



464/21	Кофейный напиток Мучное изделие	Полдник	200 50	1,4 6,58	1,2 7,83	11,4 46,25	63 282	9 500 20	0,02 0,04	0,3 0,04	464 583	54,3 86 167	6,3 47 917	38,3 320 167	0,4167			
000/112	Фрукты		100	1,5		22,4	96		0,03	4	348	7,2	37,8	25,2	0,54			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,48</b>	<b>9,03</b>	<b>80,05</b>	<b>441</b>	<b>9 520</b>	<b>0,09</b>	<b>4,3</b>	<b>3 944 583</b>	<b>701 167</b>	<b>488 917</b>	<b>955 167</b>	<b>0,9567</b>			
		Ужин																
106	Овощи натуральные		100	0,8	0,1	2,5	14		0,03	10		23	14	42	0,6			
296	Макаронные изделия запеченные с сыром/макаронны,сыр, масло сл, соль)		200	10,09	15,64	40,32	342	78,05	0,07	0,03		109,268	165 854	114,146	14 927			
495/21	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)		200	0,6	0,1	20,1	84		0,01	0,2		20,1	14,4	19,2				
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)		60	4,8	0,9	24,06	124		0,16		43,8	19,8	39,6	140,4	2,64			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)		50	3,8	0,4	24,8	118		0,06		145,8	10	7	32,5	0,56			
	<b>Всего Ужин</b>		<b>610</b>	<b>20,09</b>	<b>17,14</b>	<b>111,78</b>	<b>682</b>	<b>78,05</b>	<b>0,33</b>	<b>10,23</b>	<b>189,6</b>	<b>1 821 683</b>	<b>915 854</b>	<b>3 482 463</b>	<b>52 927</b>			
		Второй ужин																
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)		20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224			
245/516	Кисломолочный продукт		180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153			
	<b>Всего Второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>4,66</b>	<b>17,12</b>	<b>137</b>	<b>18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>	<b>321,12</b>	<b>194,08</b>	<b>24 724</b>	<b>164,77</b>	<b>0,377</b>			
	<b>Всего в День</b>				<b>68,25</b>	<b>424,79</b>	<b>2 646</b>	<b>10 284,61</b>	<b>1,21</b>	<b>32,13</b>	<b>2 328,1851</b>	<b>8 487 975</b>	<b>3 598 248</b>	<b>1 367,621</b>	<b>181 417</b>			









		Второй ужин															
		Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)															
		Всего Второй ужин															
		Всего в															
		День															
245/516	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	0,02			58,32	4	2,8	13	0,224			
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>4,66</b>	<b>17,12</b>	<b>137</b>	<b>18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>	<b>321,12</b>	<b>194,08</b>	<b>24 724</b>	<b>161,77</b>	<b>0,377</b>			
	<b>Всего в</b>			<b>76,51</b>	<b>427,66</b>	<b>2 701</b>	<b>1 403,17</b>	<b>1,23</b>	<b>97,25</b>	<b>3 985,8084</b>	<b>6 451 582</b>	<b>3 567 565</b>	<b>1 254,732</b>	<b>19 823</b>			









