



## 2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ /	100		0,6	0,1	1,6	10,0	0,03	4,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	180		5,6	4,2	36,7	207,1	0,12	0,25	0,00	1,52	0,00	0,04	55,67	28,02	179,78	1,13	128,73	0,15	0,05	0,02	ТТК	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 120/25	145		18,3	15,7	10,2	254,9	0,06	0,01	0,01	0,88	0,00	0,11	20,70	22,74	157,64	2,38	333,28	7,23	0,05	0,00	281	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,7	0,3	10,3	55,1	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	18,90	4,86	3,06	0,54	10,60	0,00	0,00	0,00	388	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>9,04</b>	<b>31,4</b>	<b>21,3</b>	<b>108,5</b>	<b>759</b>	<b>0,27</b>	<b>92,34</b>	<b>0,17</b>	<b>2,99</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>102,17</b>	<b>65,52</b>	<b>365,68</b>	<b>4,65</b>	<b>511,31</b>	<b>7,38</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100		1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250		1,9	5,0	6,7	80,0	0,03	14,84	0,22	2,27	0,00	0,03	58,26	19,64	35,86	0,95	199,68	2,91	0,02	0,00	87	
ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200		19,8	21,2	31,7	396,9	0,10	1,29	0,36	4,22	0,00	0,14	37,72	36,99	275,72	2,30	293,99	6,24	0,14	0,03	291	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,0	1,4	5,3	0,00	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	14,43	3,65	3,17	0,14	26,72	0,00	0,00	0,00	436	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>7,45</b>	<b>29,6</b>	<b>32,9</b>	<b>89,4</b>	<b>772,4</b>	<b>0,29</b>	<b>22,57</b>	<b>0,58</b>	<b>11,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>160,91</b>	<b>102,19</b>	<b>429,51</b>	<b>7,41</b>	<b>919,35</b>	<b>18,74</b>	<b>0,19</b>	<b>0,03</b>		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>16,49</b>	<b>61,0</b>	<b>54,2</b>	<b>197,9</b>	<b>1 531,4</b>	<b>0,6</b>	<b>114,9</b>	<b>0,8</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>263,1</b>	<b>167,7</b>	<b>795,2</b>	<b>12,1</b>	<b>1 430,7</b>	<b>26,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>		

## 3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100		1,3	5,2	7,4	80,7	0,03	24,69	0,35	2,42	0,00	0,04	37,11	16,03	29,10	1,35	209,89	2,83	0,02	0,00	46
ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ ПАРОВОЙ	200		29,7	31,6	4,2	419,9	0,13	0,28	0,61	6,15	5,01	0,91	174,92	31,13	435,11	5,20	402,85	50,84	0,11	0,06	226
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,0	0,0	1,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	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	
СУХОФРУКТЫ/КУРАГА/	75		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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>5,19</b>	<b>37,2</b>	<b>37,8</b>	<b>62,3</b>	<b>732,5</b>	<b>0,21</b>	<b>24,97</b>	<b>0,96</b>	<b>9,16</b>	<b>5,01</b>	<b>0,97</b>	<b>227,03</b>	<b>58,86</b>	<b>489,41</b>	<b>7,15</b>	<b>652,04</b>	<b>53,67</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ТОМАТЫ /	100		1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	250		1,8	2,6	10,0	71,3	0,05	8,03	0,20	1,18	0,00	0,04	41,01	18,67	48,50	0,82	246,79	2,96	0,02	0,00	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180		3,4	5,3	21,1	151,8	0,11	15,20	0,39	1,63	0,00	0,09	47,93	34,52	80,76	1,44	681,66	7,79	0,04	0,00	143
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120		16,8	4,5	3,8	123,3	0,10	1,37	0,02	1,44	0,00	0,14	93,81	57,24	257,81	1,05	517,33	153,12	0,63	0,01	228
ЧАЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,0	1,2	1,2	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,50	3,82	3,71	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	376
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>7,45</b>	<b>29,7</b>	<b>13,7</b>	<b>89,4</b>	<b>608,8</b>	<b>0,51</b>	<b>59,62</b>	<b>0,79</b>	<b>7,2</b>	<b>0</b>	<b>0,41</b>	<b>240,45</b>	<b>162,15</b>	<b>505,48</b>	<b>10,08</b>	<b>2147,79</b>	<b>171,79</b>	<b>0,7</b>	<b>0,01</b>	
<b>Ужин</b>																					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>12,64</b>	<b>66,9</b>	<b>51,5</b>	<b>151,7</b>	<b>1 341,3</b>	<b>0,7</b>	<b>84,6</b>	<b>1,8</b>	<b>16,4</b>	<b>5,0</b>	<b>1,4</b>	<b>467,5</b>	<b>221,0</b>	<b>994,9</b>	<b>17,2</b>	<b>2 799,8</b>	<b>225,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	

