

Утверждено Приказом № от
директор Денисенко А.

1 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	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		
Огурцы свежие	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		
Жаркое (говядина)	250	23,7	26,9	24,6	434,4	0,3	12,7	0	4,5	0	0,2	2,9	0,8	5,8	23,2	39,5	53,8	257,6	4,1	4,3	83,4	1240,7	16,1	0,1	0		
Напиток из св. ягод	200	0,3	0,2	34,8	143	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	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО:	570	27,3	27,6	76,5	663	0,3	19,7	0	4,9	0	0,2	2,9	0,8	6	25,6	79,1	74,3	299	5,8	4,4	754,9	1411,3	17,9	0,1	0		

2 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	витамины											минеральные вещества									
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		ценность, ккал	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
Зелен.горошек	50	1,8	7,1	7,9	103,3	0	14,7	0,2	3,1	0	0	0	0,1	0,7	9,9	43,5	16,7	33,1	0,9	0,4	47,9	174,4	2,9	0	0	
Макар.изд.отварн	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	15,9	7,8	42,2	1	0,4	2,7	63,7	0,8	0	0	
Мясо тушеное	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	5,6	0	0	
Чай с сахаром	215	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	25,7	0	0	0	
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:	650	23,9	31,3	86,6	725,4	0,2	20,5	0,5	8,3	0,1	0,1	1,7	0,5	4,6	34,2	115,8	160,4	241,8	5,1	3,3	251,6	877,4	12,8	0	0	

3 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая	5 день											минеральные вещества										
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		ценность, ккал	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	
Помидор свежий	60	2,2	4,9	6,3	78,5	0,1	3	0	2,9	0	0	0	0,1	0,4	8,9	16	14,2	42,2	0,5	0,5	268,5	73,9	0	0	0	0	
Рис отварной	150	3,5	4,5	37	202,6	0	0	0	0,3	0,1	0	0	0,1	0,6	9,8	11,8	24,6	71	0,5	0,7	8	52,7	0,7	0	0	0	
Рыба припущенная	100	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	0	
Напиток из св. ягод	200	0,3	0,2	34,8	143	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	0	
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:	570	25,4	18,6	101,1	675,4	0,2	8,2	0,5	7,5	0,1	0,1	0	0,4	2,5	29,7	106,7	110,7	370,6	3,2	2,7	327,1	726,8	160,1	0,6	0	0	

4 день

	масса	пищевые вещества			энергетическая	4 ДЕНЬ											минеральные вещества										
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		ценность, ккал	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	
наименование блюда	порции																										
Омлет натуральный	115	23,7	26,9	24,6	139,8	0,3	12,7	0	4,5	0	0,2	2,9	0,8	5,8	23,2	39,5	53,8	257,6	4,1	4,3	83,4	1240,7	16,1	0,1	0		
Бутерброд с сыром	90	0,2	0	15,1	104,5	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		
Банан	125	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		
Чай с лимоном	222	0,2	0	15,1	62,1	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0,4	12,6	5,9	8,4	0,7	0	2,9	33,6	0	0	0		
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО:	552	44,1	55	69,5	700,2	0,4	15	0,1	6,5	0,1	0,4	3,5	1,3	12,2	28,4	81,2	82,3	428,8	6,9	6,4	161,8	1509,2	22,3	0,2	0		

5 день

3 день																									
масса	пищевые вещества				энергетическая	витамины										минеральные вещества									

наименование блюда	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность, ккал	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	F, мг
Огурец консервиров.	60	8,4	6,2	38,2	242,4	0,1	3	0	2,9	0	0	0	0,1	0,4	8,9	16	14,2	42,2	0,5	0,5	268,5	73,9	0	0	0
Гречка отварная	150	6,4	5,3	20,2	155,4	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	15,9	7,8	42,2	1	0,4	2,7	63,7	0,8	0	0
Котлета мясная	100	0,2	0,2	0	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	200	2,3	0,3	14,6	139	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	17,3	12	73	597,3	0,2	3	0	4,1	0,1	0	0	0,2	0,9	19,1	32,3	22	84,4	1,5	0,9	271,4	137,6	0,8	0	0
ИТОГО:	570																								