№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
105/268	Каша рисовая молочная жидкая(крупа рисовая молоко сахар масло слив.)	270	7,48	11,64	43,74	310	26,34	0,05	0,74		247,543 9	155,822 9	349 946	164,462 9	0,4873											
460/21	Чай с молоком(чай,сахар, молоко)	200	1,6	1,3	11,5	64	9 500	0,02	0,3		145,8	59,1	10,5	45,9	0,56											
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06				10	7	32,5	0,56											
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16			43,8	19,8	39,6	140,4	2,64											
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,68</b>	<b>14,24</b>	<b>104,1</b>	<b>616</b>	<b>9 526,34</b>	<b>0,29</b>	<b>1,04</b>		<b>4 371 439</b>	<b>2 447 229</b>	<b>9 209 946</b>	<b>3 837 629</b>	<b>36 873</b>											
064/000	Обед Суп картоф.с рыб.консервами(консервы рыб картофель морковь лук репчат.масло слив.)	250	8,54	13,16	18,2	225	10	0,13	9,6		807,08	98,91	51,41	167,21	1,4											
161	Котлета по-домашнему(говядина,свинина,хлеб,молоко о,лук репчатый, яйцо, соль,масло растительное,мука,Макаронные изд-я отварные с овощами(макаронные изд.масло слив.соль молоко, лук репчатый том паста)	100	9,66	17,26	7,3	223	20	0,14	0,91		195,255 9	41 185	208 785	122 835	16 689	152,444 4										
205/294	Макаронные изд-я отварные с овощами(макаронные изд.масло слив.соль молоко, лук репчатый том паста)	185	6,12	6,9	37,74	237	18,5	0,07	4,92		186,757 5	40 811	219 965	669 145	1 184											
494/21	Компот из плодов или ягод сушеных(сахар,лим кисл, изюм суш)	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1		145,8	10	7	32,5	0,56											
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06																		
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16			43,8	19,8	39,6	140,4	2,64											
	<b>Всего Обед</b>	<b>845</b>	<b>33,22</b>	<b>38,63</b>	<b>129,6</b>	<b>999</b>	<b>48,5</b>	<b>0,56</b>	<b>15,53</b>		<b>1 378,6934</b>	<b>227 106</b>	<b>145 185</b>	<b>5 405 595</b>	<b>74 529</b>	<b>1 524 444</b>										
000/518	Полдник Сок	200	0,6		31,9	130		0,02	1,6		248	12,32		19,14	2,44											
	Мучное изделие	50	6,58	7,83	46,25	282	20	0,04			464 583	86 167	47 917	320 167	0,4167											
000/112	Фрукты	100	1,5		22,4	96		0,03	4		348	7,2	37,8	25,2	0,54											
	<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,68</b>	<b>7,83</b>	<b>100,55</b>	<b>508</b>	<b>20</b>	<b>0,09</b>	<b>5,6</b>		<b>6 424 583</b>	<b>281 367</b>	<b>425 917</b>	<b>763 567</b>	<b>33 967</b>											
001/076	Ужин Винегрет овощной(картофель свекла морковь огурец солен. лук репчат.масло растит. соль)	100	1,18	8,92	6,88	112		0,02	3,78		256,71	21,47	16,06	35,33	0,68											
100/21	Рассольник ленинградский (картофель,огурцы сол,морковь,лук репчатый,крупа,масло раст сол.)	250	2,63	5,1	13,25	110		0,09	7,1			16,75	25,5	61	0,8575											
000/479	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8			0,01		5,45	3 784	0,348	2,61	0,0087											
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82											
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56											
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16			43,8	19,8	39,6	140,4	2,64											
	<b>Всего Ужин</b>	<b>665</b>	<b>12,74</b>	<b>16,17</b>	<b>78,47</b>	<b>510</b>	<b>4,5</b>	<b>0,33</b>	<b>10,89</b>		<b>451,76</b>	<b>76 904</b>	<b>92 708</b>	<b>279,54</b>	<b>55 662</b>											

		Второй ужин													
		Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)													
		Кисломолочный продукт													
		Всего													
		Второй ужин													
		Всего в													
		День													
000/108	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224		
245/516	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21,924	148,77	0,153		
	200	6,74	4,66	17,12	137	18	0,06	0,5	321,12	194,08	24,724	161,77	0,377		
			81,53	429,84	2,769	9 617,34	1,34	33,56	3 231,1756	7 709,496	3 973,033	1 441,489	204,801	1 524 444	