## 4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 220	220		38,6	20,0	20,7	424,7	0,09	0,41	0,11	0,17	0,18	0,43	299,46	47,96	408,00	1,58	289,14	2,75	0,06	0,05	223
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220		6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>7,42</b>	<b>51,6</b>	<b>26,9</b>	<b>89</b>	<b>820,2</b>	<b>0,26</b>	<b>11,95</b>	<b>0,18</b>	<b>1,54</b>	<b>0,18</b>	<b>0,84</b>	<b>586,36</b>	<b>96,66</b>	<b>653,2</b>	<b>4,6</b>	<b>927,04</b>	<b>24,55</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ОГУРЦЫ /	100		0,6	0,1	1,6	10,0	0,03	4,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250		3,5	5,9	13,2	123,6	0,07	6,10	0,22	2,30	0,00	0,05	60,19	30,25	85,61	1,49	404,93	4,93	0,03	0,00	84
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,1	2,7	46,0	248,0	0,27	0,00	0,00	5,52	0,00	0,14	25,95	150,88	223,82	5,28	315,94	2,74	0,02	0,00	181
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120		17,3	20,3	3,4	265,6	0,05	0,72	0,24	3,15	0,00	0,11	29,91	23,41	156,52	2,34	351,73	7,70	0,05	0,00	246
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180		3,4	2,7	4,5	57,2	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	99,96	24,74	86,02	0,78	186,02	8,10	0,00	0,00	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>9,03</b>	<b>41</b>	<b>32,4</b>	<b>108,4</b>	<b>894,6</b>	<b>0,61</b>	<b>11,37</b>	<b>0,47</b>	<b>12,9</b>	<b>0</b>	<b>0,49</b>	<b>233,21</b>	<b>249,18</b>	<b>629,67</b>	<b>13,09</b>	<b>1379,62</b>	<b>27,39</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>4,94</b>	<b>92,6</b>	<b>59,3</b>	<b>197,4</b>	<b>1 714,8</b>	<b>0,9</b>	<b>23,3</b>	<b>0,7</b>	<b>14,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>819,6</b>	<b>345,8</b>	<b>1 282,9</b>	<b>17,7</b>	<b>2 306,7</b>	<b>51,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	

## 5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ/	100		1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	70
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180		3,5	0,7	28,5	134,4	0,16	14,40	0,01	0,18	0,00	0,11	27,26	38,75	95,18	1,67	1 022,94	9,00	0,05	0,00	310
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ 110/15	125		14,6	4,2	16,3	163,5	0,10	0,86	0,02	1,42	0,03	0,09	55,90	47,92	202,47	1,17	396,67	116,84	0,49	0,01	239
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,1	2,9	9,1	0,00	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	12,32	3,54	1,98	0,40	56,30	0,40	0,00	0,00	401
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>8,43</b>	<b>25,5</b>	<b>6,2</b>	<b>101,2</b>	<b>562,9</b>	<b>0,37</b>	<b>41,06</b>	<b>0,2</b>	<b>2,71</b>	<b>0,03</b>	<b>0,26</b>	<b>116,38</b>	<b>120,11</b>	<b>350,83</b>	<b>4,84</b>	<b>1804,61</b>	<b>128,24</b>	<b>0,54</b>	<b>0,01</b>	
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100		1,5	5,1	9,3	89,8	0,02	14,68	0,25	2,21	0,00	0,03	39,63	15,23	27,59	0,81	165,96	2,86	0,01	0,00	45
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250		16,9	17,2	7,9	253,8	0,08	9,97	0,22	2,46	0,11	0,14	54,62	35,36	172,95	2,69	569,45	9,62	0,07	0,00	99
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200		12,2	16,0	32,3	323,1	0,09	0,20	0,11	4,94	0,66	0,19	155,28	17,91	160,47	1,63	154,47	9,53	0,03	0,02	206
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,1	3,3	11,4	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,00	12,02	3,67	2,48	0,50	70,12	0,50	0,00	0,00	438
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>7,78</b>	<b>37</b>	<b>39,1</b>	<b>93,3</b>	<b>871,5</b>	<b>0,36</b>	<b>25,85</b>	<b>0,58</b>	<b>11,68</b>	<b>0,77</b>	<b>0,43</b>	<b>279,25</b>	<b>93,47</b>	<b>440,89</b>	<b>8,63</b>	<b>1080,3</b>	<b>25,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>17,94</b>	<b>69,5</b>	<b>51,4</b>	<b>215,3</b>	<b>1 609,2</b>	<b>0,86</b>	<b>80,45</b>	<b>0,85</b>	<b>15,30</b>	<b>0,80</b>	<b>1,08</b>	<b>678,83</b>	<b>253,98</b>	<b>1 013,92</b>	<b>16,33</b>	<b>3 539,71</b>	<b>176,31</b>	<b>0,70</b>	<b>0,03</b>	

