

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	6.1	35.9	225.0	0.00	23.60	4.70	0.10	0.20	0.10	0.00	0.30	2.30	22.10	17.60	185.90	125.30	4.30	1.40	263.30	2.30	0.00	0.00	323	2008	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60	7.8	11.5	7.3	156.7	0.70	0.00	2.90	0.00	0.00	0.10	1.00	0.10	1.60	7.20	9.70	84.80	13.90	1.30	1.50	167.40	3.30	0.00	0.00	284	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00			
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	356	2015	
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.3	2.8	2.7	36.4	0.10	54.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.10	7.90	6.80	2.80	0.00	0.00	16.90	0.70	0.00	0.00	364	2008	
Итого за прием пищи:	530	21.7	20.8	81.0	583.9	0.80	77.60	9.90	0.10	0.30	0.20	1.00	0.50	5.00	49.30	51.30	336.30	165.10	7.00	3.40	537.90	6.30	0.00	0.00			
Всего за день:		21.7	20.8	81.0	583.9	0.80	77.60	9.90	0.10	0.30	0.20	1.00	0.50	5.00	49.30	51.30	336.30	165.10	7.00	3.40	537.90	6.30	0.00	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.9	15.8	18.5	254.9	9.90	2.80	3.60	0.00	0.10	0.20	1.40	0.50	3.20	15.20	19.40	160.80	36.90	2.70	2.20	866.50	10.20	0.00	0.00	631	1981	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	16.50	9.90	47.90	10.50	2.20	0.70	74.80	3.10	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.50	7.40	5.80	0.70	0.00	25.90	0.00	0.00	0.00	1010	1981	
Итого за прием пищи:	525	21.0	16.7	91.0	589.1	9.90	2.80	6.20	0.00	0.30	0.20	1.40	0.70	4.80	50.60	57.90	274.90	76.30	7.00	3.40	1057.50	13.30	0.00	0.00			
Всего за день:		21.0	16.7	91.0	589.1	9.90	2.80	6.20	0.00	0.30	0.20	1.40	0.70	4.80	50.60	57.90	274.90	76.30	7.00	3.40	1057.50	13.30	0.00	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
ПЛОВ	200	13.4	16.1	37.6	339.0	0.50	194.60	4.00	0.00	0.00	0.10	1.40	0.30	2.80	16.50	16.20	174.50	40.00	2.10	2.60	268.20	5.50	0.00	0.00	642	1981
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	16.50	9.90	47.90	10.50	2.20	0.70	74.80	3.10	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.80	14.90	12.70	46.20	18.20	1.10	0.40	71.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	13.00	7.40	5.90	0.70	0.00	25.90	0.00	0.00	0.00	1009	1981	
ЯБЛОКО	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.60	4.20	33.60	23.10	16.80	4.60	0.30	583.80	4.20	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	735	22.2	17.7	123.2	736.4	21.50	205.10	7.60	0.00	0.30	0.10	1.40	0.70	4.70	52.10	85.40	299.10	91.40	10.70	4.00	1 023.70	12.80	0.00	0.00		
Всего за день:		22.2	17.7	123.2	736.4	21.50	205.10	7.60	0.00	0.30	0.10	1.40	0.70	4.70	52.10	85.40	299.10	91.40	10.70	4.00	1 023.70	12.80	0.00	0.00		

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.4	4.4	35.0	189.6	0.00	23.60	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	9.90	13.70	72.10	24.70	0.50	0.70	53.20	0.70	0.00	0.00	323	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	24.0	24.1	0.2	298.7	1.10	77.80	0.30	0.00	0.10	0.20	0.80	0.70	8.60	6.30	20.80	207.90	22.90	2.00	2.90	274.60	8.40	0.20	0.00	697	1981	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	16.50	9.90	47.90	10.50	2.20	0.70	74.80	3.10	0.00	0.00		2008	
НАПИТОК ЧЕРНИКА	200/24	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	438	2008	
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0.7	6.0	3.8	71.8	1.90	0.70	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	6.20	15.80	18.50	9.40	0.60	0.20	136.50	3.30	0.00	0.00	50	2008	
Итого за прием пищи:	659	37.0	35.4	119.2	924.3	3.00	102.10	5.80	0.10	0.30	0.20	0.80	1.00	10.80	57.80	85.30	405.20	92.50	6.70	5.00	630.70	15.50	0.20	0.00			
