

Исходный документ № 08-01-15 от 01.08.2023 г.

Гуляева Т.В.

Минеральные воды

Мг, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг
13	78	0,2	0,4	34
5,3	7,4	0,7	0	2,2

1 день

2 день

3 день

4 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества									
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Огурец консервиров.	60	1	0,2	2,5	16	0	5,4	0	0,1	0	0	0	0	0,2	2,4	26,4	16,1	37,4	0,9	0,1	671,5	170,6	1,8	0	0
Плов с мясом свинина	250	22,88	22,74	33,52	430,92	0,08	1,33	0,2	4,26	0	0	0	0	0	0	22,61	49,21	262,01	3,99	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	0	60,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	2,2	0
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	585	26,08	23,44	48,32	567,42	0,08	21,73	0,2	4,36	0	0	0	0	0	2,4	49,01	65,31	299,41	15,19	5,4	678,9	171,3	1,8	2,2	0

5 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины											минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Каша рисовая молочная	310	8,4	6,2	38,2	242,4	0,2	0	0	4,7	0,1	0,1	0	0,3	2,3	22,1	20,9	125,5	186,5	4,3	1,4	3,9	263,4	2,3	0	0	
Чай с сахаром и лимон.	222	0,2	0	15,1	62,1	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	12,6	5,9	8,4	0,7	0	2,9	33,6	0	0	0	
Бутерброд с маслом	90	3	5,1	20,2	139,8	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,7	0	9,8	13,6	36,6	0,8	0,3	177,6	55,2	1,4	0	0	
ИТОГО:	622	11,6	11,3	73,5	444,3	0,3	0,8	0	4,8	0,2	0,1	0	0,3	3,1	22,5	43,3	145	231,5	5,8	1,7	184,4	352,2	3,7	0	0	

6 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность,	витамины											минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Омлет с зелен.горошк	155	11,77	16,56	2,3	205,34	1,09	0,06	0,21	0,56	9,32	15,2	0	0	0	12,5	254,8	90,32	199,2	15,2	2,19	12,3	0	0	0	0	
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	0	60,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0	
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Банан	200	0,4	0,4	9,8	49	0	10	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,2	26	278	2	0	0	
ИТОГО:	630	14,37	17,46	24,4	374,84	1,09	25,06	0,21	1,16	9,32	15,2	0	0,1	0,3	14,5	270,8	98,42	210,2	27,7	7,69	45,7	278,7	2	0	0	

7 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность,	витамины											минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Гречка отварная	150	8,3	6,2	37,8	240,4	0,2	0	0	4,6	0,1	0,1	0	0,3	2,3	21,9	20,8	124,2	184,7	4,3	1,4	3,8	260,8	2,3	0	0	
Мясо тушенное	125	12,5	14,3	2,7	188,8	0	1,2	0,1	2,2	0	0,1	1,7	0,2	2,6	8	16,7	16,6	109,9	1,6	2,3	45,7	280,3	5,6	0	0	
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	0	60,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0	
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:	550	23	21	52,8	549,7	0,2	16,2	0,1	6,8	0,1	0,2	1,7	0,5	4,9	29,9	37,5	140,9	294,6	16,2	9	56,9	541,8	7,9	0	0	

8 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность,	витамины											минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Каша пшениная молочн.	310	6,6	6,9	30,7	212,3	0,1	0,2	0	0,1	0,1	0,1	0,3	0	0,5	3	109,5	31,9	161,9	1,6	0,3	47,7	208,5	5	0	0	
Бутерброд с сыром	90	6,4	5,3	20,2	155,4	0,1	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0,7	3,4	137,2	18,7	108,4	0,9	0,8	295,1	67,2	1,4	0	0	
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	0	60,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0	
ИТОГО:	615	13,2	12,4	50,9	428,2	0,2	15,3	0	0,1	0,1	0,1	0,5	0	1,2	6,4	246,7	50,7	270,3	12,8	6,4	350,2	276,4	0	0	0	

