

## 1 день

№ рец.	Завтрак Наименование	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энерго-ценность ккал	кальций	магний	фосфор	железо	А	В1	В2	РР	С
209	Яйцо	40	5.1	4.6	0.3	63	50	4.8	76.8	1	0.1	0.028	0.176	0.076	0
3	Бутерброд с сыром	10/30	4.80	8.30	14.83	157.00	139.20	9.45	250.00	0.49	0.01	0.20	0.50	5.00	0.11
171	Каша гречневая	150	6.3	6.1	22.9	198	10.3	70.01	139.2989	1.3	0	0.16	0.097	1.9495	0
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	25	60	0.3	0	0	0.045	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>16.2</b>	<b>19</b>	<b>63.03</b>	<b>478</b>	<b>199.8</b>	<b>84.26</b>	<b>466.0989</b>	<b>2.835</b>	<b>0.11</b>	<b>0.388</b>	<b>0.773</b>	<b>7.0255</b>	<b>0.11</b>
	<b>Обед</b>														
45	Салат из моркови с яблоком	100	0.95	1.17	10.44	109.11	137.34	18.996	37.536	1.1	0	0.05	0.05	0.8049	5.59
101	Суп картофельный с крупой	200	4.4	5	20.1	170.79	18.192	41.152	96.128	1.616	0	0.14576	0.0927	1.8664	17.44
202	Макарон отварной с маслом	150	5.46	5.79	37	195.7	12.14	8.14	46.19	0.81	0.0295	0.0884	0.0258	0.6317	0
268	Котлеты рубленые из птицы	100	14.36	19.3	19.96	328	52.8	25.52	175.48	2.18	0	0.12	0.2	4.1486	1
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	42.01	132	32.48	17.46	25.8	0.7	0	0.03	0.016	0.1	0.73
	Батон	0.03	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.015	0.047	0	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	1.45	0	0	0.015	0.34	0
	<b>Итого</b>		<b>30.9</b>	<b>33.56</b>	<b>164.71</b>	<b>1124.2</b>	<b>268.552</b>	<b>131.168</b>	<b>452.634</b>	<b>8.456</b>	<b>0.0295</b>	<b>0.44916</b>	<b>0.4465</b>	<b>7.8916</b>	<b>24.76</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>47.1</b>	<b>52.56</b>	<b>227.74</b>	<b>1602.2</b>	<b>468.352</b>	<b>215.428</b>	<b>918.7329</b>	<b>11.291</b>	<b>0.1395</b>	<b>0.83716</b>	<b>1.2195</b>	<b>14.9171</b>	<b>24.87</b>

## 2 день

№ рец.	Завтрак Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энерго-ценность ккал	кальций	магний	фосфор	железо	А	В1	В2	РР	С
181	Каша манная молочная	150	4.68	4.575	14.775	118.98	144.12	17.64	117.03	0.225	0.027	0.066	0.1785	0.2944	0.817
	Бутерброд с маслом	10/30	6.5	10.7	15.87	179.6	118.8	30	25.5	1.2	0	0	0.015	0.471	0
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	152.22	21.34	116.2	0.48	0.0108	0.044	0.162	0.172	1.59
	<b>Итого</b>		<b>15.26</b>	<b>18.815</b>	<b>48.225</b>	<b>417.18</b>	<b>415.14</b>	<b>68.98</b>	<b>258.73</b>	<b>1.905</b>	<b>0.0378</b>	<b>0.11</b>	<b>0.3555</b>	<b>0.9374</b>	<b>2.407</b>
	<b>Обед</b>														
	Фрукты сезонные (апельсин)	100	0.4	0	9.8	115	32								
102	Суп гороховый	200	9.83	8.88	16.8	169.34	45.82	35.48	92.672	1.55	0	0.2227	0.0864	1.5568	11.17
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	41	209.7	2.4	19	81.9525	1.53	0.135	0.585	0.08	4.515	0
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.8	255	248.9	48.13	129.61	0.85	1.52	0.06	0.06	0.8	3.73
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	25	60	0.3	0	0	0.045	0	0	0	0	0
	Батон	0.03	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.015	0.047	0	0
	Хлеб	0.05	2.45	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.015	0.34	0
	<b>Итого</b>		<b>50.44</b>	<b>20.6</b>	<b>131.6</b>	<b>997.64</b>	<b>345.02</b>	<b>122.51</b>	<b>375.7345</b>	<b>5.025</b>	<b>1.655</b>	<b>0.8827</b>	<b>0.2884</b>	<b>7.2118</b>	<b>14.9</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>65.7</b>	<b>39.415</b>	<b>179.825</b>	<b>1414.82</b>	<b>760.16</b>	<b>191.49</b>	<b>634.4645</b>	<b>6.93</b>	<b>1.6928</b>	<b>0.9927</b>	<b>0.6439</b>	<b>8.1492</b>	<b>17.307</b>

## 3 день

№ рец.	Завтрак Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энерго-ценность ккал	кальций	магний	фосфор	железо	А	В1	В2	РР	С
181	Каша пшеничная молочная	150	4.69	7.325	23.15	178.13	86.312	29.75	92.0375	0.768	0.03	0.05	0.06	0.4105	0
	Бутерброд с маслом	10/30	6.5	10.7	15.87	179.6	118.8	30	25.5	1.2	0	0	0.015	0.471	0

379	Кофейный напиток с молоком	200	2.94	1.99	20.92	113.4	141.3	12.88	90	0.078	0.01	0.04	0.15	0.1	0.38
	<b>Итого</b>		<b>14.13</b>	<b>20.015</b>	<b>59.94</b>	<b>471.13</b>	<b>346.412</b>	<b>72.63</b>	<b>207.5375</b>	<b>2.046</b>	<b>0.04</b>	<b>0.09</b>	<b>0.225</b>	<b>0.9815</b>	<b>0.38</b>
	<b>Обед</b>														
52	Салат из свеклы с огурцом соленым	100	1.815	2.115	11.011	104.76	44.77	26.62	52.03	1.694	0	0.1242	0.0484	0.242	12.1
88	Щи из свежей капусты	200	3.3064	5.468	8.628	124.7	35.936	22.528	60.448	0.9672	0	0.1701	0.0638	1.2869	29.7
312	Картофельное пюре	150	3.24	6.62	27	187.5	43.74	28.77	86.6	1.01	0.0169	0.14	0.1521	2.7063	13
293	Курица отварная	100	21.1	13.1	10.3	206.25	39	20	306.45	1.8	0	0.04	0.2797	14.247	0.006
360	Кисель из варенья	200	0.087	0	26.616	103.21	0.32	1.4	7.19	0.284	0	0.09	0.004	0	4.07
	Батон	0.03	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.015	0.047	0	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.595	0.34	0
	<b>Итого</b>		<b>34.6184</b>	<b>28.703</b>	<b>118.755</b>	<b>915.02</b>	<b>179.366</b>	<b>119.218</b>	<b>584.218</b>	<b>6.8052</b>	<b>0.0169</b>	<b>0.5793</b>	<b>1.19</b>	<b>18.8222</b>	<b>58.876</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>48.7484</b>	<b>48.718</b>	<b>178.695</b>	<b>1386.15</b>	<b>525.778</b>	<b>191.848</b>	<b>791.7555</b>	<b>8.8512</b>	<b>0.0569</b>	<b>0.6693</b>	<b>1.415</b>	<b>19.8037</b>	<b>59.256</b>