## 1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250		11,0	5,8	36,2	241,0	0,21	0,91	0,03	3,33	0,00	0,27	189,02	109,94	260,10	3,29	445,61	17,40	0,01	0,00	183
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25		5,8	7,4	0,0	91,0	0,01	0,18	0,08	0,08	0,00	0,08	220,00	8,75	125,00	0,25	22,00	0,00	0,01	0,01	15
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,7	0,3	10,3	55,1	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	18,90	4,86	3,06	0,54	10,60	0,00	0,00	0,00	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>8,02</b>	<b>23,7</b>	<b>14,5</b>	<b>96,2</b>	<b>619</b>	<b>0,28</b>	<b>89,09</b>	<b>0,27</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>434,82</b>	<b>133,45</b>	<b>413,36</b>	<b>4,68</b>	<b>516,91</b>	<b>17,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
<b>Обед</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100		1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	ттк
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,8	5,4	18,5	146,2	0,17	6,50	0,23	4,13	0,00	0,06	49,44	35,08	80,20	1,99	480,10	4,17	0,03	0,00	102
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	180		3,7	6,2	14,1	130,1	0,06	35,83	0,01	2,92	0,00	0,07	94,42	31,09	59,93	2,66	477,94	6,60	0,02	0,00	322
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130		18,5	17,1	15,9	293,3	0,07	1,51	0,02	1,92	0,00	0,12	24,68	26,26	168,69	2,57	389,28	7,95	0,05	0,00	278
ЧАЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,0	1,2	1,2	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,50	3,82	3,71	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	376
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / АПЕЛЬСИНЫ/	150		1,4	0,3	12,0	1,5	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	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1100</b>	<b>9,23</b>	<b>37,8</b>	<b>38,5</b>	<b>110,7</b>	<b>888</b>	<b>0,47</b>	<b>50,86</b>	<b>0,45</b>	<b>10,85</b>	<b>0</b>	<b>0,37</b>	<b>238,24</b>	<b>133,95</b>	<b>426,63</b>	<b>11,09</b>	<b>1794,93</b>	<b>21,52</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>22,48</b>	<b>92,6</b>	<b>73,5</b>	<b>269,7</b>	<b>2 065,0</b>	<b>1,06</b>	<b>141,80</b>	<b>1,40</b>	<b>24,82</b>	<b>0,00</b>	<b>1,11</b>	<b>890,04</b>	<b>418,91</b>	<b>1 398,16</b>	<b>21,53</b>	<b>3 287,68</b>	<b>226,34</b>	<b>0,91</b>	<b>0,04</b>	

