

Примерное меню на 21 день (БЖУ)

День: **первый**

Неделя: **первая**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
182	Каша пшенная молочная	200	9,6	6,6	34,2	236	0,156	0,14	25,8	0,78	201,5	54,45	240,4	1,23	334
412	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	87	0,006	0,02	2	5,6	14,4	9,2	17,2	1,6	65,6
3	Бутерброд с сыром	40/14	4,45	5,63	20	148,4	0,046	0,05	39	0,073	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		547	14,85	12,73	85,2	515,9	0,238	0,23	66,81	16,45	326,8	83,95	342,8	5,67	445,43

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
526	Суп-харчо	200	1,58	16,8	14,5	215	0,076	0,046	0	6,6	18,4	20	50	0,7	374,8
218	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	34,9	167	0,084	0,019	0	0	9,4	7,92	43,05	0,79	60,9
568	Птица запеченная	100	24	13,4	0	216	0,057	0,143	0	0	12	20	179	1,26	211
394	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	32	131,8	0,012	0,044	265	38,6	29,6	20,08	39,4	0,852	433,9
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
Всего за обед:		740	34,92	31,3	99,55	818,8	0,316	0,304	265	50,2	88,5	82,2	367,3	5,702	1135
Итого за день:			50	44	185	1335	0,6	0,5	332	67	415	166	710	11	1580

День: второй
Неделя: **первая**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
220	Макароны отварные с сыром	200	12	13,2	41,3	332,6	0,1	0,13	110,8	0,16	228	22,16	139,4	0,938	19,86
411	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	80	0	0	0	0	12	6	8	0,8	24
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	8,9	20,9	176,6	0,17	0,077	61	0	1,12	0	1,77	1,29	1,4
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		550	15,8	22,5	92	633,7	0,3	0,227	171,8	10,16	257,1	36,16	160,2	5,228	45,89

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,2	6,5	16,3	142	0,046	0,036	0	0	35	17,8	38,1	0,64	34,7
523	Гречка по купечески	230	18,1	22,5	28,2	338,3	0,37	0,18	29,6	0	23,6	207,7	3117	7,12	396
390	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	30,6	124,9	0,018	0,012	18	2,6	10,8	5,8	6,8	1,6	185,2
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
	Кондитерское изделие														
Всего за обед:		720	25,54	29,6	93,25	694,2	0,521	0,28	47,61	7,6	88,5	245,5	3218	11,46	670,3
Итого за день:			41	52	185	1328	0,8	0,5	219	18	346	282	3378	17	716,2

День: третий
Неделя: **первая**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
182	Каша рисовая молочная	200	12,6	8,6	31,4	253	0,13	0,02	19,4	0	15,1	39,7	113	1,3	101,8
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	20	112	0,04	0,14	0	1,3	126	15,4	0	0,12	148
3	Бутерброд с сыром	40/14	4,45	5,63	20	148,4	0,046	0,05	39	0,073	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		547	20,25	17,03	81,2	557,9	0,246	0,23	58,41	11,37	252	75,4	198,2	4,26	295,63

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
94	Суп лапша домашняя	200	6,3	15,3	30,6	285	0,04	0,012	0	0,4	15,7	8,36	23,44	0,47	42,5
339	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112,5	0,15	0,1	9	5,55	40,5	30	84	1,05	684
272	Котлеты рыбные любительские	100	10,5	8,5	8	149,5	0,1	0,2	800	5,4	35,8	28,1	151,7	1	391,3
394	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	32	131,8	0,012	0,044	265	38,6	29,6	20,08	39,4	0,852	433,9
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
Всего за обед:		740	23,94	25,5	110,9	767,8	0,389	0,408	1074	54,95	140,7	100,7	354,3	5,472	1606,1
Итого за день:			44	43	192	1326	0,6	0,6	1132	66	393	176	553	9,7	1902

День: четвертый
Неделя: *первая*

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	12,68	14,7	37,7	335	0,075	0,77	111,2	0,36	221	29,5	315	1,03	186,8
411	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	80	0	0	0	0	12	6	8	0,8	24
509	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	0,064	0,02	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		550	16,33	15,34	87,5	553,5	0,169	0,81	111,2	10,36	258,2	56,7	367,6	4,83	263,03