**4 день**

<b>Завтрак</b>		<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>	<b>углеводы г</b>	<b>Энерго-ценность ккал</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>	<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>
<b>Наименование блю.</b>															
174	Каша вязкая молочная из риса	150	3.18	6.7	20.63	178.13	81.3	18.82	170.45	0.5	0.03	0.005	0.06	0.25	0.36
	Батон	0.03	2.31	0.6	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.048	0.015	0.471	0
	Йогурд	200	10.00	3.00	17.00	140.00	348	30	190	0.2	0.028	0.06	0.3	0.3	1.2
	<b>Итого</b>		<b>15.49</b>	<b>10.3</b>	<b>53.08</b>	<b>396.73</b>	<b>435.9</b>	<b>58.72</b>	<b>385.95</b>	<b>1.3</b>	<b>0.058</b>	<b>0.113</b>	<b>0.375</b>	<b>1.021</b>	<b>1.56</b>
	<b>Обед</b>														
45	Салат из капусты	100	1.69	2.03	9.22	86.2	52.66	18.996	37.536	0.7008	0	0.0364	0.045	0.8049	30.5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.4	3.52	25.226	149.19	21.74	30.84	80.26	1.24	0	0.1249	0.0798	1.628	17.44
171	Каша гречневая	150	6.3	6.1	22.9	198	10.3	70.01	139.2989	1.3	0	0.16	0.097	1.9495	0
260	Гуляш из говядины	100	12.544	16.99	4.41	303.92	61.04	48.06	227.55	4.2	0.003	0.114	0.22	2.46	10.14
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	25	60	0.3	0	0	0.045	0	0	0	0	0
	Батон	0.03	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.015	0.047	0	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.015	0.34	0
	<b>Итого</b>		<b>29.004</b>	<b>30.04</b>	<b>121.956</b>	<b>985.91</b>	<b>161.64</b>	<b>187.806</b>	<b>556.1449</b>	<b>8.5358</b>	<b>0.003</b>	<b>0.4503</b>	<b>0.5038</b>	<b>7.1824</b>	<b>58.08</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>44.494</b>	<b>40.34</b>	<b>175.036</b>	<b>1382.64</b>	<b>597.54</b>	<b>246.526</b>	<b>942.0949</b>	<b>9.8358</b>	<b>0.061</b>	<b>0.5633</b>	<b>0.8788</b>	<b>8.2034</b>	<b>59.64</b>

**5 день**

<b>Завтрак</b>		<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>	<b>углеводы г</b>	<b>Энерго-ценность ккал</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>	<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>
<b>Наименование блю.</b>															
243	Колбаса отварная	0.05	6.4	11.1	0.75	128.7	14.5	8.33	71.54	0.85	0	0.01	0.04	1.2103	0
202	Макарон отварной с маслом	150	5.46	5.79	37	195.7	12.14	8.14	46.19	0.81	0.0295	0.0884	0.0258	0.6317	0
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	152.22	21.34	116.2	0.48	0.0108	0.144	0.162	0.172	1.59
	Бутерброт с маслом	10/30	6.5	10.7	15.87	179.6	118.8	30	25.5	1.2	0	0	0.015	0.471	0
	<b>Итого</b>		<b>22.44</b>	<b>31.13</b>	<b>71.2</b>	<b>622.6</b>	<b>297.66</b>	<b>67.81</b>	<b>259.43</b>	<b>3.34</b>	<b>0.0403</b>	<b>0.2424</b>	<b>0.2428</b>	<b>2.485</b>	<b>1.59</b>
	<b>Обед</b>														
101	Суп картофельный с крупой	200	4.4	5	20.1	170.79	18.192	41.152	96.128	1.616	0	0.14576	0.0927	1.8664	17.44
139	Капуста тушеная	150	3.1	4.86	14.14	112.7	83.2	30.98	31.15	1.21	0	0.145	0.045	0.975	60.48
293	Курица отварная	100	21.1	13.1	10.3	206.25	39	20	306.45	1.8	0	0.14	0.2797	14.247	0.006
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	25	60	0.3	0	0	0.045	0	0	0	0	0
	Батон	0.03	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.015	0.047	0	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.015	0.34	0



103	Суп гороховый	200	9.83	8.88	16.8	169.34	45.82	35.48	92.672	1.55	0	0.2227	0.0864	1.5568	11.17
202	Макарон отварной с маслом	150	5.46	5.79	37	195.7	12.14	8.14	46.19	0.81	0.0295	0.0884	0.0258	0.6317	0
293	Курица отварная	100	21.1	13.1	10.3	206.25	39	20	306.45	1.8	0	0.04	0.2797	14.247	0.006
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	42.01	132	32.48	17.46	25.8	0.7	0	0.03	0.016	0.1	0.73
	Батон	0.03	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.015	0.047	0	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.015	0.34	0
	<b>Итого</b>		<b>42.12</b>	<b>30.07</b>	<b>141.31</b>	<b>891.89</b>	<b>145.04</b>	<b>100.98</b>	<b>542.612</b>	<b>5.91</b>	<b>0.0295</b>	<b>0.3961</b>	<b>0.4699</b>	<b>16.8755</b>	<b>11.906</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>52.927</b>	<b>45.7</b>	<b>202.722</b>	<b>1282.085</b>	<b>425.479</b>	<b>141.836</b>	<b>938.627</b>	<b>7.038</b>	<b>0.0725</b>	<b>0.7201</b>	<b>1.1503</b>	<b>22.2815</b>	<b>13.4821</b>

**9 день**

Завтрак		масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энерго-ценность ккал	кальций	магний	фосфор	железо	A	B1	B2	PP	C
Наименование блюд															
174	Каша вязкая молочная из риса	150/5	5.525	10.325	40.48	241.6	114.7	32.7	170.45	0.5	0.425	0.008	0.214	0.6925	1.69
	Бутерброд с маслом	10/30	6.5	10.7	15.87	179.6	118.8	30	25.5	1.2	0	0	0.015	0.471	0
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	25	60	0.3	0	0	0.045	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>12.025</b>	<b>21.025</b>	<b>81.35</b>	<b>481.2</b>	<b>233.8</b>	<b>62.7</b>	<b>195.95</b>	<b>1.745</b>	<b>0.425</b>	<b>0.008</b>	<b>0.229</b>	<b>1.1635</b>	<b>1.69</b>
<b>Обед</b>															
45	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1.9467	3.1003	10.63	94.989	52.66	18.996	37.536	0.7008	0	0.0364	0.045	0.8049	45.57
101	Суп картофельный с крупой	200	4.4	5	20.1	170.79	18.192	41.152	96.128	1.616	0	0.14576	0.0927	1.8664	17.44
265	Плов из говядины	230	7.8	17.8	49.5	386.3	72.61	36.88	278.5	2.33	0.55	0.15	0.15	2.71	3.9
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	42.01	132	32.48	17.46	25.8	0.7	0	0.03	0.016	0.1	0.73
	Батон	0.03	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.015	0.047	0	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.015	0.34	0
	<b>Итого</b>		<b>19.8767</b>	<b>28.2003</b>	<b>157.44</b>	<b>972.679</b>	<b>191.542</b>	<b>134.388</b>	<b>509.464</b>	<b>6.3968</b>	<b>0.55</b>	<b>0.37716</b>	<b>0.3657</b>	<b>5.8213</b>	<b>67.64</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>31.9017</b>	<b>49.2253</b>	<b>238.79</b>	<b>1453.879</b>	<b>425.342</b>	<b>197.088</b>	<b>705.414</b>	<b>8.1418</b>	<b>0.975</b>	<b>0.38516</b>	<b>0.5947</b>	<b>6.9848</b>	<b>69.33</b>

