

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.0	10.2	83.8	7.00	0.04	0.04	0.18	0.00	37.81	38.16	20.15	1.00	295.82	4.70	0.00	0.02	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23.7	26.4	25.3	434.7	13.55	0.19	0.22	0.03	0.00	41.28	260.18	55.97	4.14	1 280.39	16.48	0.00	0.10	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>30.9</b>	<b>31.1</b>	<b>82.1</b>	<b>734.1</b>	24.99	0.34	0.33	0.21	0.00	116.11	371.72	106.68	9.29	1 955.61	24.10	0.00	0.13		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.9</b>	<b>31.1</b>	<b>82.1</b>	<b>734.1</b>	24.99	0.34	0.33	0.21	0.00	116.11	371.72	106.68	9.29	1 955.61	24.10	0.00	0.13		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.1	2.2	14.3	86.0	3.68	0.06	0.03	0.16	0.00	23.40	37.96	15.31	0.73	270.15	2.79	0.00	0.02	112	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29.9	22.9	46.2	510.6	18.36	0.13	0.00	0.37	0.00	61.74	313.71	61.74	20.02	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	6.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	70	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>37.2</b>	<b>25.7</b>	<b>116.9</b>	<b>848.8</b>	29.64	0.31	0.10	0.53	0.00	118.58	418.87	109.16	23.66	635.39	4.71	0.00	0.03		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.2</b>	<b>25.7</b>	<b>116.9</b>	<b>848.8</b>	29.64	0.31	0.10	0.53	0.00	118.58	418.87	109.16	23.66	635.39	4.71	0.00	0.03		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.3	4.4	14.9	117.6	5.00	0.10	0.06	0.20	0.00	42.99	100.28	29.12	1.41	437.76	2.74	0.00	0.02	102	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.6	4.9	35.9	210.2	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	9.51	41.91	7.56	0.95	65.36	0.79	0.01	0.01	309	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008
котлеты рубленые из птицы	100	19.1	22.3	13.6	331.6	0.77	0.09	0.16	0.10	0.10	43.72	192.89	29.96	2.27	259.41	7.46	0.02	0.11	294	2005
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>34.8</b>	<b>32.3</b>	<b>113.0</b>	<b>883.3</b>	10.37	0.38	0.31	0.32	0.18	134.50	409.72	97.92	9.03	<sup>1</sup> 165.93	14.11	0.03	0.15		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.8</b>	<b>32.3</b>	<b>113.0</b>	<b>883.3</b>	10.37	0.38	0.31	0.32	0.18	134.50	409.72	97.92	9.03	<sup>1</sup> 165.93	14.11	0.03	0.15		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0.7	4.1	2.1	49.3	4.44	0.02	0.02	0.00	0.00	18.62	22.59	10.75	0.51	112.37	0.36	0.00	0.00	21	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.0	7.2	71.5	9.96	0.04	0.04	0.17	0.00	37.48	34.20	17.13	0.80	258.44	3.22	0.00	0.02	88	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	80	12.6	21.6	4.9	264.3	0.52	0.04	0.10	0.10	0.17	18.61	115.77	14.58	1.05	149.55	4.78	0.01	0.08	301	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	6.4	31.7	200.2	16.00	0.18	0.12	0.04	0.11	31.01	106.81	43.06	1.86	<sup>1</sup> 137.65	10.00	0.00	0.05	310	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>23.0</b>	<b>36.5</b>	<b>93.3</b>	<b>795.4</b>	30.92	0.37	0.32	0.31	0.28	126.06	327.01	103.00	5.74	<sup>1</sup> 738.01	19.48	0.01	0.16		
<b>Всего за день:</b>		<b>23.0</b>	<b>36.5</b>	<b>93.3</b>	<b>795.4</b>	30.92	0.37	0.32	0.31	0.28	126.06	327.01	103.00	5.74	<sup>1</sup> 738.01	19.48	0.01	0.16		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1.2	4.1	7.5	72.4	12.18	0.02	0.02	0.00	0.00	30.18	22.35	10.29	0.65	131.06	2.14	0.00	0.01	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.8	4.2	13.1	97.7	5.36	0.06	0.05	0.16	0.00	41.31	55.98	21.23	0.95	388.63	3.52	0.00	0.02	96	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.3	17.5	3.8	234.2	1.72	0.05	0.10	0.25	0.00	27.99	140.42	22.92	2.16	341.48	7.03	0.00	0.05	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26.4</b>	<b>31.0</b>	<b>117.1</b>	<b>854.1</b>	20.86	0.26	0.22	0.44	0.00	135.52	348.35	100.55	6.67	1 052.41	14.61	0.00	0.09		
<b>Всего за день:</b>		<b>26.4</b>	<b>31.0</b>	<b>117.1</b>	<b>854.1</b>	20.86	0.26	0.22	0.44	0.00	135.52	348.35	100.55	6.67	1 052.41	14.61	0.00	0.09		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.1	2.2	14.7	88.0	4.04	0.06	0.04	0.17	0.00	23.76	39.19	16.21	0.77	287.65	2.97	0.00	0.02	112	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29.9	22.9	46.2	510.6	18.36	0.13	0.00	0.37	0.00	61.74	313.71	61.74	20.02	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	6.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	70	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>37.0</b>	<b>25.5</b>	<b>109.7</b>	<b>817.1</b>	<b>28.40</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.54</b>	<b>0.00</b>	<b>114.24</b>	<b>416.14</b>	<b>107.43</b>	<b>22.91</b>	<b>541.65</b>	<b>4.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.0</b>	<b>25.5</b>	<b>109.7</b>	<b>817.1</b>	<b>28.40</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.54</b>	<b>0.00</b>	<b>114.24</b>	<b>416.14</b>	<b>107.43</b>	<b>22.91</b>	<b>541.65</b>	<b>4.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.0	4.2	13.0	102.5	5.08	0.07	0.05	0.18	0.00	42.04	70.34	26.09	1.32	376.92	4.42	0.00	0.02	84	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15.6	17.8	3.2	235.5	1.50	0.05	0.10	0.10	0.00	20.82	136.85	20.51	2.11	349.54	6.96	0.00	0.05	256	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.4	203.0	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.68	41.87	10.48	0.98	63.80	0.75	0.01	0.01	309	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	3.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.80	14.40	8.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>29.7</b>	<b>27.5</b>	<b>97.2</b>	<b>756.6</b>	11.02	0.30	0.24	0.30	0.08	129.56	322.44	87.64	8.56	1 169.66	15.05	0.01	0.09		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.7</b>	<b>27.5</b>	<b>97.2</b>	<b>756.6</b>	11.02	0.30	0.24	0.30	0.08	129.56	322.44	87.64	8.56	1 169.66	15.05	0.01	0.09		