9 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность,	витамины											минеральные вещества										
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Картофельное пюре	150	3,2	4,5	21,5	139	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0,1	0,4	1,4	11,2	49,2	31	90,4	1,3	0,6	20,3	766,4	7,9	0	0		
Рыба тушен.с овощами	125	17,1	8,7	8,4	181,7	0,1	3,6	0,5	4	0	0,1	0	0,2	1,5	11	65,7	67,5	253,4	1,4	1,5	50,6	600,2	159,4	0,6	0		
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	0	60,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0		
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО:	550	22,5	13,7	42,2	441,2	0,3	28,9	0,5	4,2	0,1	0,2	0,1	0,6	2,9	22,2	114,9	98,6	343,8	13	7,4	78,3	1367,3	0	0	0		

10 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность,	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Суп молочный рисовый	250/10	5,3	7	25,9	188,2	0,1	0,2	0	0,8	0,1	0,1	0,3	0,1	0,4	14,2	93,9	31,7	125,7	0,8	0,8	40,1	169,7	5,8	0	0
Бутерброд с сыром	90	6,4	5,3	20,2	155,4	0,1	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0,7	3,4	137,2	18,7	108,4	0,9	0,8	295,1	67,2	1,4	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	0	60,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0
ИТОГО:	565	11,9	12,5	46,1	404,1	0,2	15,3	0	0,8	0,1	0,1	0,5	0,1	1,1	17,6	231,1	50,5	234,1	12	6,9	342,6	237,6	7,2	0	0

11 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность,	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Огурец свежий	40	1	0,2	2,5	16	0	5,4	0	4,286	4,461	4,6357	4,8107	4,9857	0,2	2,4	26,4	16,1	37,4	0,9	0,1	671,5	170,6	1,8	0	0
Макаронные изд. отвар.	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,1	10,2	15,9	7,8	42,2	1	0,4	2,7	63,7	0,8	0	0
Птица жареная	75/5	18	27,8	0,1	324,2	0,1	0,7	0,1	2	0,1	0,2	0,6	0,5	6,3	4,4	16,5	16,7	153,6	1,4	2,1	72,6	201	6,2	0,1	0
Напиток из свягод	200	0,2	0,2	0	27,9	0	1,6	0	0,3	0	0	0	0	0	0	13,2	4,4	4	0,8	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	530	26,6	33,2	49,8	631,6	0,2	7,7	0,1	3,6	0,2	0,2	0,6	0,6	6,6	17	72	45	237,2	4,1	2,6	746,8	435,3	8,8	0,1	0

12 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность,	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Каша рисовая молочная	310	8,4	6,2	38,2	242,4	0,2	0	0	4,7	0,1	0,1	0	0,3	2,3	22,1	20,9	125,5	186,5	4,3	1,4	3,9	263,4	2,3	0	0
Чай с сахаром и лимон.	222	0,2	0	15,1	62,1	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	12,6	5,9	8,4	0,7	0	2,9	33,6	0	0	0
Бутерброд с маслом	90	3	5,1	20,2	139,8	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,7	0	9,8	13,6	36,6	0,8	0,3	177,6	55,2	1,4	0	0
ИТОГО:	622	11,6	11,3	73,5	444,3	0,3	0,8	0	4,8	0,2	0,1	0	0,3	3,1	22,5	43,3	145	231,5	5,8	1,7	184,4	352,2	3,7	0	0

13 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность,	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Огурец свежий	40	1	0,2	2,5	16	0	5,4	0	4,286	4,461	4,63	4,8	5	0,2	2,4	26,4	16,1	37,4	0,9	0,1	671,5	170,6	1,8	0	0
Плов с мясом свинина	250	22,88	22,74	33,52	430,92	0,08	1,33	0,2	4,26	0	0	0	0	0	0	22,61	49,21	262,01	3,99	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	0	60,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	565	26,08	23,44	48,32	567,42	0,08	21,73	0,2	8,546	4,461	4,63	4,8	5	0,2	2,4	49,01	65,31	299,41	15,19	5,4	678,9	171,3	1,8	0	0

14 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность,	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Каша пшеничная молочн.	310	6,6	6,9	30,7	212,3	0,1	0,2	0	0,1	0,1	0,1	0,3	0	0,5	3	109,5	31,9	161,9	1,6	0,3	47,7	208,5	1,8	0	0
Бутерброд с повидлом	90	6,4	5,3	20,2	155,4	0,1	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0,7	3,4	137,2	18,7	108,4	0,9	0,8	295,1	67,2	0	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	0	60,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0
ИТОГО:	615	13,2	12,4	50,9	428,2	0,2	15,3	0	0,1	0,1	0,1	0,5	0	1,2	6,4	246,7	50,7	270,3	12,8	6,4	350,2	276,4	1,8	0	0

