<b>912,53</b>	<b>225,83</b>	<b>20,88</b>
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ</b>		<b>99,15</b>	<b>98,63</b>	<b>405,95</b>	<b>2916,33</b>	<b>2,81</b>	<b>208,03</b>	<b>814,73</b>	<b>25,96</b>	<b>1103,24</b>	<b>1179,28</b>	<b>279,42</b>	<b>22,92</b>



Грибы пицци, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Пирог творожный запеченный со стухенным молоком	200/30	22,20	23,23	71,99	585,81	0,23	5,75	0,69	3,45	230,00	316,25	36,80	0,00				
Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76				
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>22,78</b>	<b>23,59</b>	<b>99,35</b>	<b>702,21</b>	<b>0,25</b>	<b>11,75</b>	<b>0,69</b>	<b>3,93</b>	<b>263,80</b>	<b>338,45</b>	<b>52,20</b>	<b>3,06</b>				
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75				
Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2,44	4,98	13,47	108,64	0,09	11,01	110,89	0,30	113,71	108,10	24,00	0,01				
Рагу из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	183,33	3,54	150,08	130,64	19,81	0,09				
Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90				
Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10				
Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29				
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1050</b>	<b>33,49</b>	<b>35,74</b>	<b>131,12</b>	<b>986,03</b>	<b>0,53</b>	<b>82,85</b>	<b>294,22</b>	<b>9,59</b>	<b>368,89</b>	<b>459,14</b>	<b>135,11</b>	<b>5,14</b>				
<b>УЖИН</b>																	
Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98				
Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06				
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	120,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10				
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37				
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>620</b>	<b>23,44</b>	<b>19,43</b>	<b>96,90</b>	<b>652,10</b>	<b>0,22</b>	<b>10,42</b>	<b>120,03</b>	<b>6,30</b>	<b>285,42</b>	<b>426,46</b>	<b>64,00</b>	<b>3,11</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
Пирожок печеный с вишней	100	11,83	13,82	80,00	478,50	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72				
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>19,08</b>	<b>20,07</b>	<b>90,00</b>	<b>603,50</b>	<b>0,23</b>	<b>18,95</b>	<b>0,17</b>	<b>2,43</b>	<b>345,22</b>	<b>359,72</b>	<b>78,15</b>	<b>1,97</b>				
<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>79,70</b>	<b>78,76</b>	<b>327,37</b>	<b>2340,34</b>	<b>1,00</b>	<b>105,02</b>	<b>414,94</b>	<b>19,82</b>	<b>918,11</b>	<b>1224,05</b>	<b>251,31</b>	<b>11,31</b>				
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>75,34</b>	<b>79,40</b>	<b>320,47</b>	<b>2291,74</b>	<b>1,01</b>	<b>113,55</b>	<b>295,08</b>	<b>15,95</b>	<b>977,91</b>	<b>1157,31</b>	<b>265,46</b>	<b>10,17</b>				
<b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ</b>		<b>98,78</b>	<b>98,83</b>	<b>417,37</b>	<b>2943,84</b>	<b>1,23</b>	<b>123,97</b>	<b>415,11</b>	<b>22,25</b>	<b>1263,33</b>	<b>1583,77</b>	<b>329,46</b>	<b>13,28</b>				