**10 день**

Завтрак		масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энерго-ценность ккал	кальций	магний	фосфор	железо	A	B1	B2	PP	C
Наименование блюд															
181	Каша манная молочная	150	4.68	4.575	14.775	118.98	144.12	17.64	117.03	0.225	0.027	0.066	0.1785	0.2944	0.817
3	Бутерброд с сыром	10/30	5.80	8.30	14.83	157.00	139.20	9.45	250.00	0.49	0.01	0.20	0.50		0.11
	Йогурт	200	10.00	3.00	17.00	140.00	348	30	190	0.2	0.028	0.06	0.3	0.3	1.2
	<b>Итого</b>		<b>20.48</b>	<b>15.88</b>	<b>46.61</b>	<b>415.98</b>	<b>631.32</b>	<b>57.09</b>	<b>557.03</b>	<b>0.92</b>	<b>0.07</b>	<b>0.33</b>	<b>0.98</b>	<b>0.59</b>	<b>2.13</b>
<b>Обед</b>															
52	Салат из свеклы отварной	100	1.815	2.115	11.011	104.76	44.77	26.62	52.03	0.694	0	0.0242	0.0484	0.242	12.1
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	14.6	82	38.4	21	100.392	0.95	0	0.04	0.04	1.864	8.23
312	Картофельное пюре	150	3.24	6.62	27	187.5	43.74	28.77	86.6	1.01	0.0169	0.14	0.1521	2.7063	13
235	Котлета рыбная	100	7.076	5.823	10.088	255.25	254.2	39.52	265.52	1	0.0116	0.1348	0.1944	2.852	3.16
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	42.01	132	32.48	17.46	25.8	0.7	0	0.03	0.016	0.1	0.73
	Фрукты сезонные (яблоко)	100	0.4	0	13.8	115	60			0.1					
	Батон	0.03	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.015	0.047	0	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.015	0.34	0
	<b>Итого</b>		<b>19.711</b>	<b>20.788</b>	<b>153.709</b>	<b>1065.11</b>	<b>489.19</b>	<b>153.27</b>	<b>601.842</b>	<b>5.504</b>	<b>0.0285</b>	<b>0.384</b>	<b>0.5129</b>	<b>8.1043</b>	<b>37.22</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>40.19</b>	<b>36.66</b>	<b>200.31</b>	<b>1,481.09</b>	<b>1,120.51</b>	<b>210.36</b>	<b>1,158.87</b>	<b>6.42</b>	<b>0.09</b>	<b>0.71</b>	<b>1.49</b>	<b>8.70</b>	<b>39.35</b>



<b>Завтрак</b>		<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>
	<b>Наименование блюд</b>			
174	Каша вязкая молочная из риса	150	3.18	6.7
	Батон	0.03	2.31	0.6
376	Чай с сахаром	200/15	0	0
	<b>Итого</b>		<b>5.49</b>	<b>7.3</b>
<b>Обед</b>				
45	Салат из капусты	100	1.69	2.03
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.4	3.52
171	Каша гречневая	150	6.3	6.1
260	Гуляш из говядины	100	12.544	16.99
376	Чай с сахаром	200/15	0	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5
	<b>Итого</b>		<b>26.694</b>	<b>29.14</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>32.184</b>	<b>36.44</b>

<b>Завтрак</b>		<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>
	<b>Наименование блюд</b>			
181	Каша манная молочная	150	4.68	4.575
	Батон	0.03	2.31	0.9
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54
	<b>Итого</b>		<b>11.07</b>	<b>9.015</b>
<b>Обед</b>				
	Фрукты сезонные (апельсин)	100	0.4	0
102	Суп гороховый	200	9.83	8.88
304	Рис отварной	150	3.65	5.37
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.95
376	Чай с сахаром	200/15	0	0
	Хлеб	0.05	24.5	0.5
	<b>Итого</b>		<b>48.13</b>	<b>19.7</b>

	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>59.2</b>	<b>28.715</b>
	<b>Завтрак</b>	<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>
	<b>Наименование блюд</b>			
181	Каша пшеничная молочная	150	4.69	7.325
	Батон	0.03	2.31	0.9
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.94	1.99
	<b>Итого</b>		<b>9.94</b>	<b>10.215</b>
	<b>Обед</b>			
52	Салат из свеклы с огурцом соленым	100	1.815	2.115
88	Щи из свежей капусты	200	3.3064	5.468
312	Картофельное пюре	150	3.24	6.62
293	Курица отварная	100	21.1	13.1
360	Кисель из варенья	200	0.087	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5
	<b>Итого</b>		<b>32.3084</b>	<b>27.803</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>42.2484</b>	<b>38.018</b>

№ рец.	<b>Завтрак</b>	<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>
	<b>Наименование блюд</b>			
209	Яйцо	40	5.1	4.6
3	Бутерброд с сыром	10/30	4.80	8.30
171	Каша гречневая	150	6.3	6.1
376	Чай с сахаром	200/15	0	0
	<b>Итого</b>		<b>16.2</b>	<b>19</b>
	<b>Обед</b>			
45	Салат из моркови с яблоком	100	0.95	1.17
101	Суп картофельный с крупой	200	4.4	5
202	Макарон отварной с маслом	150	5.46	5.79

268	Котлеты рубленые из птицы	100	14.36	19.3
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9
	Хлеб	0.05	2.76	0.5
	<b>Итого</b>		<b>28.59</b>	<b>32.66</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>44.79</b>	<b>51.66</b>

<b>Завтрак</b>		<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>
	<b>Наименование блюд</b>			
243	Колбаса отварная	0.05	6.4	11.1
202	Макарон отварной с маслом	150	5.46	5.79
376	Чай с сахаром	200/15	0	0
	Батон	0.03	2.31	0.9
	<b>Итого</b>		<b>14.17</b>	<b>17.79</b>
	<b>Обед</b>			
101	Суп картофельный с крупой	200	4.4	5
139	Капуста тушеная	150	3.1	4.86
293	Курица отварная	100	21.1	13.1
376	Чай с сахаром	200/15	0	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5
	<b>Итого</b>		<b>31.36</b>	<b>23.46</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>45.53</b>	<b>41.25</b>

<b>Завтрак</b>		<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>
	<b>Наименование блюд</b>			
174	Каша вязкая молочная из риса	150/5	5.525	10.325
	Бутырброт с маслом	10/30	6.5	10.7
376	Чай с сахаром	200/15	0	0
	<b>Итого</b>		<b>12.025</b>	<b>21.025</b>
	<b>Обед</b>			
45	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1.9467	3.1003
101	Суп картофельный с крупой	200	4.4	5



265	Плов из говядины	230	7.8	17.8
376	Чай с сахаром	200/15	0	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5
	<b>Итого</b>		<b>16.9067</b>	<b>26.4003</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>28.9317</b>	<b>47.4253</b>