15 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Запеканка творожная	150/30	17,5	10,7	22,8	262,7	0	0,2	0,1	1	0	0,2	0	0	0,4	2,4	138,9	19,9	176,1	0,5	0,4	40,1	133,5	0	0	0
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	2,2	0	0	0
Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,2	26	278	0	0	0
ИТОГО:	565	18,1	11,3	32,6	324,7	60,5	10,2	0,1	1,6	0	0,2	0	0,1	0,7	4,5	154,9	38,2	192,4	1,4	1,3	66,1	413,7	0	0	0

16 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Салат из свеж.капусты	100	0,9	3	5,5	53,5	0	8,6	0,1	1,3	0	0	0	0,1	0,3	5,2	26,5	8,9	16,5	0,6	0,2	7,7	98	1,7	0	0
Рис отварной	150	3,5	4,5	37	202,6	0	0	0	0,3	0,1	0	0	0	0,1	9,8	11,8	24,3	71	0,5	0,7	8	52,7	0,7	0	0
Гуляш с мясом	75/50	15,4	18,6	5,6	250,8	0	1	0,02	2,3	0	0,1	2,1	0,3	3,1	9,1	10,8	18,1	132,4	2	2,7	52,4	306,7	6,3	0	0
Кисель п/ягод.	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	0	9	0,9	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	635	21,8	26,4	88,6	679,7	0	9,6	0,12	1,6	0,1	0,1	2,1	0,4	3,5	24,1	60,7	53,2	224,2	3,1	3,6	77,1	458,3	8,7	0	0

17 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Каша пшеничная молочн.	310	6,6	6,9	30,7	212,3	0,1	0,2	0	0,1	0,1	0,1	0,3	0	0,5	3	109,5	31,9	161,9	1,6	0,3	47,7	208,5	0	0	0
Бутерброд с повидлом	90	6,4	5,3	20,2	155,4	0,1	0,1	0	0	0	0	0,2	0	0,7	3,4	137,2	18,7	108,4	0,9	0,8	295,1	67,2	0	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	0	60,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0
ИТОГО:	615	13,2	12,4	50,9	428,2	0,2	15,3	0	0,1	0,1	0,1	0,5	0	1,2	6,4	246,7	50,7	270,3	12,8	6,4	350,2	276,4	0	0	0

18 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Макаронные изд. отвар.	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,1	10,2	15,9	7,8	42,2	1	0,4	2,7	63,7	0	0	0
Тефтели мясные	60/50	7,1	17,4	11,9	232,3	0,1	1,3	0,1	2,1	0	0,1	0	0,1	0,9	6,2	12	13,3	69,9	0,9	1	24,4	179,3	3,6	0	0
Булочка сдобная	80	7,9	9,4	55,5	339	0,11	0	0	4	0	0,08	1,3	0	2,2	0	31	13	89	1,3	0	268	0			
Напиток из св.ягод	200	0,2	0,2	0	27,9	0	1,6	0	0,3	0	0	0	0	0	0	13,2	4,4	4	0,8	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО:	600	22,6	32	114,6	862,7	0,31	2,9	0,1	7,6	0,1	0,18	1,3	0,2	3,2	16,4	72,1	38,5	204,8	4	1,4	295,1	243	3,6	0	0

19 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Каша "геркулес" св. мол.	310	8,4	6,2	38,2	242,4	0,2	0	0	4,7	0,1	0,1	0	0,3	2,3	22,1	20,9	125,5	186,5	4,3	1,4	3,9	263,4	2,3	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0	15,1	62,1	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	12,6	5,9	8,4	0,7	0	2,9	33,6	0	0	0
Бутерброд с маслом	90	3	5,1	20,2	139,8	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,7	0	9,8	13,6	36,6	0,8	0,3	177,6	55,2	1,4	0	0
ИТОГО:	622	11,6	11,3	73,5	444,3	0,3	0,8	0	4,8	0,2	0,1	0	0,3	3,1	22,5	43,3	145	231,5	5,8	1,7	184,4	352,2	3,7	0	0