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Пшеничная вязкая	7,88	10,86	49,42	327,14	0,30	0,02	174,70	0,81	100,43	170,82	32,72	0,11	
Бутерброд с сыром и маслом	9,77	8,11	18,17	185,82	0,09	0,00	54,28	0,24	109,90	87,51	7,71	0,77	
Плоды свежие (банан)	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72	
Кофейный напиток со ступенным молоком	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>22,05</b>	<b>22,77</b>	<b>111,79</b>	<b>743,16</b>	<b>0,45</b>	<b>12,22</b>	<b>244,18</b>	<b>1,61</b>	<b>324,93</b>	<b>362,63</b>	<b>102,43</b>	<b>1,67</b>	
<b>ОБЕД</b>													
Винегрет овощной	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80	
Курный бульон с яйцом и гречками	6,39	6,44	22,14	172,11	0,11	8,25	119,05	1,38	126,97	187,16	9,79	0,07	
Запеканка картофельная с печенью	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87	
Хлеб ржаной	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34	
Плоды свежие (киви)	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80	
Кисель из ягод замороженных (брусника)	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>36,65</b>	<b>37,76</b>	<b>131,88</b>	<b>1023,51</b>	<b>0,69</b>	<b>214,79</b>	<b>188,29</b>	<b>8,90</b>	<b>264,57</b>	<b>766,26</b>	<b>147,69</b>	<b>11,94</b>	
<b>УЖИН</b>													
Бутерброд с маслом	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00	
Макаронные изделия отварные с сыром	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20	
Овощи натуральные (помидоры свежие)	1,43	0,26	4,94	31,20	0,08	32,50	0,00	0,91	18,20	26,00	33,80	1,17	
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>22,67</b>	<b>21,98</b>	<b>97,78</b>	<b>682,40</b>	<b>0,36</b>	<b>33,31</b>	<b>311,00</b>	<b>2,09</b>	<b>260,63</b>	<b>239,66</b>	<b>100,80</b>	<b>11,97</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
Йогурт фруктово-ягодный	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25	
Рожок песочный с маком	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>13,92</b>	<b>15,42</b>	<b>79,67</b>	<b>634,34</b>	<b>0,21</b>	<b>1,50</b>	<b>0,15</b>	<b>1,93</b>	<b>335,00</b>	<b>350,30</b>	<b>54,17</b>	<b>1,70</b>	
<b>ВСЕГО УЖИН</b>	<b>81,37</b>	<b>82,51</b>	<b>341,45</b>	<b>2449,07</b>	<b>1,49</b>	<b>260,32</b>	<b>743,47</b>	<b>12,60</b>	<b>850,13</b>	<b>1368,55</b>	<b>350,92</b>	<b>25,59</b>	
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>	<b>72,62</b>	<b>75,95</b>	<b>323,34</b>	<b>2401,01</b>	<b>1,35</b>	<b>228,51</b>	<b>432,62</b>	<b>12,44</b>	<b>924,50</b>	<b>1479,19</b>	<b>304,29</b>	<b>15,32</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>	<b>95,29</b>	<b>97,93</b>	<b>421,12</b>	<b>3083,41</b>	<b>1,70</b>	<b>261,82</b>	<b>743,62</b>	<b>14,53</b>	<b>1185,13</b>	<b>1718,85</b>	<b>405,09</b>	<b>27,29</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	200/30	120	200	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																200/30
<b>ЗАВТРАК</b>																
Лады с клубничным джемом	200/30	120	200	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80	
Плоды свежие (яблоко)				0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
Чай с молоком				2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>																
<b>ОБЕД</b>	<b>550</b>			<b>22,83</b>	<b>24,06</b>	<b>97,90</b>	<b>701,17</b>	<b>0,34</b>	<b>16,63</b>	<b>120,01</b>	<b>5,74</b>	<b>300,55</b>	<b>234,89</b>	<b>46,80</b>	<b>5,31</b>	
Салат из помидоров и огурцов с укропом	150/3	300	220	6,00	12,75	6,30	163,95	0,02	4,50	0,12	12,00	67,50	0,18	0,00	0,00	
Суп картофельный с фасолью				5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	140,87	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09	
Коплета куриная с сыром, соус сметанный	120	220	50	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05	
Макаронные изделия отварные				8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59	
Хлеб пшеничный	50	100	200	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Плоды свежие (апельсин)				0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	200	700	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>																
<b>УЖИН</b>	<b>1143</b>			<b>31,87</b>	<b>33,66</b>	<b>145,45</b>	<b>1016,07</b>	<b>0,48</b>	<b>87,79</b>	<b>361,06</b>	<b>17,47</b>	<b>453,63</b>	<b>439,23</b>	<b>97,13</b>	<b>2,18</b>	
Овощи натуральные (огурец свежий)	100	110	220	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51	
Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном				8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54	
Капуста свежая тушёная	220	70	200	8,77	11,65	14,43	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94	
Хлеб пшеничный				5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77	
Кисель из яблок сушёных	200	700	50Сур	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70	
<b>ИТОГО В УЖИН</b>																
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>700</b>			<b>23,77</b>	<b>22,98</b>	<b>93,86</b>	<b>677,83</b>	<b>0,27</b>	<b>55,64</b>	<b>0,06</b>	<b>2,12</b>	<b>279,15</b>	<b>190,17</b>	<b>45,51</b>	<b>5,46</b>	
Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	250	100	350	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25	
Пирожок печёный с картофелем				8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>																
<b>ВСЕГО УЖИН</b>	<b>350</b>			<b>15,66</b>	<b>13,05</b>	<b>85,63</b>	<b>528,80</b>	<b>0,17</b>	<b>5,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>309,00</b>	<b>277,30</b>	<b>53,80</b>	<b>1,00</b>	
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>				<b>78,47</b>	<b>80,70</b>	<b>337,21</b>	<b>2395,07</b>	<b>1,09</b>	<b>160,06</b>	<b>481,13</b>	<b>25,33</b>	<b>1033,32</b>	<b>864,29</b>	<b>189,44</b>	<b>12,95</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ</b>	<b>70,36</b>	<b>70,77</b>	<b>328,98</b>	<b>2246,04</b>	<b>2923,87</b>	<b>422,84</b>	<b>2923,87</b>	<b>0,99</b>	<b>109,73</b>	<b>481,12</b>	<b>23,84</b>	<b>1063,18</b>	<b>951,42</b>	<b>197,73</b>	<b>8,49</b>	
	<b>94,13</b>	<b>93,75</b>	<b>422,84</b>	<b>2923,87</b>	<b>422,84</b>	<b>422,84</b>	<b>2923,87</b>	<b>1,26</b>	<b>165,37</b>	<b>481,18</b>	<b>25,96</b>	<b>1342,32</b>	<b>1141,59</b>	<b>243,24</b>	<b>13,95</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
для молочная кукурузная вязкая	220	19,80	7,58	62,82	397,96	0,24	0,00	223,67	0,09	107,56	232,22	36,66	0,00	
Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00	
3/3 Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>24,34</b>	<b>22,92</b>	<b>102,52</b>	<b>715,48</b>	<b>0,33</b>	<b>5,30</b>	<b>293,17</b>	<b>0,79</b>	<b>230,06</b>	<b>299,52</b>	<b>61,01</b>	<b>2,37</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05	
Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00	
Каша гречневая рассыпчатая	210	9,35	5,15	55,18	304,73	0,08	0,00	140,00	1,12	98,40	249,13	11,34	0,12	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1040</b>	<b>31,37</b>	<b>33,88</b>	<b>147,58</b>	<b>1023,82</b>	<b>0,53</b>	<b>89,80</b>	<b>173,93</b>	<b>91,68</b>	<b>484,80</b>	<b>485,93</b>	<b>53,14</b>	<b>2,03</b>	
<b>УЖИН</b>														
Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00	
Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>24,63</b>	<b>22,84</b>	<b>99,61</b>	<b>713,50</b>	<b>0,41</b>	<b>85,00</b>	<b>119,25</b>	<b>1,25</b>	<b>198,00</b>	<b>260,50</b>	<b>52,89</b>	<b>2,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25	
Сочни с вишней	100	10,20	18,60	42,40	378,67	0,00	0,13	0,00	0,00	44,00	0,00	9,33	0,53	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>17,45</b>	<b>24,85</b>	<b>52,40</b>	<b>503,67</b>	<b>0,10</b>	<b>14,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>344,00</b>	<b>225,00</b>	<b>44,33</b>	<b>0,78</b>	
<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>56,00</b>	<b>56,72</b>	<b>247,19</b>	<b>1737,32</b>	<b>0,94</b>	<b>174,80</b>	<b>293,18</b>	<b>92,93</b>	<b>682,80</b>	<b>746,43</b>	<b>106,03</b>	<b>4,91</b>	
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>73,16</b>	<b>81,65</b>	<b>302,50</b>	<b>2242,97</b>	<b>0,96</b>	<b>109,48</b>	<b>467,15</b>	<b>92,47</b>	<b>1058,86</b>	<b>1010,45</b>	<b>158,48</b>	<b>5,18</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ</b>		<b>97,79</b>	<b>104,49</b>	<b>402,11</b>	<b>2956,47</b>	<b>1,37</b>	<b>194,48</b>	<b>586,40</b>	<b>93,72</b>	<b>1256,86</b>	<b>1270,95</b>	<b>211,37</b>	<b>8,06</b>	