<b>Завтрак</b>		<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>
	<b>Наименование блюд</b>			
223	Запеканка	200	28.82	43.08
376	Чай с сахаром	200/15	0	0
	<b>Итого</b>		<b>28.82</b>	<b>43.08</b>
<b>Обед</b>				
45	Салат из моркови с яблоком	100	0.95	1.17
88	Щи из свежей капусты	200	3.3064	5.468
312	Картофельное пюре	150	3.24	6.62
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95
376	Чай с сахаром	200/15	0	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5
	<b>Итого</b>		<b>20.0064</b>	<b>18.708</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>48.8264</b>	<b>61.788</b>

<b>Завтрак</b>		<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>
	<b>Наименование блюд</b>			
173	Каша овсяная молочная	150	6.007	7.33
3	Бутерброд с сыром	10/30	4.80	8.30
376	Чай с сахаром	200/15	0	0
	<b>Итого</b>		<b>10.807</b>	<b>15.63</b>
<b>Обед</b>				
103	Суп гороховый	200	9.83	8.88
202	Макарон отварной с маслом	150	5.46	5.79
293	Курица отварная	100	21.1	13.1
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9
	Хлеб	0.05	2.76	0.5

	<b>Итого</b>		<b>39.81</b>	<b>29.17</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>50.617</b>	<b>44.8</b>

<b>Завтрак</b>		<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>
	<b>Наименование блюд</b>			
209	Яйцо	40	5.1	4.6
	Батон	0.03	2.31	0.9
	Каша "Дружба" молочная	150	5.6	5.7
376	Чай с сахаром	200/15	0	0
	<b>Итого</b>		<b>13.01</b>	<b>11.2</b>
<b>Обед</b>				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.4	3.52
171	Каша гречневая	150	6.3	6.1
268	Котлеты рубленые из птицы	100	14.36	19.3
360	Кисель из варенья	200	0.087	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5
	<b>Итого</b>		<b>23.507</b>	<b>25.9</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>36.517</b>	<b>37.1</b>

<b>Завтрак</b>		<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>
	<b>Наименование блюд</b>			
181	Каша манная молочная	150	4.68	4.575
	Батон	0.03	2.31	0.9
	<b>Итого</b>		<b>6.99</b>	<b>5.48</b>
<b>Обед</b>				
52	Салат из свеклы отварной	100	1.815	2.115
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93
312	Картофельное пюре	150	3.24	6.62
235	Котлета рыбная	100	7.076	5.823
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9

	Фрукты сезонные (яблоко)	100	0.4	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5
	<b>Итого</b>		<b>17.401</b>	<b>19.888</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>24.39</b>	<b>25.36</b>
			<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней среднее значение</b>		<b>41.32355</b>	<b>41.25593</b>

**1 день**

<b>углеводы г</b>	<b>ценность ккал</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>
20.63	178.13	81.3	18.82	170.45
15.45	78.6	6.6	9.9	25.5
25	60	0.3	0	0
<b>61.08</b>	<b>316.73</b>	<b>88.2</b>	<b>28.72</b>	<b>195.95</b>
9.22	86.2	52.66	18.996	37.536
25.226	149.19	21.74	30.84	80.26
22.9	198	10.3	70.01	139.2989
4.41	303.92	61.04	48.06	227.55
25	60	0.3	0	0
19.75	110	9	10	46
<b>106.506</b>	<b>907.31</b>	<b>155.04</b>	<b>177.906</b>	<b>530.6449</b>
<b>167.586</b>	<b>1224.04</b>	<b>243.24</b>	<b>206.626</b>	<b>726.5949</b>

**2 день**

<b>углеводы г</b>	<b>ценность ккал</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>
14.775	118.98	144.12	17.64	117.03
15.45	78.6	6.6	9.9	25.5
17.58	118.6	152.22	21.34	116.2
<b>47.805</b>	<b>316.18</b>	<b>302.94</b>	<b>48.88</b>	<b>258.73</b>
9.8	131	32		
16.8	169.34	45.82	35.48	92.672
41	209.7	2.4	19	81.9525
3.8	255	248.9	48.13	129.61
25	60	0.3	0	0
19.75	110	9	10	46
<b>116.15</b>	<b>935.04</b>	<b>338.42</b>	<b>112.61</b>	<b>350.2345</b>

<b>163.955</b>	<b>1251.22</b>	<b>641.36</b>	<b>161.49</b>	<b>608.9645</b>

**3 день**

<b>углеводы г</b>	<b>ценность ккал</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>
23.15	178.13	86.312	29.75	92.0375
15.45	78.6	6.6	9.9	25.5
20.92	113.4	141.3	12.88	90
<b>59.52</b>	<b>370.13</b>	<b>234.212</b>	<b>52.53</b>	<b>207.5375</b>
11.011	104.76	44.77	26.62	52.03
8.628	124.7	35.936	22.528	60.448
27	187.5	43.74	28.77	86.6
10.3	206.25	39	20	306.45
26.616	103.21	0.32	1.4	7.19
19.75	110	9	10	46
<b>103.305</b>	<b>836.42</b>	<b>172.766</b>	<b>109.318</b>	<b>558.718</b>
<b>162.825</b>	<b>1206.55</b>	<b>406.978</b>	<b>161.848</b>	<b>766.2555</b>

**4 день**

<b>углеводы г</b>	<b>Энерго- ценность</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>
0.3	63	50	4.8	76.8
14.83	157.00	139.20	9.45	250.00
22.9	198	10.3	70.01	139.2989
25	60	0.3	0	0
<b>63.03</b>	<b>478</b>	<b>199.8</b>	<b>84.26</b>	<b>466.0989</b>
10.44	109.11	137.34	18.996	37.536
20.1	170.79	18.192	41.152	96.128
37	195.7	12.14	8.14	46.19

19.96	328	52.8	25.52	175.48
42.01	132	32.48	17.46	25.8
19.75	110	9	10	46
<b>149.26</b>	<b>1045.6</b>	<b>261.952</b>	<b>121.268</b>	<b>427.134</b>
<b>212.29</b>	<b>1523.6</b>	<b>461.752</b>	<b>205.528</b>	<b>893.2329</b>

**5 день**

углеводы г	ценность ккал	кальций	магний	фосфор
0.75	128.7	14.5	8.33	71.54
37	195.7	12.14	8.14	46.19
25	60	0.3	0	0
15.45	78.6	6.6	9.9	25.5
<b>78.2</b>	<b>463</b>	<b>33.54</b>	<b>26.37</b>	<b>143.23</b>
20.1	170.79	18.192	41.152	96.128
14.14	112.7	83.2	30.98	31.15
10.3	206.25	39	20	306.45
25	60	0.3	0	0
19.75	110	9	10	46
<b>89.29</b>	<b>659.74</b>	<b>149.692</b>	<b>102.132</b>	<b>479.728</b>
<b>167.49</b>	<b>1122.74</b>	<b>183.232</b>	<b>128.502</b>	<b>622.958</b>

**6 день**

углеводы г	ценность ккал	кальций	магний	фосфор
40.48	241.6	114.7	32.7	170.45
15.87	179.6	118.8	30	25.5
25	60	0.3	0	0
<b>81.35</b>	<b>481.2</b>	<b>233.8</b>	<b>62.7</b>	<b>195.95</b>
10.63	94.989	52.66	18.996	37.536
20.1	170.79	18.192	41.152	96.128