6 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая	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
Каша рисовая молочная	310	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
Бутерброд с маслом	90	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
Яблоко свежее	100	9,5	25,6	13,9	323,5	0,2	0,4	0	0	0	0	0	0	0,1	5,6	27,6	14,1	88,2	1	0	0	0	4,3	0	0
Чай с сахаром	215	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	25,7	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	585	16,2	30,6	67,8	608,6	0,4	16,1	0	2,8	0,2	0,2	0,1	0,6	2,8	19,2	113,5	66,5	223,4	3,9	2	729,9	1147	14	0	0

7 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая	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
Кукуруза консервир.	60	2,2	4,9	6,3	78,5	0,1	3	0	2,9	0	0	0	0,1	0,4	8,9	16	14,2	42,2	0,5	0,5	268,5	73,9	0	0	0
Плов с мясом свин.	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	3,99	0	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	2,8	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	570	27,88	27,94	82,62	691,82	0,18	4,33	0,2	7,16	0	0	0	0	0,4	8,9	50,21	65,31	308,5	4,49	0,5	268,5	74,8	0	0	0

8 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая	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
Салат с кв.капусты кукур.	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
Макар.изд.отварн	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	15,9	7,8	42,2	1	0,4	2,7	63,7	0,8	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	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	25,7	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	635	21,3	22,3	72,7	576,2	0,1	9,8	0,2	4,7	0,1	0,1	1,7	0,4	3,5	23,4	69,4	38,6	176,1	3,9	2,9	58,3	467,7	8,1	0	0

9 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая	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
Каша пшениная св. м.	300	7,1	7,1	1,6	212,3	0,02	2	0,01	2,5	0	0	0	0	0	0	26	13	79	0,5	0	0	0	0	0	0
Бутерброт с сыром	70	3,2	4,5	21,5	155,4	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
Кофейный напиток	200	7,1	17,4	11,9	250	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

Чай с сахаром	215	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	25,7	14	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	550	26,2	25,1	73	621,6	0,2	1	0,02	6,9	0,1	0,2	2,1	0,6	5,5	31	41,9	147,6	324,4	7	4,1	58,4	593,2	22,6	0	0

15 день																									0	
наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая	витамины										минеральные вещества										0
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		ценность, ккал	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 из творога	150	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	0,3	0	0	0
Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	70,5	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	0
Чай с сахаром	215	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	25,7	14	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	575	20,4	11,4	62,2	463,3	0	10,2	0,1	1,6	0	0,2	0	0,1	0,8	4,4	165,2	33,2	194,4	3,4	0,6	68,3	437,2	16,3	0	0	0

	16 день																								
наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	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
Зеленый горошек	60	2,2	4,9	6,3	78,5	0,1	3	0	2,9	0	0	0	0,1	0,4	8,9	16	14,2	42,2	0,5	0,5	268,5	73,9	0	0	0
Картофельное пюре	110	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	0	0	0
Тефтели мясные	110	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	0	0	0
Чай с сахаром	215	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	25,7	14	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	555	24,6	32,3	54,3	604,2	0,2	5,5	0,4	8,7	0	0,3	0,1	0,3	2,3	21,7	122,9	79,1	315,5	3	2,6	344,3	664,5	14	0	0

17 день																									
наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая	витамины										минеральные вещества									
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		ценность, ккал	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
Салат с кв.капусты с кукур.100	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
Плов (свинина)	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	0,7	0	0
Чай с лимоном	125	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
Хлеб ржаной	30	0	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
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	585	19,8	28	29,9	477,1	112,8	12,9	0,22	6,1	0	0,1	2,1	0,4	3,7	17,8	54,5	49,1	173,8	7,4	3	266,9	564,5	9,6	0	0

	18 день																								0		
	масса	пищевые вещества			энергетическая	витамины										минеральные вещества										0	
наименование блюда	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность, ккал	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		
Огурцы консервир.	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	0	0	0	0	
Картофельное пюре	75	0	0	19,4	434,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0,2	0	16,1	0,1	0	0	
Капуста тушенная	75	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Биточки мясные	75	2,8	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с лимоном	222	6.1	0.8	51.1	589.6	0	5.4	0	0.1	0	0	0	0	0	2.4	26.8	16.1	37.4	0.9	0.1	671.5	170.6	16.1	0.1	0	0	