Приём пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
	Зербород с маслом	70	6,70	9,84	19,80												
	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16,40	13,71	60,90	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00				
	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	0,21	0,02	289,80	1,09	257,80	173,25	40,00	6,50				
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80				
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>24,00</b>	<b>23,95</b>	<b>104,00</b>	<b>0,32</b>	<b>182,82</b>	<b>348,80</b>	<b>1,39</b>	<b>320,25</b>	<b>268,25</b>	<b>99,00</b>	<b>12,70</b>				
	<b>ОБЕД</b>																
	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90				
	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66				
	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	0,31	5,33	125,00	0,00	260,49	30,61	56,00	10,36				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17				
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60				
	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29				
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>930</b>	<b>32,34</b>	<b>33,54</b>	<b>144,30</b>	<b>0,72</b>	<b>64,54</b>	<b>446,00</b>	<b>4,49</b>	<b>324,89</b>	<b>229,80</b>	<b>155,00</b>	<b>19,98</b>				
	<b>УЖИН</b>																
	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40				
	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64				
	Картофель отварной с укропом	220/2	4,18	10,78	28,89	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02				
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34				
	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14				
	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>702</b>	<b>19,94</b>	<b>21,30</b>	<b>105,93</b>	<b>0,38</b>	<b>8,90</b>	<b>140,04</b>	<b>1,27</b>	<b>94,68</b>	<b>291,50</b>	<b>77,63</b>	<b>3,54</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																
	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15				
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>16,85</b>	<b>17,65</b>	<b>76,31</b>	<b>0,19</b>	<b>17,41</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>330,15</b>	<b>316,81</b>	<b>63,77</b>	<b>1,40</b>				
	<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>76,28</b>	<b>78,79</b>	<b>354,23</b>	<b>1,42</b>	<b>256,26</b>	<b>934,84</b>	<b>7,15</b>	<b>739,82</b>	<b>789,55</b>	<b>331,63</b>	<b>36,22</b>				
	<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>73,19</b>	<b>75,14</b>	<b>324,61</b>	<b>1,23</b>	<b>264,77</b>	<b>794,93</b>	<b>7,51</b>	<b>975,29</b>	<b>814,86</b>	<b>317,77</b>	<b>34,08</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ</b>		<b>93,13</b>	<b>96,44</b>	<b>430,54</b>	<b>1,61</b>	<b>273,67</b>	<b>934,97</b>	<b>8,78</b>	<b>1069,97</b>	<b>1106,36</b>	<b>395,40</b>	<b>37,62</b>				



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
Лады с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>22,83</b>	<b>24,06</b>	<b>97,90</b>	<b>701,17</b>	<b>0,34</b>	<b>16,63</b>	<b>120,01</b>	<b>5,74</b>	<b>300,55</b>	<b>234,89</b>	<b>46,80</b>	<b>5,31</b>
<b>ОБЕД</b>													
Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,40	2,50	86,00	0,03	13,50	0,03	2,80	33,00	57,00	12,00	1,00
Солянка из птицы со сметаной	250	8,25	9,00	66,50	380,00	0,15	58,75	230,00	28,75	0,02	0,00	0,01	0,00
Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>890</b>	<b>31,77</b>	<b>34,62</b>	<b>141,58</b>	<b>958,50</b>	<b>0,28</b>	<b>165,25</b>	<b>390,03</b>	<b>32,30</b>	<b>267,18</b>	<b>253,07</b>	<b>38,98</b>	<b>2,09</b>
<b>УЖИН</b>													
Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>22,58</b>	<b>24,18</b>	<b>107,67</b>	<b>731,19</b>	<b>0,21</b>	<b>10,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>324,23</b>	<b>442,20</b>	<b>79,90</b>	<b>2,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
Гребешок из дрож. теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>20,58</b>	<b>18,75</b>	<b>115,70</b>	<b>714,50</b>	<b>0,20</b>	<b>1,67</b>	<b>0,16</b>	<b>1,20</b>	<b>341,70</b>	<b>332,50</b>	<b>57,50</b>	<b>1,58</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>77,18</b>	<b>82,86</b>	<b>347,15</b>	<b>2390,86</b>	<b>0,82</b>	<b>192,79</b>	<b>510,16</b>	<b>39,81</b>	<b>891,96</b>	<b>930,16</b>	<b>165,68</b>	<b>9,51</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>75,18</b>	<b>77,43</b>	<b>355,18</b>	<b>2374,17</b>	<b>0,81</b>	<b>183,55</b>	<b>510,20</b>	<b>39,24</b>	<b>909,43</b>	<b>820,46</b>	<b>143,28</b>	<b>8,98</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ</b>		<b>97,76</b>	<b>101,61</b>	<b>462,85</b>	<b>3105,36</b>	<b>1,02</b>	<b>194,46</b>	<b>510,32</b>	<b>41,01</b>	<b>1233,66</b>	<b>1262,66</b>	<b>223,18</b>	<b>11,09</b>



Энергетическая ценность, кКал	Пищевые вещества (г)			В1	С	А	Е	В1	С	А	Е	
	Масса порции, г	Белки	Жиры									Углеводы
	<b>Приём пищи, наименование блюда</b>											
	200/30	20,35	21,73	71,54	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
	120	0,48	0,48	11,76	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	200	2,00	1,85	14,60	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
	550	22,83	24,06	97,90	0,34	16,63	120,01	5,74	300,55	234,89	46,80	5,31
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Оладьи с клубничным джемом											
	200	2,00	1,85	14,60	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
	550	22,83	24,06	97,90	0,34	16,63	120,01	5,74	300,55	234,89	46,80	5,31
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>											
	100	2,40	7,40	2,50	0,03	13,50	0,03	2,80	33,00	57,00	12,00	1,00
	250	8,25	9,00	66,50	0,15	58,75	230,00	28,75	0,02	0,00	0,01	0,00
	50/150	16,98	17,60	34,10	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
	40	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	100	0,90	0,20	8,10	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	200	0,20	0,10	10,70	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
	890	31,77	34,62	141,58	0,28	165,25	390,03	32,30	267,18	253,07	38,98	2,09
	<b>ОБЕД</b>											
	Салат из редиса с огурцами и яйцом											
	180	21,34	23,04	47,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
	70	0,14	0,04	14,58	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
	150	0,90	0,90	23,10	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
	200	0,20	0,20	22,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
	600	22,58	24,18	107,67	0,21	10,91	0,12	1,77	324,23	442,20	79,90	2,11
	<b>УЖИН</b>											
	Сырники из творога запечённые											
	250	7,25	3,75	28,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
	100	13,33	15,00	87,20	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
	350	20,58	18,75	115,70	0,81	183,55	510,20	39,24	909,43	820,46	143,28	8,98
	<b>ИТОГО В УЖИН</b>											
	250	7,25	3,75	28,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
	100	13,33	15,00	87,20	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
	350	20,58	18,75	115,70	0,81	183,55	510,20	39,24	909,43	820,46	143,28	8,98
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>											
	Йогурт фруктово-ягодный											
	250	7,25	3,75	28,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
	100	13,33	15,00	87,20	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
	350	20,58	18,75	115,70	0,81	183,55	510,20	39,24	909,43	820,46	143,28	8,98
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>											
	Гребешок из дрож. теста											
	250	7,25	3,75	28,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
	100	13,33	15,00	87,20	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
	350	20,58	18,75	115,70	0,81	183,55	510,20	39,24	909,43	820,46	143,28	8,98
	<b>ИТОГО ЗА 12-Й ДЕНЬ</b>											
	3105,36	97,76	101,61	462,85	1,02	194,46	510,32	41,01	1233,66	1262,66	223,18	11,09