49.5	386.3	72.61	36.88	278.5
25	60	0.3	0	0
19.75	110	9	10	46
<b>124.98</b>	<b>822.079</b>	<b>152.762</b>	<b>107.028</b>	<b>458.164</b>
<b>206.33</b>	<b>1303.279</b>	<b>386.562</b>	<b>169.728</b>	<b>654.114</b>

7 день

углеводы г	ценность ккал	кальций	магний	фосфор
29.826	625.04	323.28	47.032	808.5
25	60	0.3	0	0
<b>54.826</b>	<b>685.04</b>	<b>323.58</b>	<b>47.032</b>	<b>808.5</b>
10.44	109.11	237.34	18.996	37.536
8.628	124.7	35.936	22.528	60.448
27	187.5	43.74	28.77	86.6
3.8	255	248.9	48.13	129.61
25	60	0.3	0	0
19.75	110	9	10	129.61
<b>94.618</b>	<b>846.31</b>	<b>575.216</b>	<b>128.424</b>	<b>129.61</b>
<b>149.444</b>	<b>1531.35</b>	<b>898.796</b>	<b>175.456</b>	<b>938.11</b>

8 день

углеводы г	ценность ккал	кальций	магний	фосфор
21.582	173.195	140.939	31.406	146.015
14.83	157.00	139.20	9.45	250.00
25	60	0.3	0	0
<b>61.412</b>	<b>390.195</b>	<b>280.439</b>	<b>40.856</b>	<b>396.015</b>
16.8	169.34	45.82	35.48	92.672
37	195.7	12.14	8.14	46.19
10.3	206.25	39	20	306.45
42.01	132	32.48	17.46	25.8
19.75	110	9	10	46

<b>125.86</b>	<b>813.29</b>	<b>138.44</b>	<b>91.08</b>	<b>517.112</b>
<b>187.272</b>	<b>1203.485</b>	<b>418.879</b>	<b>131.936</b>	<b>913.127</b>

**9 день**

<b>углеводы г</b>	<b>ценность ккал</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>
0.3	63	50	4.8	76.8
15.45	78.6	6.6	9.9	25.5
34.41	213.91	81.3	18.82	170.45
25	60	0.3	0	0
<b>75.16</b>	<b>415.51</b>	<b>138.2</b>	<b>33.52</b>	<b>272.75</b>
25.226	149.19	21.74	30.84	80.26
22.9	198	10.3	70.01	139.2989
19.96	328	52.8	25.52	175.48
56.616	103.21	5.76	1.4	7.19
19.75	110	9	10	46
<b>119.226</b>	<b>739.21</b>	<b>77.86</b>	<b>106.93</b>	<b>367.9689</b>
<b>194.386</b>	<b>1154.72</b>	<b>216.06</b>	<b>140.45</b>	<b>640.7189</b>

**10 день**

<b>углеводы г</b>	<b>ценность ккал</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>
14.775	118.98	144.12	17.64	117.03
15.45	78.6	6.6	9.9	25.5
<b>30.23</b>	<b>197.58</b>	<b>150.72</b>	<b>27.54</b>	<b>142.53</b>
11.011	104.76	44.77	26.62	52.03
14.6	82	38.4	21	100.392
27	187.5	43.74	28.77	86.6
10.088	255.25	254.2	39.52	265.52
42.01	132	32.48	17.46	25.8



13.8	115	60		
19.75	110	9	10	46
<b>138.259</b>	<b>986.51</b>	<b>482.59</b>	<b>143.37</b>	<b>576.342</b>
<b>168.48</b>	<b>1,184.09</b>	<b>633.31</b>	<b>170.91</b>	<b>718.87</b>
<b>углеводы г</b>	<b>ценность ккал</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>
<b>178.0062</b>	<b>1270.5074</b>	<b>449.0169</b>	<b>165.2474</b>	<b>748.29477</b>

<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
0.5	0.03	0.005	0.06	0.25	0.36	
0.6	0	0.048	0.015	0.471	0	
0.045	0	0	0	0	0	
<b>1.145</b>	<b>0.03</b>	<b>0.053</b>	<b>0.075</b>	<b>0.721</b>	<b>0.36</b>	
0.7008	0	0.0364	0.045	0.8049	30.5	
1.24	0	0.1249	0.0798	1.628	17.44	
1.3	0	0.16	0.097	1.9495	0	
4.2	0.003	0.114	0.22	2.46	10.14	
0.045	0	0	0	0	0	
0.45	0	0	0.015	0.34	0	
<b>7.9358</b>	<b>0.003</b>	<b>0.4353</b>	<b>0.4568</b>	<b>7.1824</b>	<b>58.08</b>	
<b>9.0808</b>	<b>0.033</b>	<b>0.4883</b>	<b>0.5318</b>	<b>7.9034</b>	<b>58.44</b>	

<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
0.225	0.027	0.066	0.1785	0.2944	0.817	
0.6	0	0.015	0.047	0	0	
0.48	0.0108	0.044	0.162	0.172	1.59	
<b>1.305</b>	<b>0.0378</b>	<b>0.125</b>	<b>0.3875</b>	<b>0.4664</b>	<b>2.407</b>	
1.55	0	0.2227	0.0864	1.5568	11.17	
1.53	0.135	0.585	0.08	4.515	0	
0.85	1.52	0.06	0.06	0.8	3.73	
0.045	0	0	0	0	0	
0.45	0	0	0.015	0.34	0	
<b>4.425</b>	<b>1.655</b>	<b>0.8677</b>	<b>0.2414</b>	<b>7.2118</b>	<b>14.9</b>	

<b>5.73</b>	<b>1.6928</b>	<b>0.9927</b>	<b>0.6289</b>	<b>7.6782</b>	<b>17.307</b>	

<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
0.768	0.03	0.05	0.06	0.4105		
0.6	0	0.015	0.047	0	0	
0.078	0.01	0.04	0.15	0.1	0.38	
<b>1.446</b>	<b>0.04</b>	<b>0.105</b>	<b>0.257</b>	<b>0.5105</b>	<b>0.38</b>	
1.694	0	0.1242	0.0484	0.242	12.1	
0.9672	0	0.1701	0.0638	1.2869	29.7	
1.01	0.0169	0.14	0.1521	2.7063	13	
1.8	0	0.04	0.2797	14.247	0.006	
0.284	0	0.09	0.004	0	4.07	
0.45	0	0	0.548	0.34	0	
<b>6.2052</b>	<b>0.0169</b>	<b>0.5643</b>	<b>1.096</b>	<b>18.8222</b>	<b>58.876</b>	
<b>7.6512</b>	<b>0.0569</b>	<b>0.6693</b>	<b>1.353</b>	<b>19.3327</b>	<b>59.256</b>	

<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
1	0.1	0.028	0.176	0.076	0	
0.49	0.01	0.20	0.50	5.00	0.11	
1.3	0	0.16	0.097	1.9495	0	
0.045	0	0	0	0	0	
<b>2.835</b>	<b>0.11</b>	<b>0.388</b>	<b>0.773</b>	<b>7.0255</b>	<b>0.11</b>	
1.1	0	0.05	0.05	0.8049	5.59	
1.616	0	0.14576	0.0927	1.8664	17.44	
0.81	0.0295	0.0884	0.0258	0.6317	0	