20 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Макар изд. с сыром	290/5	7,1	15,9	27,1	281	0,05	0	0,1	0,8	0	0	0	0	0	0	0	93	9	83	0,8	0	0	0	0	0
Яйцо отварное	40	1,9	1,7	0,1	24,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,5	24,6	0,3	0	0	0	0	0
Кисель п/ягод.	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	0	9	0,9	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	595	11	17,9	67,7	478,2	0,05	0	0,1	0,8	0	0	0	0	0	0	112,1	12,4	111,9	1,1	0	0	0	0	0	0

21 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Каша кукурузная св. мол.	310	8,4	6,2	38,2	242,4	0,2	0	0	4,7	0,1	0,1	0	0,3	2,3	22,1	20,9	125,5	186,5	4,3	1,4	3,9	263,4	2,3	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0	15,1	62,1	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	12,6	5,9	8,4	0,7	0	2,9	33,6	0	0	0
Бутерброд с маслом	90	3	5,1	20,2	139,8	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,7	0	9,8	13,6	36,6	0,8	0,3	177,6	55,2	1,4	0	0
ИТОГО:	622	11,6	11,3	73,5	444,3	0,3	0,8	0	4,8	0,2	0,1	0	0,3	3,1	22,5	43,3	145	231,5	5,8	1,7	184,4	352,2	3,7	0	0

22 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Огурец свежий	40	1	0,2	2,5	16	0	5,4	0	4,286	4,461	4,6357	4,8107	4,9857	0,2	2,4	26,4	16,1	37,4	0,9	0,1	671,5	170,6	1,8	0	0
Макаронные изд. отвар.	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,1	10,2	15,9	7,8	42,2	1	0,4	2,7	63,7	0,8	0	0
Птица жареная	75/5	18	27,8	0,1	324,2	0,1	0,7	0,1	2	0,1	0,2	0,6	0,5	6,3	4,4	16,5	16,7	153,6	1,4	2,1	72,6	201	6,2	0	0
Напиток из св.ягод	200	0,2	0,2	0	27,9	0	1,6	0	0,3	0	0	0	0	0	0	13,2	4,4	4	0,8	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	530	26,6	33,2	49,8	631,6	0,2	7,7	0,1	3,6	0,2	0,2	0,6	0,6	6,6	17	72	45	237,2	4,1	2,6	746,8	435,3	8,8	0	0

23 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Каша гречневая св. мол.	310	8,4	6,2	38,2	242,4	0,2	0	0	4,7	0,1	0,1	0	0,3	2,3	22,1	20,9	125,5	186,5	4,3	1,4	3,9	263,4	2,3	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0	15,1	62,1	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	12,6	5,9	8,4	0,7	0	2,9	33,6	0	0	0
Бутерброд с маслом	90	3	5,1	20,2	139,8	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,7	0	9,8	13,6	36,6	0,8	0,3	177,6	55,2	1,4	0	0
ИТОГО:	622	11,6	11,3	73,5	444,3	0,3	0,8	0	4,8	0,2	0,1	0	0,3	3,1	22,5	43,3	145	231,5	5,8	1,7	184,4	352,2	3,7	0	0

24 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мг	B2, мг	B12, мг	B6, мг	PP, мг	фолиевая кислота	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Винегрет овощной	100	0,7	6,1	4,2	75	0	3,3	0,1	2,5	0	0	0	0	0,3	3,5	17,2	10,5	23,4	0,5	0,1	206,8	150,8	1,8	0	0
Картофельное пюре	150	3,2	4,5	21,5	139	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0,1	0,4	1,4	11,2	49,2	31	90,4	1,3	0,6	20,3	766,4	0	0	0
Котлета рыбная	75	12,8	9,7	6,5	163,3	0,1	1,2	0,3	3,7	0	0,2	0,1	0,1	0,9	6,6	84,6	46,3	196,3	0,9	1,1	49,2	385,6	108	0,5	0
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	0	60,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2	0,3	12,3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	600	18,9	20,8	44,5	497,8	0,3	29,8	0,4	6,4	0,1	0,3	0,2		2,3	21,3	151	87,9	310,1	13	7,1	283,7	1303,5	109,8	0,5	0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022217

Владелец Тиунова Татьяна Валерьевна

Действителен с 18.04.2023 по 17.04.2024