№	Дата	Место	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)												
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
<b>ЗАВТРАК</b>																								
			Яйца натуральные	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00								
			Орешек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70								
			Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39								
			Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76								
			Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30								
			<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>675</b>	<b>23,34</b>	<b>22,84</b>	<b>103,28</b>	<b>724,65</b>	<b>0,37</b>	<b>16,00</b>	<b>119,10</b>	<b>1,79</b>	<b>210,80</b>	<b>247,15</b>	<b>60,29</b>	<b>4,15</b>								
<b>ОБЕД</b>																								
			Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50								
			Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05								
			Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50								
			Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	0,10								
			Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88								
			Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10								
			Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60								
			<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1080</b>	<b>31,93</b>	<b>35,71</b>	<b>134,31</b>	<b>989,31</b>	<b>0,62</b>	<b>83,13</b>	<b>186,56</b>	<b>49,01</b>	<b>452,89</b>	<b>343,10</b>	<b>87,40</b>	<b>2,73</b>								
<b>УЖИН</b>																								
			Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90								
			Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	158,09	143,09	11,35	0,06								
			Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	0,06								
			Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34								
			Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80								
			<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>655</b>	<b>21,58</b>	<b>21,31</b>	<b>98,99</b>	<b>664,12</b>	<b>0,44</b>	<b>30,56</b>	<b>77,03</b>	<b>2,20</b>	<b>256,96</b>	<b>282,11</b>	<b>106,16</b>	<b>6,16</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>																								
			Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25								
			Булочка Дорожная	100	8,40	16,60	87,80	534,00	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83								
			<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>15,65</b>	<b>22,85</b>	<b>97,80</b>	<b>659,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,75</b>	<b>0,13</b>	<b>1,12</b>	<b>313,33</b>	<b>278,30</b>	<b>45,00</b>	<b>1,08</b>								
			<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>76,85</b>	<b>79,86</b>	<b>336,58</b>	<b>2378,08</b>	<b>1,42</b>	<b>129,69</b>	<b>382,69</b>	<b>52,99</b>	<b>920,65</b>	<b>872,36</b>	<b>253,85</b>	<b>13,04</b>								
			<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>70,92</b>	<b>81,40</b>	<b>335,39</b>	<b>2372,96</b>	<b>1,19</b>	<b>100,88</b>	<b>305,79</b>	<b>51,92</b>	<b>977,02</b>	<b>868,55</b>	<b>192,69</b>	<b>7,96</b>								
			<b>ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ</b>		<b>92,50</b>	<b>102,71</b>	<b>434,38</b>	<b>3037,08</b>	<b>1,62</b>	<b>131,44</b>	<b>382,82</b>	<b>54,11</b>	<b>1233,98</b>	<b>1150,66</b>	<b>298,85</b>	<b>14,12</b>								



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
	Манная вязкая	250	14,62	5,86	46,54	297,41	0,15	0,00	131,25	0,95				45,00	65,00	24,06	0,25	
	Хлебобулочные изделия с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30				49,20	13,00	6,05	0,00	
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40				8,00	42,00	28,00	0,60	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00				126,00	90,00	14,00	0,10	
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>610</b>	<b>22,06</b>	<b>22,90</b>	<b>101,44</b>	<b>679,93</b>	<b>0,28</b>	<b>11,30</b>	<b>191,27</b>	<b>1,65</b>			<b>228,20</b>	<b>210,00</b>	<b>72,11</b>	<b>0,95</b>		
	<b>ОБЕД</b>																	
	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30				15,00	26,00	20,00	0,90	
	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7,32	8,52	14,60	164,52	0,14	18,00	26,00	27,60				128,40	104,40	3,60	0,22	
	Плов из булгура с индейкой	200	14,65	17,10	42,40	382,10	0,11	0,25	36,00	0,25				20,00	25,00	11,00	0,77	
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10				20,00	65,00	14,00	1,10	
	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30				40,00	34,00	25,00	0,80	
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00				12,00	3,00	3,00	1,50	
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1000</b>	<b>32,17</b>	<b>33,32</b>	<b>140,80</b>	<b>1000,62</b>	<b>0,45</b>	<b>290,35</b>	<b>62,00</b>	<b>32,55</b>			<b>235,40</b>	<b>257,40</b>	<b>76,60</b>	<b>5,29</b>		
	<b>УЖИН</b>																	
	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	220/30	18,85	21,78	57,66	502,14	0,31	0,04	150,00	0,50				87,97	148,46	13,50	0,97	
	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60				45,00	25,50	33,00	0,90	
	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00				28,00	19,00	7,00	0,14	
	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>20,25</b>	<b>22,68</b>	<b>107,76</b>	<b>720,14</b>	<b>0,40</b>	<b>9,54</b>	<b>150,00</b>	<b>1,10</b>			<b>160,97</b>	<b>192,96</b>	<b>53,50</b>	<b>2,01</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00				300,00	225,00	35,00	0,25	
	Ватрушка с повидлом	100	9,46	11,05	80,00	382,80	0,11	3,46	0,09	1,87				34,78	105,93	33,20	1,32	
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>16,71</b>	<b>17,30</b>	<b>90,00</b>	<b>507,80</b>	<b>0,21</b>	<b>17,71</b>	<b>0,14</b>	<b>1,87</b>			<b>334,78</b>	<b>330,93</b>	<b>68,20</b>	<b>1,57</b>		
	<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>74,48</b>	<b>78,90</b>	<b>350,00</b>	<b>2400,69</b>	<b>1,13</b>	<b>311,19</b>	<b>403,27</b>	<b>35,30</b>			<b>624,57</b>	<b>660,36</b>	<b>202,21</b>	<b>8,25</b>		
	<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>70,94</b>	<b>73,52</b>	<b>332,24</b>	<b>2188,35</b>	<b>0,94</b>	<b>319,36</b>	<b>253,41</b>	<b>36,07</b>			<b>798,38</b>	<b>798,33</b>	<b>216,91</b>	<b>7,81</b>		
	<b>ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ</b>		<b>91,19</b>	<b>96,20</b>	<b>440,00</b>	<b>2908,49</b>	<b>1,33</b>	<b>328,90</b>	<b>403,41</b>	<b>37,17</b>			<b>959,35</b>	<b>991,29</b>	<b>270,41</b>	<b>9,82</b>		