## 2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	100		1,3	0,1	6,9	35,0	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	ТТК
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ	180		12,4	5,1	32,0	223,3	0,35	4,52	0,01	5,88	0,00	0,12	73,94	52,83	143,58	3,50	695,64	7,47	0,02	0,00	200
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	120		18,0	21,7	19,4	344,0	0,10	0,59	0,06	3,56	0,00	0,13	29,78	34,94	190,64	2,77	238,75	4,90	0,10	0,02	295
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>9,67</b>	<b>43,7</b>	<b>32,9</b>	<b>116</b>	<b>940,2</b>	<b>0,64</b>	<b>11,51</b>	<b>2,61</b>	<b>10,8</b>	<b>0</b>	<b>0,68</b>	<b>401,62</b>	<b>163,67</b>	<b>604,42</b>	<b>8,07</b>	<b>1465,09</b>	<b>35,37</b>	<b>0,22</b>	<b>0,02</b>	
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100		1,2	5,0	5,7	74,0	0,02	10,32	0,32	2,39	0,00	0,03	35,86	14,67	25,11	1,12	194,09	2,80	0,01	0,00	ТТК 2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,0	5,2	14,7	113,8	0,07	5,77	0,19	2,42	0,00	0,05	29,06	22,32	59,09	0,90	419,06	3,87	0,03	0,00	96
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	200		15,7	18,4	33,4	361,8	0,22	15,88	0,05	3,03	0,00	0,20	32,01	55,01	214,89	3,07	1 219,41	13,55	0,13	0,01	299
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200		0,1	0,1	2,4	6,8	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	11,60	3,18	1,49	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00	401
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	
СУХОФРУКТЫ	50		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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>7,99</b>	<b>25,1</b>	<b>29,4</b>	<b>95,9</b>	<b>746,6</b>	<b>0,47</b>	<b>32,57</b>	<b>0,56</b>	<b>9,86</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>	<b>125,73</b>	<b>115,08</b>	<b>378,28</b>	<b>8,59</b>	<b>1995,96</b>	<b>24,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>17,66</b>	<b>68,8</b>	<b>62,3</b>	<b>211,9</b>	<b>1 686,8</b>	<b>1,1</b>	<b>44,1</b>	<b>3,2</b>	<b>20,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>527,4</b>	<b>278,8</b>	<b>982,7</b>	<b>16,7</b>	<b>3 461,1</b>	<b>59,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	

## 3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100		2,3	7,4	10,8	121,1	0,07	6,61	1,48	3,88	0,00	0,08	41,83	37,63	59,57	1,31	390,78	6,31	0,04	0,00	54	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	260		20,2	21,3	15,0	333,4	0,14	14,60	0,95	2,05	0,00	0,20	75,99	52,30	225,35	3,00	679,86	12,83	0,16	0,02	29	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,0	0,0	1,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>6,38</b>	<b>28,7</b>	<b>29,7</b>	<b>76,5</b>	<b>686,4</b>	<b>0,26</b>	<b>21,21</b>	<b>2,43</b>	<b>6,52</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>132,82</b>	<b>101,63</b>	<b>310,12</b>	<b>4,91</b>	<b>1109,94</b>	<b>19,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100		1,4	2,1	8,3	57,5	0,01	3,88	0,00	0,98	0,00	0,03	32,30	19,21	37,58	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250		2,1	6,6	11,1	116,6	0,07	8,51	0,21	2,34	0,00	0,06	43,40	22,05	52,28	0,93	377,57	4,80	0,02	0,00	99	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180		5,3	2,9	36,3	193,3	0,05	0,01	0,01	2,05	0,00	0,04	38,82	22,26	167,96	1,06	108,93	1,08	0,03	0,02	171,3	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125		13,9	10,7	16,6	223,2	0,11	0,20	0,03	3,44	0,07	0,10	56,42	51,61	209,26	1,64	371,11	106,15	0,45	0,01	234	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200		0,1	0,0	0,2	1,2	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,50	3,82	3,71	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>9,48</b>	<b>29,2</b>	<b>22,9</b>	<b>113,8</b>	<b>788,5</b>	<b>0,39</b>	<b>12,62</b>	<b>0,25</b>	<b>10,69</b>	<b>0,07</b>	<b>0,3</b>	<b>199,64</b>	<b>141,65</b>	<b>547,89</b>	<b>8,02</b>	<b>1269,58</b>	<b>121,62</b>	<b>0,53</b>	<b>0,03</b>		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>15,86</b>	<b>57,9</b>	<b>52,6</b>	<b>190,3</b>	<b>1 474,9</b>	<b>0,7</b>	<b>33,8</b>	<b>2,7</b>	<b>17,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>332,5</b>	<b>243,3</b>	<b>858,0</b>	<b>12,9</b>	<b>2 379,5</b>	<b>140,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>		