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
103/258	Каша пшеничная молочная жидкая(крупа пшеничная молочно соль сахар масло слив.)	240	8,21	8,71	38,76	266	23,41	0,18	0,61		272,628	136,776	6	188,651	11,941											
459/21	Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40		0,06	1		145,8	7,9	5	9,1	0,56											
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,16			43,8	19,8	7	32,5	2,64											
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124					4 622 283	1 744 766	998 107	3 706 517	43 941											
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,11</b>	<b>10,11</b>	<b>97,12</b>	<b>548</b>	<b>23,41</b>	<b>0,4</b>	<b>1,61</b>																	
	Обед																									
027/128	Борщ с капустой и картофелем (капуста свеж. картофель свекла морковь лук репч. соль сахар сметана	250	1,81	4,54	10,96	92	10	0,04	8,71		314,03	42,09	20,91	45,05	0,91											
60,2003	Котлеты	100	16,37	18,29	8,96	266	10	0,08	0,56		284,488	221,889	6	144,222	22,556											
196/237	Прикамские(говядина,кур,мясо,лук,сухари,со ль,хлеб,мука,масло,п.томат,сметана)	200	11,64	7,24	60	352	20	0,28			351,68	17,62	160,12	240,56	5,36											
486/21	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая масло слив соль)	200	0,1	0,1	11,1	46		0,01	0,6		145,8	10	7	32,5	0,56											
000/108	Компот из свежих плодов и ягод(плоды или ягоды,сахар,лим.кисл)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			43,8	19,8	39,6	140,4	2,64											
000/109	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16			1 139,7989	1 150,989	2 521 522	6 048 322	121,856											
	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16																		
	<b>Всего Обед</b>	<b>860</b>	<b>38,52</b>	<b>31,47</b>	<b>139,88</b>	<b>998</b>	<b>40</b>	<b>0,63</b>	<b>9,87</b>																	
	Полдник																									
481/2021	Кисель витаминный (лим.кислоты,сахар,крахмал,шиповник)	200	0,28	1,59	21,54	102		0,01	35,2		5,95	8,008	11,832	78,822	17,792											
	Мучное изделие	50	6,58	7,83	46,25	282	20	0,04			464,583	86,167	47,917	320,167	0,4167											
000/112	Фрукты	100	1,5		22,4	96		0,03	4		348	7,2	37,8	25,2	0,54											
	<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,36</b>	<b>9,42</b>	<b>90,19</b>	<b>480</b>	<b>20</b>	<b>0,08</b>	<b>39,2</b>		<b>4 004 083</b>	<b>238 247</b>	<b>437 749</b>	<b>650 989</b>	<b>27 359</b>											
	Ужин																									
072	Салат картофельный(картофель, лук,масло раст.)	100	1,9	5,4	13,4	110	20	0,06	6,08		361,24	20,15	16,76	56,55	0,84											
	Рагу по-домашнему(филе кур,картофель,капуста бел модковь лук масло раст соль)	190	3,8	10,17	16,15	171	23,75	0,12	14,54		64,6	5,1	4,2	7,7	0,82											
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56											
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,16			43,8	19,8	39,6	140,4	2,64											
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16																		
	<b>Всего Ужин</b>	<b>600</b>	<b>14,5</b>	<b>16,97</b>	<b>87,71</b>	<b>561</b>	<b>43,75</b>	<b>0,4</b>	<b>20,62</b>		<b>550,84</b>	<b>119,65</b>	<b>104,61</b>	<b>336,9</b>	<b>6,19</b>											