	19 день																									
наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая	витамины										минеральные вещества										
	порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г		ценность, ккал	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
Помидор свежий	60	2,2	4,9	6,3	78,5	0,1	3	0	2,9	0	0	0	0,1	0,4	8,9	16	14,2	42,2	0,5	0,5	268,5	73,9	0	0	0	0
Рис отварной	150	23,7	26,9	24,6	434,4	0,3	12,7	0	4,5	0	0,2	2,9	0,8	5,8	23,2	39,5	53,8	257,6	4,1	4,3	83,4	1240,7	16,1	0,1	0	0
Птица жареная (окорочка)100	100	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	14	0	0	0

Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	200	28,4	32,1	60,6	644,6	0,4	16,5	0	7,4	0	0,2	2,9	0,9	6,3	32,5	68,1	280,6	308,6	5,3	4,8	354,8	1348,5	30,1	0,1	0

20 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	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
Яйцо отварное	45	3	5,1	20,2	54,4	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	0	0	0
Плов (свинина)	250	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	15,9	7,8	42,2	1	0,4	2,7	63,7	0	0	0
Чай с сахаром	215	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
Хлеб ржаной	60	4	0,1	2,6	280	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
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	590	32,7	38	72,4	651,7	0,3	1,5		1,3	0,3	0,2	0,6	0,6	7,6	15	54,8	44	241,2	3,9	2,8	255,8	353,5	6,2	0,1	0

21 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	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
Макаронные изд. с сыром	150	7,1	15,9	27,1	281	0,05	0	0,1	0,8	0	0	0	0	0	0	93	9	83	0,8	0	0	0	0	0	0
Яблоко	100	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	2	0	0
Чай с сахаром	215	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	25,7	14	0	0
Хлеб пшеничный	120	2,3	0,3	14,6	139,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	585	10	16,6	66,5	467,2	0,05	10	0,1	1,1	0	0	0	0,1	0,4	2	119,3	22,3	101,4	3,7	0,2	28,2	303,7	16	0	0

22 день

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	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
Помидоры свежий	60	1	0,2	2,5	16	0	5,4	0	0	0,1	0	0	0	0,2	2,4	26,4	16,1	37,4	0,9	0,1	671,5	170,6	0	0	0
Картофельное пюре	150	0,7	6,1	4,2	202,6	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	0	0	0
Тефтели с соусом	130	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	6,3	0	0
Сок натуральный	200	2,3	0,3	14,6	27,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	108	0,5	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,8	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	590	19,6	16,6	42,2	479,4	0,1	9,9	0,4	6,2	0,1	0,2	0,1	0,1	1,4	12,5	128,2	72,9	256,8	2,3	1,3	927,5	707	114,3	0,5	0

23 день

наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	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
Огурцы консервир.	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	0	0	0
Рис отварной	150	23,7	26,9	24,6	434,4	0,3	12,7	0	4,5	0	0,2	2,9	0,8	5,8	23,2	39,5	53,8	257,6	4,1	4,3	83,4	1240,7	16,1	0,1	0
Котлета мясная	100	0,7	6,1	4,2	104,5	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	6,3	0	0
Чай с сахаром	215	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	25,7	14	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,3	0,3	14,6	69,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	585	27,9	33,5	60,9	685	0,3	18,1	0,1	7,1	0	0,2	2,9	0,8	6,4	29,1	93,4	85,7	326,2	6,2	5,4	963,9	1588,1	36,4	0,1	0

24 День

наименование блюда	порции	пищевые вещества			энергетическая	витамины										минеральные вещества										
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		ценность, ккал	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	220	6,2	7,9	25,7	199	0,13	1	0,04	0,2	0	0	0	0	0	0	109	53	174	2	0	0	0	0	0	0	0
Бутерброд с маслом и сыр	45	3	5,1	20,2	139,8	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0,7	0	9,8	13,6	36,6	0,8	0,3	177,6	55,2	1,4	0	0
Банан	200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,2	26	278	2	0	0
Чай с сахаром	215	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7	0	2,2	25,7	0	0	0	0
Итого:	680	9,8	13,4	70,7	446,3	0,23	11	0,04	0,9	0,1	0	0	0	0,1	1,1	2	145,1	79,9	22,9	5,7	0,5	229,3	358,9	3,4	0	0