## 4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ /	100		0,6	0,1	1,6	10,0	0,03	4,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,5	4,3	41,8	231,7	0,08	0,00	0,00	2,79	0,00	0,02	35,57	12,71	50,00	1,18	76,53	0,92	0,01	0,02	309
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120		18,2	18,7	4,1	257,3	0,05	0,86	0,29	2,19	0,00	0,11	32,08	25,35	165,65	2,48	374,97	8,20	0,06	0,00	246
ЧАЙ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	180		0,1	0,0	1,1	1,2	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,85	3,23	3,71	0,37	12,82	0,00	0,00	0,00	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>8,61</b>	<b>32,4</b>	<b>24,1</b>	<b>103,3</b>	<b>755,8</b>	<b>0,22</b>	<b>4,96</b>	<b>0,29</b>	<b>5,76</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>84,7</b>	<b>54,49</b>	<b>252,96</b>	<b>4,83</b>	<b>515,92</b>	<b>9,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	100		1,7	5,1	5,0	74,2	0,03	15,01	0,30	2,30	0,00	0,04	51,66	20,25	34,26	0,90	214,20	2,52	0,02	0,00	ТТК
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250		2,7	5,1	13,8	113,4	0,06	14,71	0,26	2,43	0,00	0,06	66,67	33,48	63,77	1,50	535,78	6,60	0,04	0,00	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180		8,8	11,2	25,8	240,9	0,14	12,17	0,06	1,28	0,00	0,15	206,34	39,71	188,88	1,74	851,35	8,43	0,05	0,00	ТТК
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100		13,9	14,9	13,3	243,3	0,08	3,26	0,06	2,03	0,17	0,13	35,66	26,86	152,27	2,21	218,11	5,76	0,08	0,01	ТТК
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА СО СТЕВИЕЙ	180		0,4	0,2	6,8	34,4	0,01	55,00	0,10	0,00	0,00	0,03	14,04	3,53	1,91	0,34	6,79	0,00	0,00	0,00	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,90	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>9,54</b>	<b>35,2</b>	<b>37,3</b>	<b>114,5</b>	<b>943,7</b>	<b>0,51</b>	<b>100,15</b>	<b>0,78</b>	<b>10,36</b>	<b>0,17</b>	<b>0,49</b>	<b>396,17</b>	<b>150,33</b>	<b>535,59</b>	<b>10,29</b>	<b>1973,03</b>	<b>27,23</b>	<b>0,2</b>	<b>0,01</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>67,6</b>	<b>61,4</b>	<b>217,8</b>	<b>1 699,5</b>	<b>0,7</b>	<b>105,1</b>	<b>1,1</b>	<b>16,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>480,9</b>	<b>204,8</b>	<b>788,6</b>	<b>15,1</b>	<b>2 489,0</b>	<b>36,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	

## 5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	100		1,3	0,1	6,9	35,0	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,4	5,1	13,4	117,8	0,06	38,62	0,10	2,26	0,00	0,08	101,26	37,04	72,91	2,22	476,68	6,62	0,02	0,00	321
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120		15,9	6,0	7,7	148,8	0,10	1,09	0,52	2,33	0,27	0,16	64,15	56,50	235,20	1,36	464,44	130,99	0,55	0,02	241
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200		0,7	0,3	10,3	55,1	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	18,90	4,86	3,06	0,54	10,60	0,00	0,00	0,00	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70		3,9	0,8	34,6	160,9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>7,75</b>	<b>29,3</b>	<b>12,5</b>	<b>93</b>	<b>612,3</b>	<b>0,29</b>	<b>132,71</b>	<b>3,27</b>	<b>6</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>244,51</b>	<b>149,6</b>	<b>399,77</b>	<b>5,92</b>	<b>1203,32</b>	<b>142,61</b>	<b>0,64</b>	<b>0,02</b>	
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ТОМАТЫ/	100		1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250		2,6	3,0	19,2	114,3	0,11	6,60	0,20	1,21	0,00	0,07	29,64	35,68	73,49	1,36	496,21	4,55	0,03	0,00	101
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200		15,7	19,0	8,9	273,4	0,07	16,41	0,02	3,37	0,11	0,14	71,29	31,08	163,67	2,69	446,77	10,80	0,05	0,00	162
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА СО СТЕВИЕЙ	200		0,1	0,1	2,4	6,8	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	11,60	3,18	1,49	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00	401
СУХОФРУКТЫ	100		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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>5,88</b>	<b>25,1</b>	<b>22,9</b>	<b>70,6</b>	<b>591,5</b>	<b>0,38</b>	<b>48,61</b>	<b>0,39</b>	<b>6,75</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>	<b>142,43</b>	<b>109,34</b>	<b>333,35</b>	<b>7,95</b>	<b>1382,08</b>	<b>20,45</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>18,68</b>	<b>80,8</b>	<b>52,0</b>	<b>224,1</b>	<b>1 709,9</b>	<b>0,90</b>	<b>183,00</b>	<b>3,77</b>	<b>15,82</b>	<b>0,52</b>	<b>1,25</b>	<b>770,83</b>	<b>323,16</b>	<b>1 142,90</b>	<b>16,11</b>	<b>3 102,83</b>	<b>185,51</b>	<b>0,79</b>	<b>0,05</b>	