Всего за день:		37.0	35.4	119.2	924.3	3.00	102.10	5.80	0.10	0.30	0.20	0.80	1.00	10.80	57.80	85.30	405.20	92.50	6.70	5.00	630.70	15.50	0.20	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	240	17.7	21.7	20.4	336.3	31.80	209.80	5.40	0.00	0.00	0.20	2.00	0.60	4.30	29.80	87.50	199.40	52.70	4.00	3.40	751.50	12.70	0.00	0.00	342	1981	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	16.50	9.90	47.90	10.50	2.20	0.70	74.80	3.10	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.80	14.90	12.70	46.20	18.20	1.10	0.40	71.00	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008	
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0.6	1.2	4.5	32.4	2.40	960.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	4.30	24.50	26.40	18.20	0.50	0.20	96.00	2.40	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	610	26.1	23.7	97.6	697.4	34.20	1 171.40	8.50	0.00	0.20	0.20	2.00	0.90	6.00	65.50	143.70	319.90	101.50	7.80	4.70	994.60	18.20	0.00	0.00			
Всего за день:		26.1	23.7	97.6	697.4	34.20	1 171.40	8.50	0.00	0.20	0.20	2.00	0.90	6.00	65.50	143.70	319.90	101.50	7.80	4.70	994.60	18.20	0.00	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	9.5	10.1	22.3	211.6	10.90	1.40	2.20	0.00	0.00	0.10	0.90	0.30	2.10	15.20	35.90	121.90	30.00	1.80	1.90	271.60	5.10	0.00	0.00	690	1981	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2.7	3.3	14.9	96.6	7.30	18.20	0.20	0.00	0.10	0.20	0.10	0.30	1.00	8.40	47.00	76.40	23.10	0.80	0.40	559.70	6.50	0.00	0.00	125	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.20	9.00	5.40	26.10	5.70	1.20	0.40	40.80	1.70	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.80	13.50	11.50	42.00	16.50	1.00	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	13.2	54.2	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	14.60	8.10	6.10	0.70	0.00	34.70	0.00	0.00	0.00	1009	1981	
БАНАНЫ	210	3.2	1.1	44.1	201.6	21.00	42.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	1.30	0.00	16.80	58.80	88.20	1.30	0.00	730.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	687	21.5	15.1	132.3	743.6	40.30	61.70	4.10	0.00	0.40	0.40	1.00	0.80	5.50	46.70	131.20	333.30	169.60	6.80	3.10	1 702.10	13.30	0.00	0.00			
Всего за день:		21.5	15.1	132.3	743.6	40.30	61.70	4.10	0.00	0.40	0.40	1.00	0.80	5.50	46.70	131.20	333.30	169.60	6.80	3.10	1 702.10	13.30	0.00	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	4.7	32.7	191.0	0.00	23.60	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	20.90	57.50	21.70	1.10	0.00	94.50	0.00	0.00	0.00	331	2008	
КУРИЦА ТУШЕННАЯ	80	18.6	21.0	1.8	259.2	1.10	81.10	1.50	0.00	0.10	0.20	0.60	0.60	6.60	5.90	23.00	162.30	19.90	1.50	2.20	225.80	6.60	0.10	0.00	312	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	8.10	6.90	25.20	9.90	0.60	0.20	38.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	16.50	9.90	47.90	10.50	2.20	0.70	74.80	3.10	0.00	0.00		2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	438	2008	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	0.9	9.0	5.2	105.6	4.10	120.40	3.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	3.90	13.80	17.90	7.60	0.50	0.30	62.30	1.00	0.00	0.00	42	2008	
Итого за прием пищи:	575	31.0	35.4	99.9	825.2	5.20	225.10	7.30	0.10	0.30	0.20	0.60	0.70	8.80	34.40	83.50	310.80	71.50	5.90	3.40	497.40	10.70	0.10	0.00			