№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
	Завтрак	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01											
000/478	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01											
098/262	Каша манная молочная жидкая(крупа манная	270	8,6	9,26	51,08	323	26,34	0,08	0,72		155,770	2	6	140,992	0,461											
457	Молоко сахар соль масло слив)	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82												
000/108	Чай с сахаром(чай-заварка, сахар-песок)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			10	7	32,5	0,56												
000/109	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			9,9	19,8	70,2	1,32												
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			9,9	19,8	70,2	1,32												
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>15,07</b>	<b>17,07</b>	<b>97,3</b>	<b>603</b>	<b>56,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,72</b>		<b>1 823 502</b>	<b>544 476</b>	<b>2 536 527</b>	<b>3 171</b>												
	Обед	250	2	5,37	8,65	91	20	0,06	13,51		447 304	200 338	468 756	0,696												
055/142	Щи из св.капусты с картоф.(капуста	250	2	5,37	8,65	91	20	0,06	13,51		447 304	200 338	468 756	0,696												
324рыбн	св.картофель морковь лук репч.масло.сметана	100	15,39	8,81	12,69	192	10	0,12	0,64		40,08	55,86	234,13	1,57												
216/429	Котлеты или биточки рыбные(рыба хлеб сухари	180	3,6	6,86	23,67	171	18	0,14	12,24		48 924	33 912	99,27	1,26												
494/21	панир соь масло раст, мука,масло	200	0,43		12,96	54		0,02			14,08	7 308	22 446	0,522												
000/109	Картофельное пюре(картофель,молоко,масло	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16			19,8	39,6	140,4	2,64												
000/108	Компот из плодов или ягод сушеных(лим кисл,	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			10	7	32,5	0,56												
	кисл.)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			10	7	32,5	0,56												
	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16			19,8	39,6	140,4	2,64												
	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			10	7	32,5	0,56												
	<b>Всего Обед</b>	<b>840</b>	<b>30,02</b>	<b>22,34</b>	<b>106,83</b>	<b>750</b>	<b>48</b>	<b>0,56</b>	<b>26,39</b>		<b>1 776 144</b>	<b>1 637 335</b>	<b>5 756 216</b>	<b>7 248</b>												
	Полдник	200	1,4	1,2	11,4	63	9 500	0,02	0,3		54,3	6,3	38,3													
464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9 500	0,02	0,3		54,3	6,3	38,3													
покупн	Мучное изделие	50	6,58	7,83	46,25	282	20	0,04			86 167	47 917	320 167	0,4167												
000/112	Фрукты	100	1,5		22,4	96		0,03	4		7,2	37,8	25,2	0,54												
	<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,48</b>	<b>9,03</b>	<b>80,05</b>	<b>441</b>	<b>9 520</b>	<b>0,09</b>	<b>4,3</b>		<b>701 167</b>	<b>488 917</b>	<b>955 167</b>	<b>0,9567</b>												
	Ужин	45	6,32	9,31	6,78	136	40	0,04	0,12		184,36	22,99	149,73	1,07												
341/000	Бутерброды с сыром (сыр масло слив хлеб	45	6,32	9,31	6,78	136	40	0,04	0,12		184,36	22,99	149,73	1,07												
053/165	пшеничный)	300	7,9	8,21	26,98	214	36	0,08	1,09		246,6	28 932	205,2	0,456												
494/21	Сул молочный с макаронными изд.(молоко масло	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1		16,4	4,3	10,7													
000/109	слив.сахар макар.изд.)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			9,9	19,8	70,2	1,32												
000/108	Компот из плодов или ягод сушеных(сахар,лим	25	1,9	0,2	12,4	59		0,03			5	3,5	16,25	0,28												
	кисл, яблоки суш)	25	1,9	0,2	12,4	59		0,03			5	3,5	16,25	0,28												
	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			9,9	19,8	70,2	1,32												
	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	25	1,9	0,2	12,4	59		0,03			5	3,5	16,25	0,28												
	<b>Всего Ужин</b>	<b>600</b>	<b>18,82</b>	<b>18,18</b>	<b>75,69</b>	<b>543</b>	<b>76</b>	<b>0,23</b>	<b>1,31</b>		<b>509 462</b>	<b>462,26</b>	<b>79 522</b>	<b>452,08</b>	<b>3 126</b>											

245/516 000/108	Второй ужин Кисломолочный продукт Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153		
		20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224		
<b>Всего Второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>4,66</b>	<b>17,12</b>	<b>137</b>	<b>18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>	<b>321,12</b>	<b>194,08</b>	<b>24 724</b>	<b>161,77</b>	<b>0,377</b>		
<b>Всего в день</b>				<b>71,28</b>	<b>376,98</b>	<b>2 473</b>		<b>1,17</b>	<b>33,23</b>	<b>3 635,6808</b>	<b>1 086,4213</b>	<b>3 713 188</b>	<b>1 538,641</b>	<b>148 787</b>		