2.18	0	0.12	0.2	4.1486	1	
0.7	0	0.03	0.016	0.1	0.73	
1.45	0	0	0.015	0.34	0	
<b>7.856</b>	<b>0.0295</b>	<b>0.43416</b>	<b>0.3995</b>	<b>7.8916</b>	<b>24.76</b>	
<b>10.691</b>	<b>0.1395</b>	<b>0.82216</b>	<b>1.1725</b>	<b>14.9171</b>	<b>24.87</b>	

<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
0.85	0	0.01	0.04	1.2103	0	
0.81	0.0295	0.0884	0.0258	0.6317	0	
0.045	0	0	0	0	0	
0.6	0	0.015	0.047	0	0	
<b>2.305</b>	<b>0.0295</b>	<b>0.1134</b>	<b>0.1128</b>	<b>1.842</b>	<b>0</b>	
1.616	0	0.14576	0.0927	1.8664	17.44	
1.21	0	0.145	0.045	0.975	60.48	
1.8	0	0.14	0.2797	14.247	0.006	
0.045	0	0	0	0	0	
0.45	0	0	0.015	0.34	0	
<b>5.121</b>	<b>0</b>	<b>0.43076</b>	<b>0.4324</b>	<b>17.4284</b>	<b>77.926</b>	
<b>7.426</b>	<b>0.0295</b>	<b>0.54416</b>	<b>0.5452</b>	<b>19.2704</b>	<b>77.926</b>	

<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
0.5	0.425	0.008	0.214	0.6925	1.69	
1.2	0	0	0.015	0.471	0	
0.045	0	0	0	0	0	
<b>1.745</b>	<b>0.425</b>	<b>0.008</b>	<b>0.229</b>	<b>1.1635</b>	<b>1.69</b>	
0.7008	0	0.0364	0.045	0.8049	45.57	
1.616	0	0.14576	0.0927	1.8664	17.44	

2.33	0.55	0.15	0.15	2.71	3.9	
0.045	0	0	0	0	0	
0.45	0	0	0.015	0.34	0	
<b>5.1418</b>	<b>0.55</b>	<b>0.33216</b>	<b>0.3027</b>	<b>5.7213</b>	<b>66.91</b>	
<b>6.8868</b>	<b>0.975</b>	<b>0.34016</b>	<b>0.5317</b>	<b>6.8848</b>	<b>68.6</b>	

<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
1.152	0.084	0.1	0.5644	0.9232	0.964	
0.045	0	0	0	0	0	
<b>1.197</b>	<b>0.084</b>	<b>0.1</b>	<b>0.5644</b>	<b>0.9232</b>	<b>0.964</b>	
1.1	0	0.05	0.05	0.8049	5.59	
0.9672	0	0.1701	0.0638	1.2869	30.76	
1.01	0.0169	0.14	0.1521	2.7063	13	
0.85	0.0152	0.06	0.06	0.8	3.73	
0.045	0	0	0	0	0	
0.45	0	0	0.015	0.34	0	
<b>4.4222</b>	<b>0.0321</b>	<b>0.4201</b>	<b>0.3409</b>	<b>5.9381</b>	<b>53.08</b>	
<b>5.6192</b>	<b>0.1161</b>	<b>0.5201</b>	<b>0.9053</b>	<b>6.8613</b>	<b>54.044</b>	

<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
0.593	0.033	0.124	0.1804	0.406	1.4661	
0.49	0.01	0.20	0.50	5.00	0.11	
0.045	0	0	0	0	0	
<b>1.128</b>	<b>0.043</b>	<b>0.324</b>	<b>0.6804</b>	<b>5.406</b>	<b>1.5761</b>	
1.55	0	0.2227	0.0864	1.5568	11.17	
0.81	0.0295	0.0884	0.0258	0.6317	0	
1.8	0	0.04	0.2797	14.247	0.006	
0.7	0	0.03	0.016	0.1	0.73	
0.45	0	0	0.015	0.34	0	

<b>5.31</b>	<b>0.0295</b>	<b>0.3811</b>	<b>0.4229</b>	<b>16.8755</b>	<b>11.906</b>	
<b>6.438</b>	<b>0.0725</b>	<b>0.7051</b>	<b>1.1033</b>	<b>22.2815</b>	<b>13.4821</b>	

<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
1	0.1	0.028	0.176	0.076	0	
0.6	0	0.015	0.047	0	0	
0.5	0.03	0.005	0.06	0.25	0.36	
0.045	0	0	0	0	0	
<b>2.145</b>	<b>0.13</b>	<b>0.048</b>	<b>0.283</b>	<b>0.326</b>	<b>0.36</b>	
1.24	0	0.1249	0.0798	1.628	17.44	
1.3	0	0.16	0.097	1.9495	0	
2.18	0	0.12	0.2	4.1486	1	
0.284	0	0.002	0.004	0	0.1	
0.45	0	0	0.015	0.34	0	
<b>4.214</b>	<b>0</b>	<b>0.282</b>	<b>0.316</b>	<b>6.4381</b>	<b>1.1</b>	
<b>6.359</b>	<b>0.13</b>	<b>0.33</b>	<b>0.599</b>	<b>6.7641</b>	<b>1.46</b>	

<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
0.225	0.027	0.066	0.1785	0.2944	0.817	
0.6	0	0.015	0.047	0	0	
<b>0.83</b>	<b>0.03</b>	<b>0.08</b>	<b>0.23</b>	<b>0.29</b>	<b>0.82</b>	
0.694	0	0.0242	0.0484	0.242	12.1	
0.95	0	0.04	0.04	1.864	8.23	
1.01	0.0169	0.14	0.1521	2.7063	13	
1	0.0116	0.1348	0.1944	2.852	3.16	
0.7	0	0.03	0.016	0.1	0.73	

0.1					
0.45	0	0	0.015	0.34	0
<b>4.904</b>	<b>0.0285</b>	<b>0.369</b>	<b>0.4659</b>	<b>8.1043</b>	<b>37.22</b>
<b>5.73</b>	<b>0.06</b>	<b>0.45</b>	<b>0.69</b>	<b>8.40</b>	<b>38.04</b>
<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>
<b>1.693</b>	<b>0.01358</b>	<b>0.463488</b>	<b>0.78366</b>	<b>12.02922</b>	<b>41.34221</b>