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
	Сыр из творога с соусом шоколадным	230/30	22,62	23,95	80,89	579,32	0,25	0,01	216,25	0,76			317,77	386,19	75,00	0,25		
	Салат из свежих (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20			34,00	23,00	13,00	0,30		
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00			14,20	4,00	2,00	0,40		
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>23,62</b>	<b>24,15</b>	<b>104,19</b>	<b>683,32</b>	<b>0,29</b>	<b>62,81</b>	<b>216,25</b>	<b>0,96</b>			<b>365,97</b>	<b>413,19</b>	<b>90,00</b>	<b>0,95</b>		
	<b>ОБЕД</b>																	
	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60			23,00	40,00	18,00	0,80		
	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	18,72	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60			150,00	109,20	6,00	0,24		
	Рыба(тресковых пород)тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41			202,66	326,58	31,20	0,00		
	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38			6,80	94,40	30,40	0,70		
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12			28,00	126,40	37,60	3,12		
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20			16,00	11,00	9,00	2,20		
	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00			10,00	6,00	3,00	0,60		
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1120</b>	<b>32,02</b>	<b>33,30</b>	<b>135,44</b>	<b>971,59</b>	<b>0,42</b>	<b>56,30</b>	<b>362,05</b>	<b>30,31</b>			<b>436,46</b>	<b>713,58</b>	<b>135,20</b>	<b>7,66</b>		
	<b>УЖИН</b>																	
	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00			23,00	24,00	14,00	0,60		
	Оладьи из печени по-купецки	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00			26,40	0,00	0,00	6,24		
	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	0,96	80,00	0,18			19,80	93,60	36,00	0,02		
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98			24,50	110,60	32,90	2,73		
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98			119,80	153,30	0,28	0,31		
	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>670</b>	<b>23,39</b>	<b>23,80</b>	<b>81,68</b>	<b>698,34</b>	<b>0,73</b>	<b>14,67</b>	<b>290,00</b>	<b>2,14</b>			<b>213,50</b>	<b>381,50</b>	<b>83,18</b>	<b>9,90</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00			310,00	237,50	37,50	0,25		
	Творожники песочные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80			66,00	124,00	14,00	0,80		
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>16,38</b>	<b>14,63</b>	<b>73,09</b>	<b>479,90</b>	<b>0,16</b>	<b>1,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,80</b>			<b>376,00</b>	<b>361,50</b>	<b>51,50</b>	<b>1,05</b>		
	<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>79,03</b>	<b>81,25</b>	<b>321,31</b>	<b>2353,25</b>	<b>1,44</b>	<b>133,78</b>	<b>868,31</b>	<b>33,41</b>			<b>1015,93</b>	<b>1508,27</b>	<b>308,38</b>	<b>18,51</b>		
	<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>72,02</b>	<b>72,08</b>	<b>312,72</b>	<b>2134,81</b>	<b>0,87</b>	<b>120,81</b>	<b>578,48</b>	<b>32,07</b>			<b>1178,43</b>	<b>1488,27</b>	<b>276,70</b>	<b>9,66</b>		
	<b>ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ</b>		<b>95,41</b>	<b>95,88</b>	<b>394,40</b>	<b>2833,15</b>	<b>1,60</b>	<b>135,48</b>	<b>868,49</b>	<b>34,21</b>			<b>1391,93</b>	<b>1869,77</b>	<b>359,88</b>	<b>19,56</b>		



	Масса порции, г	Пищевые вещества (%)			ценность, кКал	Д	С	У	Ж	Б	С	У	
		Белки	Жиры	Углеводы									
реём пищи, наименование блюда													
<b>ЗАВТРАК</b>													
пшеничная вязкая	230	8,24	11,36	51,67	342,02	0,31	0,02	182,65	0,85	105,00	178,59	9,00	0,90
дерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	11,00	0,10
Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,20	38,00	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
Какао с молоком ступенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	330,22	368,69	77,22	2,12
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>22,64</b>	<b>23,36</b>	<b>102,77</b>	<b>714,82</b>	<b>0,49</b>	<b>38,22</b>	<b>257,66</b>	<b>1,33</b>	<b>330,22</b>	<b>368,69</b>	<b>77,22</b>	<b>2,12</b>
<b>ОБЕД</b>													
Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
Суп картофельный с макаронными изделиями	270	7,24	7,30	25,11	195,09	0,19	0,27	148,50	1,57	129,60	88,56	10,80	0,38
Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
Булгур рассыпчатый	220	2,64	7,82	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
Хлеб пшеничный	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
Плоды свежие (груша)	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
Морс из брусники замороженной	1130	26,29	35,98	138,81	985,32	0,62	42,68	288,56	8,46	277,71	426,32	106,16	5,16
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>													
<b>УЖИН</b>													
Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	0,09
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Хлеб пшеничный	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,80	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	680	21,44	19,25	101,42	664,81	0,30	8,50	75,04	1,07	95,48	216,70	63,38	2,39
<b>ИТОГО В УЖИН</b>													
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	512	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>													
Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	250	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16
Пирожок печеный с капустой	100	15,37	11,58	80,34	492,67	0,11	23,35	0,12	0,63	374,70	289,50	46,00	1,41
Пирожок печеный с капустой	350	70,37	78,59	343,00	2364,95	1,40	89,40	621,26	10,86	703,41	1011,71	246,76	9,67
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>													
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>													
<b>ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ</b>													



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															Белки	Жиры	Углеводы	
	Хлеб пшеничный	70	6,70	9,84	19,80													
	Хлеб с маслом	170/30	14,24	11,88	52,94													
	Картофельные изделия отварные с сыром	100	0,80	0,40	8,10													
	Плоды свежие (киви)	200	3,20	2,70	15,90													
	Кофейный напиток с молоком	570	24,94	24,82	96,74													
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>																	
	<b>ОБЕД</b>																	
	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1,00	6,00	4,00													
	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82													
	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	10,10	8,40	5,71													
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30													
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68													
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00													
	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00													
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	950	33,73	35,55	133,51													
	<b>УЖИН</b>																	
	Сырники из творога запеченные	180	21,34	23,04	47,99													
	Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58													
	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10													
	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00													
	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	600	22,58	24,18	107,67													
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00													
	Гребешок из дрожжевого теста	100	13,33	15,00	87,20													
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	350	20,58	21,25	97,20													
	<b>ВСЕГО УЖИН</b>		81,25	84,55	337,92													
	<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		79,25	81,62	327,45													
	<b>ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ</b>		101,83	105,80	435,12													