№ рц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
099/267	Каша пшеничная молоч.жидкая(крупа пшеничная молоко сахар масло слив.)	270	10,54	12,78	48,34	383	26,34	0,16	0,68		194,004 9	140 242	160 663	224,244 9	21 205											
460/21	Чай с молоком(чай,сахар, молоко)	200	1,6	1,3	11,5	64	9 500	0,02	0,3		21,9	59,1	10,5	45,9	1,32											
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			145,8	10	19,8	70,2	0,56											
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06				10	7	32,5												
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,34</b>	<b>14,93</b>	<b>96,67</b>	<b>627</b>	<b>9 526,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,98</b>		<b>3 617 049</b>	<b>219 242</b>	<b>533 683</b>	<b>3 728 449</b>	<b>40 005</b>											
	<b>Обед</b>																									
039/147	Суп картоф.с макар.изд.(картофель морковь мак.изд.лук.депч.масло слив.)	250	2,71	2,97	19,23	114	10	0,09	8,1		485,27	25,53	23,04	58,17	0,94											
399	Оладьи из печени по-кунцевски(печень,морковь,мука, яйца соль,масло сл.молоко сахар)	100	18,14	13,7	19,13	272	4 590	0,22	10,94		323 867	581 627	310 042	310,733 6	70 904	520 011										
217/430	Картофельное пюре с морковью(картофель,морковь,молоко,масло сливочное)	180	3,31	6,97	20,36	157	18	0,11	9,18		725 868	67,95	52 236	104,94	1 332											
496/21	Напиток из шиповника (шиповник)	200	0,64	3,78		37		0,01	88		8,3	10,56	2 958	2 958	4,35											
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16			43,8	19,8	39,6	140,4	2,64											
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56											
	<b>Всего Обед</b>	<b>840</b>	<b>33,4</b>	<b>28,72</b>	<b>107,58</b>	<b>822</b>	<b>4 618</b>	<b>0,65</b>	<b>116,22</b>		<b>1 732 905</b>	<b>1 920 027</b>	<b>1 558 362</b>	<b>6 497 016</b>	<b>169 124</b>	<b>520 011</b>										
	<b>Полдник</b>																									
000/518	Сок	200	0,6		31,9	130		0,02	1,6		248	12,32	17,4	19,14	2,44											
покупн	Мучное изделие	50	6,58	7,83	46,25	282	20	0,04			464 583	86 167	47 917	320 167	0,4167											
000/112	Фрукты	100	1,5		22,4	96		0,03	4		348	7,2	37,8	25,2	0,54											
	<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,68</b>	<b>7,83</b>	<b>100,55</b>	<b>508</b>	<b>20</b>	<b>0,09</b>	<b>5,6</b>		<b>6 424 583</b>	<b>281 367</b>	<b>425 917</b>	<b>763 567</b>	<b>33 967</b>											
	<b>Ужин</b>																									
000/106	Овощи натуральные	100	1,11	0,24	4,98	26	120	0,04	10		290	12,32	17,4	22,62	0,78											
296	Макаронные изделия запеченные с сырном(макаронны,сыр, масло сл. соль)	200	10,09	15,64	40,32	342	78,05	0,07	0,03		109,268 3	3	165 854	114,146 3	14 927											
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38		0,06			145,8	5,1	4,2	7,7	0,82											
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56											
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16			43,8	19,8	39,6	140,4	2,64											
	<b>Всего Ужин</b>	<b>610</b>	<b>20</b>	<b>17,28</b>	<b>103,46</b>	<b>648</b>	<b>198,05</b>	<b>0,33</b>	<b>10,03</b>		<b>479,6</b>	<b>1 564 883</b>	<b>847 854</b>	<b>3 173 663</b>	<b>62 927</b>											

245/516 000/108	Второй ужин																	
	Кисломолочный продукт	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153			
			20	1,52	0,16	9,92	47	0,02		58,32	4	2,8	13	0,224				
	<b>Всего</b>	<b>Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>4,66</b>	<b>17,12</b>	<b>137</b>	<b>18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>								
	<b>Всего в День</b>				<b>73,41</b>	<b>425,38</b>	<b>2 743</b>	<b>14 380,39</b>	<b>1,44</b>	<b>133,34</b>	<b>3 537,7882</b>	<b>7 899 496</b>	<b>3 613 076</b>	<b>1 578,039</b>	<b>309 793</b>	<b>520 011</b>		