Всего за день:		31.0	35.4	99.9	825.2	5.20	225.10	7.30	0.10	0.30	0.20	0.60	0.70	8.80	34.40	83.50	310.80	71.50	5.90	3.40	497.40	10.70	0.10	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	13.6	20.2	13.1	276.4	7.10	19.00	3.60	0.10	0.10	0.20	1.80	0.50	3.50	13.30	16.30	163.50	31.90	2.40	2.60	712.40	9.40	0.00	0.00	680	1981	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	10.80	9.20	33.60	13.20	0.80	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.00	1.50	0.00	0.10	0.10	0.00	0.10	0.50	21.00	12.60	60.90	13.30	2.80	0.80	95.20	3.90	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	13.00	7.40	5.90	0.70	0.00	25.90	0.00	0.00	0.00	1009	1981	
БАНАНЫ	210	3.2	1.1	44.1	201.6	21.00	42.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	1.30	0.00	16.80	58.80	88.20	1.30	0.00	730.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	685	24.7	22.1	121.1	771.7	28.10	61.00	5.90	0.10	0.40	0.40	1.80	0.70	6.00	45.10	67.90	324.20	152.50	8.00	3.70	¹ 615.9 0	13.30	0.00	0.00			
Всего за день:		24.7	22.1	121.1	771.7	28.10	61.00	5.90	0.10	0.40	0.40	1.80	0.70	6.00	45.10	67.90	324.20	152.50	8.00	3.70	¹ 615.9 0	13.30	0.00	0.00			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	31.8	186.5	0.00	23.60	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	12.00	54.20	20.70	0.90	0.00	91.60	0.00	0.00	0.00	331	2008	
МЯСО ОТВАРНОЕ	90	25.8	21.9	0.5	288.6	0.30	57.60	0.80	0.00	0.10	0.20	3.80	0.50	5.50	12.80	14.40	250.40	30.70	3.50	4.70	488.80	10.80	0.10	0.00	252	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		2008	
НАПИТОК ЧЕРНИЧНЫЙ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	438	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.0	6.1	4.3	76.1	3.30	96.50	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	4.50	13.90	25.80	10.90	0.60	0.20	149.30	1.80	0.00	0.00	103	1981	
Итого за прием пищи:	610	40.1	33.5	110.5	884.8	3.60	177.70	5.80	0.10	0.40	0.20	3.80	0.70	8.20	48.20	72.60	424.00	94.90	8.00	5.90	875.70	14.80	0.10	0.00			
Всего за день:		40.1	33.5	110.5	884.8	3.60	177.70	5.80	0.10	0.40	0.20	3.80	0.70	8.20	48.20	72.60	424.00	94.90	8.00	5.90	875.70	14.80	0.10	0.00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3.1	11.8	22.1	201.9	12.10	250.20	5.20	0.00	0.20	0.10	0.00	0.40	1.70	14.60	27.40	88.60	36.50	1.70	0.80	822.60	8.20	0.00	0.00	133	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	24.0	24.1	0.2	298.7	1.10	77.80	0.30	0.00	0.10	0.20	0.80	0.70	8.60	6.30	20.80	207.90	22.90	2.00	2.90	274.60	8.40	0.20	0.00	697	1981	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.00	1.50	0.00	0.10	0.10	0.00	0.10	0.50	21.00	12.60	60.90	13.30	2.80	0.80	95.20	3.90	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.80	0.00	0.10	0.00	0.10	0.60	10.80	9.20	33.60	13.20	0.80	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	356	2015	
Итого за прием пищи:	560	34.8	36.7	72.1	738.1	13.20	328.00	7.80	0.00	0.50	0.40	0.80	1.30	11.40	52.70	70.00	391.00	85.90	7.30	4.80	1 244.00	20.50	0.20	0.00			
Всего за день:		34.8	36.7	72.1	738.1	13.20	328.00	7.80	0.00	0.50	0.40	0.80	1.30	11.40	52.70	70.00	391.00	85.90	7.30	4.80	1 244.00	20.50	0.20	0.00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	280,1	257,1	1047,9	7494,5	159.80	2 412.50	68.90	0.50	3.40	2.50	14.60	8.00	71.20	502.40	848.80	3 418.70	1 101.20	75.20	41.40	10 179.50	138.70	0.60	0.00	
Среднее значение за период	23.3	21.4	87.3	624.5	13.30	201.00	5.70	0.00	0.30	0.20	1.20	0.70	5.90	41.90	70.70	284.90	91.80	6.30	3.50	848.30	11.60	0.10	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	30.9	54.2																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Диетическое питания	618
---------------------	-----