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
Омлет из свежих помидоров	230	15,46	5,61	47,66	302,97	0,25	0,13	245,00	15,33				121,39	121,39	26,83	4,60
Суп картофельный с горохом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30				49,20	13,00	6,05	0,00
Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20				34,00	23,00	13,00	0,30
Хлеб пшеничный	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00				124,00	110,00	27,00	0,80
Какао с молоком	590	22,70	22,95	98,76	697,49	0,38	61,43	305,02	15,83				328,59	267,39	72,88	5,70
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>																
<b>ОБЕД</b>																
Омлет натуральный	150	1,65	9,30	5,55	112,50	0,09	33,15	0,00	4,95				22,50	39,00	30,00	1,35
Горошек зеленый	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27				22,80	77,39	30,60	6,66
Хлеб пшеничный	200	25,32	20,13	48,50	477,04	0,56	0,33	69,33	1,13				160,00	160,00	7,07	1,03
Компот из ягод сушеных (изюм)	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61				11,00	35,75	7,70	0,61
Напиток из шиповника	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24				19,20	13,20	10,80	2,64
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00				12,00	3,00	3,00	1,50
<b>УЖИН</b>	1025	35,09	35,75	133,82	1001,79	0,99	125,89	390,33	7,20				247,50	328,34	89,17	13,78
<b>ПОЛДНИК</b>																
Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92				150,00	145,00	14,19	0,00
Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00				30,00	93,00	31,50	1,05
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39				7,00	22,75	4,90	0,39
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00				10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	605	24,61	22,58	99,37	709,25	0,41	15,80	119,25	1,31				197,00	266,75	53,59	2,04
<b>ПОЛДНИК</b>																
Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00				300,00	225,00	35,00	0,25
Ватрушка с творогом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63				30,15	91,80	28,78	1,15
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	350	16,75	17,35	74,00	507,80	1,03	4,91	0,13	1,63				330,15	316,80	63,78	1,40
<b>ВСЕГО УЖИН</b>		82,40	81,28	331,95	2408,53	1,78	203,12	814,60	24,33				773,09	862,48	215,64	21,52
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		74,54	76,05	306,58	2207,08	2,40	192,23	695,48	24,66				906,24	912,53	225,83	20,88
<b>ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ</b>		99,15	98,63	405,95	2916,33	2,81	208,03	814,73	25,96				1103,24	1179,28	279,42	22,92



Дата	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
	Пудинг творожный запеченный со стухненным молоком	200/30	22,20	23,23	71,99	585,81	0,23	5,75	0,69	3,45	230,00	316,25	36,80	0,00				
	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76				
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>22,78</b>	<b>23,59</b>	<b>99,35</b>	<b>702,21</b>	<b>0,25</b>	<b>11,75</b>	<b>0,69</b>	<b>3,93</b>	<b>263,80</b>	<b>338,45</b>	<b>52,20</b>	<b>3,06</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75				
К № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2,44	4,98	13,47	108,64	0,09	11,01	110,89	0,30	113,71	108,10	24,00	0,01				
К №13	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	183,33	3,54	150,08	130,64	19,81	0,09				
9 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90				
2 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10				
К № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29				
	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1050</b>	<b>33,49</b>	<b>35,74</b>	<b>131,12</b>	<b>986,03</b>	<b>0,53</b>	<b>82,85</b>	<b>294,22</b>	<b>9,59</b>	<b>368,89</b>	<b>459,14</b>	<b>135,11</b>	<b>5,14</b>				
	<b>УЖИН</b>																	
УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98				
К №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06				
К № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	120,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10				
9 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37				
2 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60				
	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>620</b>	<b>23,44</b>	<b>19,43</b>	<b>96,90</b>	<b>652,10</b>	<b>0,22</b>	<b>10,42</b>	<b>120,03</b>	<b>6,30</b>	<b>285,42</b>	<b>426,46</b>	<b>64,00</b>	<b>3,11</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
16 УРЦП, Пермь	Раженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25				
13 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	100	11,83	13,82	80,00	478,50	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72				
	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>19,08</b>	<b>20,07</b>	<b>90,00</b>	<b>603,50</b>	<b>0,23</b>	<b>18,95</b>	<b>0,17</b>	<b>2,43</b>	<b>345,22</b>	<b>359,72</b>	<b>78,15</b>	<b>1,97</b>				
	<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>79,70</b>	<b>78,76</b>	<b>327,37</b>	<b>2340,34</b>	<b>1,00</b>	<b>105,02</b>	<b>414,94</b>	<b>19,82</b>	<b>918,11</b>	<b>1224,05</b>	<b>251,31</b>	<b>11,31</b>				
	<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>75,34</b>	<b>79,40</b>	<b>320,47</b>	<b>2291,74</b>	<b>1,01</b>	<b>113,55</b>	<b>295,08</b>	<b>15,95</b>	<b>977,91</b>	<b>1157,31</b>	<b>265,46</b>	<b>10,17</b>				
	<b>ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ</b>		<b>98,78</b>	<b>98,83</b>	<b>417,37</b>	<b>2943,84</b>	<b>1,23</b>	<b>123,97</b>	<b>415,11</b>	<b>22,25</b>	<b>1263,33</b>	<b>1583,77</b>	<b>329,46</b>	<b>13,28</b>				



Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Пшеничная вязкая каша	220	7,88	10,86	49,42	327,14	0,30	0,02	174,70	0,81	100,43	170,82	32,72	0,11					
Бутерброд с сыром и маслом	60	9,77	8,11	18,17	185,82	0,09	0,00	54,28	0,24	109,90	87,51	7,71	0,77					
Плоды свежие (банан)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72					
Кофейный напиток со стуженным молоком	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07					
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>22,05</b>	<b>22,77</b>	<b>111,79</b>	<b>743,16</b>	<b>0,45</b>	<b>12,22</b>	<b>244,18</b>	<b>1,61</b>	<b>324,93</b>	<b>362,63</b>	<b>102,43</b>	<b>1,67</b>					
<b>ОБЕД</b>																		
Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80					
Куриный бульон с яйцом и гречками	190/40/20	6,39	6,44	22,14	172,11	0,11	8,25	119,05	1,38	126,97	187,16	9,79	0,07					
Запеканка картофельная с печенью	180	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87					
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34					
Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80					
Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06					
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>890</b>	<b>36,65</b>	<b>37,76</b>	<b>131,88</b>	<b>1023,51</b>	<b>0,69</b>	<b>214,79</b>	<b>188,29</b>	<b>8,90</b>	<b>264,57</b>	<b>766,26</b>	<b>147,69</b>	<b>11,94</b>					
<b>УЖИН</b>																		
Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00					
Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20					
Овощи натуральные (помидоры свежие)	130	1,43	0,26	4,94	31,20	0,08	32,50	0,00	0,91	18,20	26,00	33,80	1,17					
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>22,67</b>	<b>21,98</b>	<b>97,78</b>	<b>682,40</b>	<b>0,36</b>	<b>33,31</b>	<b>311,00</b>	<b>2,09</b>	<b>260,63</b>	<b>239,66</b>	<b>100,80</b>	<b>11,97</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																		
Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25					
Рожок песочный с маком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45					
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>13,92</b>	<b>15,42</b>	<b>79,67</b>	<b>634,34</b>	<b>0,21</b>	<b>1,50</b>	<b>0,15</b>	<b>1,93</b>	<b>335,00</b>	<b>350,30</b>	<b>54,17</b>	<b>1,70</b>					
<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>81,37</b>	<b>82,51</b>	<b>341,45</b>	<b>2449,07</b>	<b>1,49</b>	<b>260,32</b>	<b>743,47</b>	<b>12,60</b>	<b>850,13</b>	<b>1368,55</b>	<b>350,92</b>	<b>25,59</b>					
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>72,62</b>	<b>75,95</b>	<b>323,34</b>	<b>2401,01</b>	<b>1,35</b>	<b>228,51</b>	<b>432,62</b>	<b>12,44</b>	<b>924,50</b>	<b>1479,19</b>	<b>304,29</b>	<b>15,32</b>					
<b>ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ</b>		<b>95,29</b>	<b>97,93</b>	<b>421,12</b>	<b>3083,41</b>	<b>1,70</b>	<b>261,82</b>	<b>743,62</b>	<b>14,53</b>	<b>1185,13</b>	<b>1718,85</b>	<b>405,09</b>	<b>27,29</b>					



Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Десерт с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80					
Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64					
Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87					
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>22,83</b>	<b>24,06</b>	<b>97,90</b>	<b>701,17</b>	<b>0,34</b>	<b>16,63</b>	<b>120,01</b>	<b>5,74</b>	<b>300,55</b>	<b>234,89</b>	<b>46,80</b>	<b>5,31</b>					
<b>ОБЕД</b>																		
Салат из помидоров и огурцов с укропом	150/3	6,00	12,75	6,30	163,95	0,02	4,50	0,12	12,00	67,50	0,18	0,00	0,00					
Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	140,87	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09					
Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05					
Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59					
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55					
Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30					
Компот из плодов или ягод сушённых (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>1143</b>	<b>31,87</b>	<b>33,66</b>	<b>145,45</b>	<b>1016,07</b>	<b>0,48</b>	<b>87,79</b>	<b>361,06</b>	<b>17,47</b>	<b>453,63</b>	<b>439,23</b>	<b>97,13</b>	<b>2,18</b>					
<b>УЖИН</b>																		
Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51					
Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54					
Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	14,43	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94					
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77					
Кисель из яблок сушённых	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70					
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>700</b>	<b>23,77</b>	<b>22,98</b>	<b>93,86</b>	<b>677,83</b>	<b>0,27</b>	<b>55,64</b>	<b>0,06</b>	<b>2,12</b>	<b>279,15</b>	<b>190,17</b>	<b>45,51</b>	<b>5,46</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																		
Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25					
Пирожок печеный с картофелем	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75					
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>15,66</b>	<b>13,05</b>	<b>85,63</b>	<b>528,80</b>	<b>0,17</b>	<b>5,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>309,00</b>	<b>277,30</b>	<b>53,80</b>	<b>1,00</b>					
<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>78,47</b>	<b>80,70</b>	<b>337,21</b>	<b>2395,07</b>	<b>1,09</b>	<b>160,06</b>	<b>481,13</b>	<b>25,33</b>	<b>1033,32</b>	<b>864,29</b>	<b>189,44</b>	<b>12,95</b>					
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>70,36</b>	<b>70,77</b>	<b>328,98</b>	<b>2246,04</b>	<b>0,99</b>	<b>109,73</b>	<b>481,12</b>	<b>23,84</b>	<b>1063,18</b>	<b>951,42</b>	<b>197,73</b>	<b>8,49</b>					
<b>ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ</b>		<b>94,13</b>	<b>93,75</b>	<b>422,84</b>	<b>2923,87</b>	<b>1,26</b>	<b>165,37</b>	<b>481,18</b>	<b>25,96</b>	<b>1342,32</b>	<b>1141,59</b>	<b>243,24</b>	<b>13,95</b>					



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
				В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Каша молочная кукурузная вязкая	19,80	7,58	62,82		397,96	0,24	0,00	223,67	0,09	107,56	232,22	36,66	0,00					
Бутерброд с маслом и джемом	2,74	13,84	18,00		207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00					
Плоды свежие (груша)	0,40	0,30	10,30		47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30					
Кофейный напиток	1,40	1,20	11,40		63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07					
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>24,34</b>	<b>22,92</b>	<b>102,52</b>		<b>715,48</b>	<b>0,33</b>	<b>5,30</b>	<b>293,17</b>	<b>0,79</b>	<b>230,06</b>	<b>299,52</b>	<b>61,01</b>	<b>2,37</b>					
<b>ОБЕД</b>																		
Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	1,00	6,00	3,00		70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2,26	6,75	18,78		144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05					
Гуляш из оленины	13,10	15,30	13,50		244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00					
Каша гречневая рассыпчатая	9,35	5,15	55,18		304,73	0,08	0,00	140,00	1,12	98,40	249,13	11,34	0,12					
Хлеб пшеничный	4,56	0,48	29,52		141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66					
Плоды свежие (мандарин)	0,80	0,20	7,50		38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10					
Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60					
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>31,37</b>	<b>33,88</b>	<b>147,58</b>		<b>1023,82</b>	<b>0,53</b>	<b>89,80</b>	<b>173,93</b>	<b>91,68</b>	<b>484,80</b>	<b>485,93</b>	<b>53,14</b>	<b>2,03</b>					
<b>УЖИН</b>																		
Омлет натуральный	17,00	22,00	52,00		486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00					
Горошек зелёный	4,65	0,30	10,05		60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05					
Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76		70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33					
Напиток из шиповника	0,70	0,30	22,80		97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50					
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>24,63</b>	<b>22,84</b>	<b>99,61</b>		<b>713,50</b>	<b>0,41</b>	<b>85,00</b>	<b>119,25</b>	<b>1,25</b>	<b>198,00</b>	<b>260,50</b>	<b>52,89</b>	<b>2,88</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																		
Ацидофилин	7,25	6,25	10,00		125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25					
Сочни с вишней	10,20	18,60	42,40		378,67	0,00	0,13	0,00	0,00	44,00	0,00	9,33	0,53					
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>17,45</b>	<b>24,85</b>	<b>52,40</b>		<b>503,67</b>	<b>0,10</b>	<b>14,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>344,00</b>	<b>225,00</b>	<b>44,33</b>	<b>0,78</b>					
<b>ВСЕГО УЖИН</b>	<b>56,00</b>	<b>56,72</b>	<b>247,19</b>		<b>1737,32</b>	<b>0,94</b>	<b>174,80</b>	<b>293,18</b>	<b>92,93</b>	<b>682,80</b>	<b>746,43</b>	<b>106,03</b>	<b>4,91</b>					
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>	<b>73,16</b>	<b>81,65</b>	<b>302,50</b>		<b>2242,97</b>	<b>0,96</b>	<b>109,48</b>	<b>467,15</b>	<b>92,47</b>	<b>1058,86</b>	<b>1010,45</b>	<b>158,48</b>	<b>5,18</b>					
<b>ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ</b>	<b>97,79</b>	<b>104,49</b>	<b>402,11</b>		<b>2956,47</b>	<b>1,37</b>	<b>194,48</b>	<b>586,40</b>	<b>93,72</b>	<b>1256,86</b>	<b>1270,95</b>	<b>211,37</b>	<b>8,06</b>					