260	Гуляш из говядины	100	12.15	22.64	4.13	303.92	23.68	33.92	227.55	4.2	0.05	0.01	0.02	2.46	10.14	
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	27	132	32.48	17.46	25.8	0.7	0	0.03	0.01	0.1	0.73	
	Свежее яблоко	200														
	Хлеб	0.05	3.3	0.5	20.1	110	9	10	46	0.45	0	0	0.01	0.34	0	
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>27.92</b>	<b>35.76</b>	<b>97.127</b>	<b>970.008</b>	<b>104.695</b>	<b>183.942</b>	<b>566.823</b>	<b>8.46</b>	<b>0.05</b>	<b>0.32</b>	<b>0.2</b>	<b>6.42</b>	<b>28.31</b>	
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>51.14</b>	<b>64.005</b>	<b>155.687</b>	<b>1652.288</b>	<b>209.39</b>	<b>237.738</b>	<b>1052.069</b>	<b>15.45</b>	<b>0.23</b>	<b>0.385</b>	<b>0.319</b>	<b>8.0149</b>	<b>36.73</b>	
<b>3 день</b>																
	<b>Завтрак</b>	<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>	<b>углеводы г</b>	<b>Энерго-ценность</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>	<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
181	Каша пшеничная молочная	200	7.59	10.31	52	332.87	165.31	46.03	203.27	0.65	0.03	0.05	0.06	0.41	0	
473	Булочка "Веснушка" печеная	70	7.1	5.8	30.7	243.1	115	32	23	0.003	0.001	0.001	0.002	0.001	0	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.94	1.99	20.92	113.4	141.3	12.88	90	0.07	0.01	0.04	0.15	0.1	0.38	
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>17.63</b>	<b>18.1</b>	<b>103.62</b>	<b>689.37</b>	<b>421.61</b>	<b>90.91</b>	<b>316.27</b>	<b>0.723</b>	<b>0.041</b>	<b>0.091</b>	<b>0.212</b>	<b>0.511</b>	<b>0.38</b>	
<b>Обед</b>																
52	Салат из свеклы с огурцом соленным	100	1.815	2.115	11.011	104.76	44.77	26.62	52.03	1.6	0	0.12	0.04	0.24	12.1	
102	Суп гороховый	250	12.29	11.1	21	211.625	57.275	44.35	115.84	1.94	0	0.22	0.08	1.55	11.17	
312	Картофельное рагу с курицей	180	31.08	31.08	30.72	530.76	60.336	76.536	364.356	4.14	0.01	0.14	0.15	2.7	13	
360	Кисель из варенья	200	0.044	0	12.21	103.21	0.32	1.4	7.19	0.28	0	0.09	0.004	0	4.07	
	Свежее яблоко	200														
	Хлеб	0.05	3.3	0.5	20.1	110	9	10	46	0.45	0	0	0.015	0.34	0	
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>48.529</b>	<b>44.795</b>	<b>95.041</b>	<b>1060.355</b>	<b>171.701</b>	<b>158.906</b>	<b>585.416</b>	<b>8.41</b>	<b>0.01</b>	<b>0.57</b>	<b>0.289</b>	<b>4.83</b>	<b>40.34</b>	
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>66.159</b>	<b>62.895</b>	<b>198.661</b>	<b>1749.725</b>	<b>593.311</b>	<b>249.816</b>	<b>901.686</b>	<b>9.133</b>	<b>0.051</b>	<b>0.661</b>	<b>0.501</b>	<b>5.341</b>	<b>40.72</b>	
<b>4 день</b>																
	<b>Завтрак</b>	<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>	<b>углеводы г</b>	<b>Энерго-ценность</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>	<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
	Фрукты сезонные (яблоко)	100	0.4	0	9.8	115	32									
	Макарон отварной с тертым сыром	180	8.6	8	32.4	237.2	12.14	8.14	46.19	0.81	0.02	0.08	0.02	0.63	0	
206	Батон	0.03	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.01	0.04	0	0	
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	152.22	21.34	116.2	0.48	0.01	0.04	0.16	0.17	1.59	
382	<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>15.39</b>	<b>12.44</b>	<b>75.23</b>	<b>549.4</b>	<b>202.96</b>	<b>39.38</b>	<b>187.89</b>	<b>1.89</b>	<b>0.03</b>	<b>0.13</b>	<b>0.22</b>	<b>0.8</b>	<b>1.59</b>	
<b>Обед</b>																
	Суп картофельный с крупой	250	5.5	6.25	25.125	213.49	22.74	51.44	120.15	2	0	0.1	0.09	1.86	17.44	
101	Капуста тушеная	180	4.68	7.38	18.588	159.516	128.34	44.208	87.42	1.62	0	0.01	0.04	0.9	60.48	
139	Бефстроганов (мясо), в молочном сметанном соусе	100	5.36	8.8	5.34	256.15	39.688	25	383.063	4.25	0	0.14	0.27	14.2	0.006	
135	Чай с сахаром	200/15	0.14	0.005	13.4	60	6.16	0.61	0	0.9	0.07	0.006	0.007	0.49	2.53	

376	Батон	0.03	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.01	0.04	0	0
	Хлеб	0.05	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.01	0.34	0
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>20.75</b>	<b>23.835</b>	<b>97.653</b>	<b>877.756</b>	<b>212.528</b>	<b>141.158</b>	<b>662.133</b>	<b>9.82</b>	<b>0.07</b>	<b>0.266</b>	<b>0.457</b>	<b>17.79</b>	<b>80.456</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>36.14</b>	<b>36.275</b>	<b>172.883</b>	<b>1427.156</b>	<b>415.488</b>	<b>180.538</b>	<b>850.023</b>	<b>11.71</b>	<b>0.1</b>	<b>0.396</b>	<b>0.677</b>	<b>18.59</b>	<b>82.046</b>
<b>5 день</b>															
	<b>Завтрак</b>	<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>	<b>углеводы г</b>	<b>Энергоценность</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>	<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>
	Манная запеканка с молочным соусом	200	11.86	15.78	43.24	352	118.8	30	25.5	1.2	0	0	0.015	0.47	0.59
190	Чай с сахаром	200/15	0.14	0.005	13.4	60	6.16	0.61	0	0.9	0.07	0.006	0.007	0.49	2.53
376	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>12</b>	<b>15.785</b>	<b>56.64</b>	<b>412</b>	<b>124.96</b>	<b>30.61</b>	<b>25.5</b>	<b>2.1</b>	<b>0.07</b>	<b>0.006</b>	<b>0.022</b>	<b>0.96</b>	<b>3.12</b>
	<b>обед</b>														
	Салат из капусты	100	1.69	2.03	9.22	86.2	52.66	18.9	37.53	0.7	0	0.03	0.04	0.8	30.5
	Рассольник по-ленинградски	250	0.85	1.6	4.875	102.5	89.25	13.5	33.35	0.95	0.45	0.02	0	0.26	1.68
82	Картофельное пюре	180	3.89	7.944	32.4	225	52.488	34.524	103.92	1.212	0.01	0.14	0.15	2.7	13
312	Котлета (мясо или птица)	100	14.79	10.06	24.93	484.86	50.79	28.59	155.03	2.23	0.04	0.1	0.15	5.25	0.24
235	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.9	42.01	132	32.48	17.46	25.8	0.7	0	0.03	0.01	0.1	0.73
349	Хлеб	0.05	3.3	0.5	20.1	110	9	10	46	0.45	0	0	0.01	0.34	0
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>25.18</b>	<b>23.034</b>	<b>133.535</b>	<b>1140.56</b>	<b>286.668</b>	<b>122.974</b>	<b>401.63</b>	<b>6.242</b>	<b>0.5</b>	<b>0.32</b>	<b>0.36</b>	<b>9.45</b>	<b>46.15</b>
	Сок натуральный	100													
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>37.18</b>	<b>38.82</b>	<b>190.18</b>	<b>1,552.56</b>	<b>411.63</b>	<b>153.58</b>	<b>427.13</b>	<b>8.34</b>	<b>0.57</b>	<b>0.33</b>	<b>0.38</b>	<b>10.41</b>	<b>49.27</b>
<b>6 день</b>															
	<b>Завтрак</b>	<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>	<b>углеводы г</b>	<b>Энергоценность</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>	<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>
	Манная запеканка с молочным соусом	200	11.86	15.78	43.24	352	118.8	30	25.5	1.2	0	0	0.015	0.47	0.59
190	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0.14	0.005	13.4	60	6.16	0.61	0	0.9	0.07	0.006	0.007	0.49	2.53
376	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>12</b>	<b>15.785</b>	<b>56.64</b>	<b>412</b>	<b>124.96</b>	<b>30.61</b>	<b>25.5</b>	<b>2.1</b>	<b>0.07</b>	<b>0.006</b>	<b>0.022</b>	<b>0.96</b>	<b>3.12</b>
	<b>Обед</b>														
	Фрукты сезонные (апельсин)	200	0.4	0	13.8	115	60			0.1					
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8125	4.91	18.25	102.5	48	26.25	125.49	1.19	0	0.04	0.04	1.86	8.23
82	Рис отварной	180	4.38	6.44	49.2	251.64	2.88	22.8	98.28	1.836	0.135	0.58	0.08	4.51	0
304	Котлета рыбная	100	7.07	5.82	10.08	255.25	254.2	39.52	265.52	1	0.0116	0.13	0.19	2.85	3.16
235	Компот из свежих фруктов	200	0.66	0.9	42.01	132	32.48	17.46		0.7	0	0.03	0.016	0.1	0.73
349	Хлеб	0.05	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.015	0.34	0
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>16.6825</b>	<b>18.57</b>	<b>139.29</b>	<b>966.39</b>	<b>346.56</b>	<b>116.03</b>	<b>535.29</b>	<b>5.176</b>	<b>0.1466</b>	<b>0.78</b>	<b>0.341</b>	<b>9.66</b>	<b>12.12</b>
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>28.6825</b>	<b>34.355</b>	<b>195.93</b>	<b>1378.39</b>	<b>471.52</b>	<b>146.64</b>	<b>560.79</b>	<b>7.276</b>	<b>0.2166</b>	<b>0.786</b>	<b>0.363</b>	<b>10.62</b>	<b>15.24</b>
<b>7 день</b>															
	<b>Завтрак</b>	<b>масса порции</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>	<b>углеводы г</b>	<b>Энергоценность</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>	<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>