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	1.1	4.9	6.6	74.8	3.10	0.01	0.03	0.00	0.00	25.84	30.13	15.36	0.98	223.49	5.43	0.00	0.01	52	2011
СУП С БОБОВЫМИ	200	6.5	4.3	14.6	123.6	0.64	0.18	0.04	0.16	0.00	41.23	68.33	28.18	1.99	242.30	2.19	0.00	0.01	119	2011
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	60	9.0	5.0	4.7	100.5	1.49	0.06	0.06	0.01	0.00	33.55	134.18	30.86	0.71	277.85	81.14	0.01	0.35	231	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.0	28.6	195.1	13.84	0.16	0.14	0.04	0.11	59.81	114.43	40.41	1.63	1 019.01	11.39	0.00	0.05	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25.1</b>	<b>21.6</b>	<b>101.9</b>	<b>704.1</b>	19.07	0.50	0.31	0.21	0.11	180.77	394.71	132.29	6.83	1 842.65	101.27	0.01	0.43		
<b>Всего за день:</b>		<b>25.1</b>	<b>21.6</b>	<b>101.9</b>	<b>704.1</b>	19.07	0.50	0.31	0.21	0.11	180.77	394.71	132.29	6.83	1 842.65	101.27	0.01	0.43		



**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1.2	4.1	7.5	72.4	12.18	0.02	0.02	0.00	0.00	30.18	22.35	10.29	0.65	131.06	2.14	0.00	0.01	45	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.4	2.5	15.1	92.1	5.28	0.09	0.06	0.16	0.00	23.71	62.03	32.14	1.23	401.76	3.90	0.00	0.02	101	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	21.7	27.6	24.1	431.7	12.10	0.18	0.22	0.37	0.00	38.75	238.98	51.18	2.99	982.28	13.93	0.02	0.17	309	2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>30.5</b>	<b>34.8</b>	<b>92.3</b>	<b>804.0</b>	31.00	0.39	0.36	0.53	0.00	115.86	382.34	115.77	8.66	1 809.90	22.89	0.02	0.21				
<b>Всего за день:</b>		<b>30.5</b>	<b>34.8</b>	<b>92.3</b>	<b>804.0</b>	31.00	0.39	0.36	0.53	0.00	115.86	382.34	115.77	8.66	1 809.90	22.89	0.02	0.21				

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.9	2.3	16.4	94.0	5.28	0.07	0.04	0.16	0.00	22.85	51.37	21.34	0.80	379.36	3.75	0.00	0.03	101	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14.4	23.2	12.2	315.3	0.00	0.07	0.10	0.04	0.14	13.56	144.77	23.22	2.72	273.49	5.77	0.00	0.04	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6.3	8.2	37.2	247.9	0.00	0.13	0.05	0.04	0.14	29.97	134.62	31.59	2.28	131.33	0.00	0.04	0.00	171.4	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.17	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0.7	4.1	2.1	49.3	4.44	0.02	0.02	0.00	0.00	18.62	22.59	10.75	0.51	112.37	0.36	0.00	0.00	21	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27.8</b>	<b>38.4</b>	<b>122.9</b>	<b>950.3</b>	11.32	0.39	0.26	0.24	0.28	110.05	404.95	107.01	8.62	1 087.79	11.80	0.04	0.08		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.8</b>	<b>38.4</b>	<b>122.9</b>	<b>950.3</b>	11.32	0.39	0.26	0.24	0.28	110.05	404.95	107.01	8.62	1 087.79	11.80	0.04	0.08		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	302,4	304,4	1046,4	8147,8	217.59	3.54	2.55	3.63	0.93	1 281.25	3 796.25	1 067.45	109.97	12 999.00	232.11	0.12	1.40
Среднее значение за период	30.2	30.4	104.6	814.8	21.76	0.35	0.26	0.36	0.09	128.13	379.63	106.75	11.00	1 299.90	23.21	0.01	0.14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	33.6	51.6														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
род.плата	778