		Второй ужин														
		Кисломолочный продукт														
		Хлеб пшеничный(мука пшеничная Дрожжи соль)														
		200														
		День														
245/516	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153		
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная Дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47	0,02			58,32	4	2,8	13	0,224		
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>4,66</b>	<b>17,12</b>	<b>137</b>	<b>18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>	<b>321,12</b>	<b>194,08</b>	<b>24 724</b>	<b>161,77</b>	<b>0,377</b>		
	<b>Всего в</b>			<b>66,33</b>	<b>418,88</b>	<b>2 555</b>	<b>148,59</b>	<b>1,28</b>	<b>78,59</b>	<b>3 329,3373</b>	<b>7 532 548</b>	<b>387 556</b>	<b>1 302,805</b>	<b>200 414</b>	<b>31,5</b>	

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
106/255	Каша ячневая молочная вязкая(крупа,молоко,масло сли)	270	8,64	15,4	48,27	366	26,34	0,04	0,68	194,097	143,653	162,659	104,615	0,1317												
464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9,500	0,02	0,3		54,3	6,3	38,3													
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06		145,8	10	7	32,5	0,56												
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08		21,9	9,9	19,8	70,2	1,32												
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,24</b>	<b>17,45</b>	<b>96,5</b>	<b>609</b>	<b>9 526,34</b>	<b>0,2</b>	<b>0,98</b>	<b>3 617 971</b>	<b>2 178 532</b>	<b>493 659</b>	<b>2 456 151</b>	<b>20 117</b>												
055/142	Обед Щи из св.капусты с картоф.(капуста св.картофель морковь лук репч.масло,сметана соль)	250	2	5,37	8,65	91	20	0,06	13,51	320,95	447 304	200 535	468 756	0,696												
188/411	Кнедли из кур с рисом(куриное мясо,масло слив,томат,сахар)	100	17,58	19,44	10,02	285	60	0,08	1,41	277,866	275 018	309 988	214,167	27 369												
201/414	Рис отварной(крупа рисовая, масло сливочное)	240	5,76	8,18	56,23	322	24	0,05		88 896	7,8	37 632	115,2	0,744												
246/502	Кисель из клюквы(клюква,сахар,крахмал картофельный)	200	0,1	0,04	23,19	93			1,2	25,3	4,93	1,39	5,93	0,16												
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06		145,8	10	7	32,5	0,56												
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16		43,8	19,8	39,6	140,4	2,64												
	<b>Всего Обед</b>	<b>900</b>	<b>34,04</b>	<b>34,33</b>	<b>146,95</b>	<b>1 033</b>	<b>104</b>	<b>0,41</b>	<b>16,12</b>	<b>9 026 126</b>	<b>1 147 622</b>	<b>1 366 743</b>	<b>5 590 727</b>	<b>75 369</b>												
000/518	Полдник Сок	200	0,6		31,9	130		0,02	1,6	248	12,32		19,14	2,44												
	Мучное изделие	50	6,58	7,83	46,25	282		0,04		464 583	86 167	47 917	320 167	0,4167												
000/112	Фрукты	100	1,5		22,4	96		0,03	4	348	7,2	37,8	25,2	0,54												
	<b>Всего Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,68</b>	<b>7,83</b>	<b>100,55</b>	<b>508</b>	<b>20</b>	<b>0,09</b>	<b>5,6</b>	<b>6 424 583</b>	<b>281 367</b>	<b>425 917</b>	<b>763 567</b>	<b>33 967</b>												
127/316	Ужин Запеканка рисовая с творогом(крупа рисовая творог яйца сахар ванилин масло слив.сахари пшени.сметана)	240	11,06	13,25	42,94	336	80	0,06	0,1	124 752	498,56	34 816	171 968	0,912												
457	Повидло	50	5,81	10,16	5,27	136		0,03	0,3	133,17	20,59	12,5	73,81	1,06												
000/108	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38		0,06		145,8	10	7	32,5	0,56												
000/109	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,16		43,8	19,8	39,6	140,4	2,64												
	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16		43,8	19,8	39,6	140,4	2,64												
	<b>Всего Ужин</b>	<b>600</b>	<b>25,67</b>	<b>24,81</b>	<b>106,37</b>	<b>752</b>	<b>80</b>	<b>0,31</b>	<b>0,4</b>	<b>447 522</b>	<b>554,05</b>	<b>98 116</b>	<b>426 378</b>	<b>5 992</b>												