Приём пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
10.1.3	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80													
109 УРЦП, Пермь 2013	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16,40	13,71	60,90	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00					
109 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	0,21	0,02	289,80	1,09	257,80	173,25	40,00	6,50					
112 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80					
117 УРЦП, Пермь 2018	<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>24,00</b>	<b>23,95</b>	<b>104,00</b>	<b>0,32</b>	<b>182,82</b>	<b>348,80</b>	<b>1,39</b>	<b>320,25</b>	<b>268,25</b>	<b>99,00</b>	<b>12,70</b>					
117 УРЦП, Пермь 2018	<b>ОБЕД</b>																	
ТТК № 215	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70													
ТТК № 228	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90					
109 УРЦП, Пермь 2013	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66					
112 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,31	5,33	125,00	0,00	260,49	30,61	56,00	10,36					
ТТК № 266	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17					
109 УРЦП, Пермь 2013	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60					
10.1.3	<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>930</b>	<b>32,34</b>	<b>33,54</b>	<b>144,30</b>	<b>0,72</b>	<b>64,54</b>	<b>446,00</b>	<b>4,49</b>	<b>324,89</b>	<b>229,80</b>	<b>155,00</b>	<b>19,98</b>					
ТТК № 5	<b>УЖИН</b>																	
ТТК № 154	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40					
109 УРЦП, Пермь 2013	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64					
ТТК № 180	Картофель отварной с укропом	220/2	4,18	10,78	28,89	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02					
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34					
10.1.3	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14					
516 УРЦП, Пермь	<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>702</b>	<b>19,94</b>	<b>21,30</b>	<b>105,93</b>	<b>0,38</b>	<b>8,90</b>	<b>140,04</b>	<b>1,27</b>	<b>94,68</b>	<b>291,50</b>	<b>77,63</b>	<b>3,54</b>					
543 УРЦП, Пермь 2013	<b>ПОЛДНИК</b>																	
ТТК № 180	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00													
109 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25					
109 УРЦП, Пермь 2013	<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>16,85</b>	<b>17,65</b>	<b>76,31</b>	<b>0,09</b>	<b>3,16</b>	<b>0,08</b>	<b>1,63</b>	<b>30,15</b>	<b>91,81</b>	<b>28,77</b>	<b>1,15</b>					
109 УРЦП, Пермь 2013	<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>76,28</b>	<b>78,79</b>	<b>354,23</b>	<b>0,19</b>	<b>17,41</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>330,15</b>	<b>316,81</b>	<b>63,77</b>	<b>1,40</b>					
109 УРЦП, Пермь 2013	<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>73,19</b>	<b>75,14</b>	<b>324,61</b>	<b>1,42</b>	<b>256,26</b>	<b>934,84</b>	<b>7,15</b>	<b>739,82</b>	<b>789,55</b>	<b>331,63</b>	<b>36,22</b>					
109 УРЦП, Пермь 2013	<b>ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ</b>		<b>93,13</b>	<b>96,44</b>	<b>430,54</b>	<b>1,23</b>	<b>264,77</b>	<b>794,93</b>	<b>7,51</b>	<b>975,29</b>	<b>814,86</b>	<b>317,77</b>	<b>34,08</b>					
109 УРЦП, Пермь 2013	<b>ИТОГО ЗА 23-Й ДЕНЬ</b>					<b>1,61</b>	<b>273,67</b>	<b>934,97</b>	<b>8,78</b>	<b>1069,97</b>	<b>1106,36</b>	<b>395,40</b>	<b>37,62</b>					



Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)														
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
<b>ЗАВТРАК</b>																								
Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80											
Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64											
Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87											
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>22,83</b>	<b>24,06</b>	<b>97,90</b>	<b>701,17</b>	<b>0,34</b>	<b>16,63</b>	<b>120,01</b>	<b>5,74</b>	<b>300,55</b>	<b>234,89</b>	<b>46,80</b>	<b>5,31</b>											
<b>ОБЕД</b>																								
Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,40	2,50	86,00	0,03	13,50	0,03	2,80	33,00	57,00	12,00	1,00											
Солянка из птицы со сметаной	250	8,25	9,00	66,50	380,00	0,15	58,75	230,00	28,75	0,02	0,00	0,01	0,00											
Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06											
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44											
Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30											
Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29											
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>	<b>890</b>	<b>31,77</b>	<b>34,62</b>	<b>141,58</b>	<b>958,50</b>	<b>0,28</b>	<b>165,25</b>	<b>390,03</b>	<b>32,30</b>	<b>267,18</b>	<b>253,07</b>	<b>38,98</b>	<b>2,09</b>											
<b>УЖИН</b>																								
Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00											
Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15											
Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90											
Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06											
<b>ИТОГО В УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>22,58</b>	<b>24,18</b>	<b>107,67</b>	<b>731,19</b>	<b>0,21</b>	<b>10,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>324,23</b>	<b>442,20</b>	<b>79,90</b>	<b>2,11</b>											
<b>ПОЛДНИК</b>																								
Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25											
Гребешок из дрож. теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33											
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>20,58</b>	<b>18,75</b>	<b>115,70</b>	<b>714,50</b>	<b>0,20</b>	<b>1,67</b>	<b>0,16</b>	<b>1,20</b>	<b>341,70</b>	<b>332,50</b>	<b>57,50</b>	<b>1,58</b>											
<b>ВСЕГО УЖИН</b>		<b>77,18</b>	<b>82,86</b>	<b>347,15</b>	<b>2390,86</b>	<b>0,82</b>	<b>192,79</b>	<b>510,16</b>	<b>39,81</b>	<b>891,96</b>	<b>930,16</b>	<b>165,68</b>	<b>9,51</b>											
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>		<b>75,18</b>	<b>77,43</b>	<b>355,18</b>	<b>2374,17</b>	<b>0,81</b>	<b>183,55</b>	<b>510,20</b>	<b>39,24</b>	<b>909,43</b>	<b>820,46</b>	<b>143,28</b>	<b>8,98</b>											
<b>ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ</b>		<b>97,76</b>	<b>101,61</b>	<b>462,85</b>	<b>3105,36</b>	<b>1,02</b>	<b>194,46</b>	<b>510,32</b>	<b>41,01</b>	<b>1233,66</b>	<b>1262,66</b>	<b>223,18</b>	<b>11,09</b>											