	Салат из свеклы отварной	100	1.815	2.115	11.011	104.76	44.77	26.62	52.03	0.69	0	0.02	0.04	0.24	12.1	
52	Суп картофельный с крупой	250	4.25	4.4	31.5325	186.49	27.175	48.19	100.325	1.55	0	0.12	0.07	1.62	17.44	
103	Макарон отварной с маслом	180	6.552	6.948	44.4	234.84	14.568	9.768	55.428	0.972	0.02	0.08	0.02	0.63	0	
202	Биточки (мясо или птица)	100	14.79	10.06	14.93	484.86	50.79	28.59	155.03	2.23	0.04	0.1	0.15	5.25	0.24	
	Чай с сахаром	200/15	0	0	25	60	0.3	0	0	0.04	0	0	0	0	0	
376	Хлеб	0.05	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.01	0.34	0	
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>30.167</b>	<b>24.023</b>	<b>146.6235</b>	<b>1180.95</b>	<b>146.603</b>	<b>123.168</b>	<b>408.813</b>	<b>5.932</b>	<b>0.06</b>	<b>0.32</b>	<b>0.29</b>	<b>8.08</b>	<b>29.78</b>	
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>43.017</b>	<b>42.613</b>	<b>217.4035</b>	<b>1586.86</b>	<b>375.803</b>	<b>164.768</b>	<b>694.763</b>	<b>7.102</b>	<b>0.1</b>	<b>0.38</b>	<b>0.54</b>	<b>8.43</b>	<b>30.52</b>	
			<b>10 день</b>													
	<b>Завтрак</b>	<b>масса порци</b>	<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>	<b>углеводы г</b>	<b>Энерго-ценность</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>	<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
	Наименование блюд															
	Тефтели тушеные с овощами	200	8.91	6.1	33.03	158.64	192.16	23.52	156.04	0.3	0.02	0.06	0.1	0.2	0.8	
181	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	152.22	21.34	116.2	0.48	0.01	0.04	0.16	0.17	1.59	
382	Батон	0.03	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.01	0.04	0	0	
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>15.30</b>	<b>10.54</b>	<b>66.06</b>	<b>355.84</b>	<b>350.98</b>	<b>54.76</b>	<b>297.74</b>	<b>1.38</b>	<b>0.03</b>	<b>0.11</b>	<b>0.30</b>	<b>0.37</b>	<b>2.39</b>	
	<b>Обед</b>															
	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1.94	3.1	10.63	94.98	52.66	18.99	37.536	0.7	0	0.03	0.04	0.8	45.57	
45	Суп овощной со сметаной	250	1.81	4.91	30.75	102.5	48	26.25	100.392	125.49	0	0.04	0.04	1.86	8.23	
82	Рыба запеченая с картофелем порусски	250	14.97	12.9	28.72	253.9	57	28.77	86.6	1.47	0.01	0.15	0.01	2.7	13	
312	Сок фруктовый	100	0.66	0.9	42.01	132	32.48	17.46	25.8	0.7	0	0.03	0.01	0.1	0.73	
349	Хлеб	0.05	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.015	0.34	0	
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>22.14</b>	<b>22.31</b>	<b>131.86</b>	<b>693.38</b>	<b>199.14</b>	<b>101.47</b>	<b>296.328</b>	<b>128.81</b>	<b>0.01</b>	<b>0.25</b>	<b>0.115</b>	<b>5.8</b>	<b>67.53</b>	
	<b>Итого при 2-х разовом питании</b>		<b>37.44</b>	<b>32.85</b>	<b>197.92</b>	<b>1,049.22</b>	<b>550.12</b>	<b>156.23</b>	<b>594.07</b>	<b>#####</b>	<b>0.04</b>	<b>0.36</b>	<b>0.42</b>	<b>6.17</b>	<b>69.92</b>	
			<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>	<b>углеводы г</b>	<b>Энерго-ценность</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>	<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней среднее значение завтрак</b>		<b>16.78</b>	<b>19.26</b>	<b>65.28</b>	<b>521.64</b>	<b>302.93</b>	<b>79.65</b>	<b>344.88</b>	<b>2.63</b>	<b>0.08</b>	<b>0.08</b>	<b>0.23</b>	<b>1.38</b>	<b>3.21</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней среднее значение обед</b>		<b>30.28</b>	<b>30.04</b>	<b>120.59</b>	<b>971.45</b>	<b>211.18</b>	<b>153.67</b>	<b>479.13</b>	<b>#####</b>	<b>0.70</b>	<b>0.45</b>	<b>0.29</b>	<b>7.98</b>	<b>39.68</b>	
			<b>белки г</b>	<b>жиры г</b>	<b>углеводы г</b>	<b>Энерго-ценность</b>	<b>кальций</b>	<b>магний</b>	<b>фосфор</b>	<b>железо</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>PP</b>	<b>C</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней среднее значение</b>		<b>47.05</b>	<b>45.14</b>	<b>185.87</b>	<b>1493.09</b>	<b>514.11</b>	<b>233.31</b>	<b>824.01</b>	<b>#####</b>	<b>0.78</b>	<b>0.54</b>	<b>0.52</b>	<b>9.36</b>	<b>42.89</b>	