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
63	Борщ с капустой и картофелем	200	9,8	11,4	25,3	242,6	0,038	0,034	0	8,23	35,5	18,6	35,7	0,95	305
514	Плов с мясом	230	15,4	19,3	37,9	386	0,46	0,31	677,8	4,87	41,7	58,6	253,8	1,95	463,3
418	Сок	200	0,9	0	18,1	76	0,023	0,023	0	3,6	12,6	7,2	12,6	2,52	0
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
Всего за обед:		790	29,14	31,1	99,45	793,6	0,608	0,419	677,8	21,7	108,9	98,6	357,9	7,52	822,7
Итого за день:			45	46	187	1347	0,8	1,2	789	32	367	155	726	12	1086

День: пятый
Неделя: **первая**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
182	Каша геркулесовая молочная	200	9,8	6,6	18	170	0,12	0,13	14,2	0,54	123,1	42	159,8	0,39	203
227	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78	0,037	0,22	125	0	27,5	6	96	1,25	70
416	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	213	0,06	0,2	40	1,6	172,2	24,8	178,4	1	359,4
3	Бутерброд с сыром	40/14	4,45	5,63	20	148,4	0,046	0,05	39	0,073	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		597	26,8	24,18	82,55	653,9	0,293	0,62	218,2	12,21	433,7	93,1	519,4	5,48	678,23

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K	
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0	
87	Суп гороховый	200	6,8	13,5	19,6	227	0,18	0,06	0	4,65	30,4	28,2	69,7	1,6	378,2	
218	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	34,9	167	0,084	0,019	0	0	9,4	7,92	43,05	0,79	60,9	
325	Тефтели по гречески (куриные)	100	13,4	8,8	4,8	152,1	0,032	0,081	24,8	0	12,5	57,2	122	1,137	169,2	
394	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	32	131,8	0,012	0,044	265	38,6	29,6	20,08	39,4	0,852	433,9	
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	
	Кондитерское изделие															
Всего за обед:			740	29,54	23,4	109,5	766,9	0,395	0,256	289,8	48,25	101	127,6	330	6,479	1096,6
Итого за день:			56	48	192	1421	0,7	0,9	508	60	535	221	849	12	1775	

День: **первый**
Неделя: **вторая**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe	К
182	Каша геркулесовая молочная	200	9,8	6,6	18	170	0,12	0,13	14,2	0,54	123,1	42	159,8	0,39	203
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	20	112	0,04	0,14	0	1,3	126	15,4	0	0,12	148
3	Бутерброд с сыром	40/14	4,45	5,63	20	148,4	0,046	0,05	39	0,073	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		547	17,45	15,03	67,8	474,9	0,236	0,34	53,21	11,913	360	77,7	245	3,35	396,83

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe	К
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,2	6,5	16,3	142	0,046	0,036	0	0	35	17,8	38,1	0,64	34,7
339	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112,5	0,15	0,1	9	5,55	40,5	30	84	1,05	684
329	Кнели куриные	100	20,2	4,9	0,44	126,6	0,032	0,081	24,8	0	12,5	57,2	122	1,137	169,2
390	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	30,6	124,9	0,018	0,012	18	2,6	10,8	5,8	6,8	1,6	185,2
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
Всего за обед:		740	30,84	13,2	87,59	595	0,333	0,281	51,805	13,15	117,9	125	306,7	6,527	1127,5
Итого за день:			48	28	155	1069,9	0,57	0,62	105	25	478	203	552	9,9	1524,3

День: второй

Неделя: **вторая**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
182	Каша пшенная молочная	200	9,6	6,6	34,2	236	0,156	0,14	25,8	0,78	201,5	54,45	240,4	1,23	334
412	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	87	0,006	0,02	2	5,6	14,4	9,2	17,2	1,6	65,6
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	8,9	20,9	176,6	0,17	0,077	61	0	1,12	0	1,77	1,29	1,4
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		550	13,6	16	86,1	544,1	0,362	0,257	88,81	16,38	233,02	71,65	270,37	6,32	401,63

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
42	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4	133,7	0,08	0,11	12	7,29	36,1	37,9	141,2	1	460,6
179	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	1,6	27,9	151,4	0,15	0,079	0,9	0	15,4	89,6	148,3	3,33	189,2
293	Гуляш из отварного мяса	100	18,2	14	5,77	221,1	0,11	0,15	250	2,3	18,7	32,2	205,7	1,99	347
418	Сок	200	1	0	20,1	85	0,026	0,026	0	4	14	8	14	2,8	0
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
	Кондитерское изделие														
Всего за обед:		740	35,41	22,72	83,32	680,2	0,453	0,417	262,91	18,59	103,3	181,9	565	11,22	1051,2
Итого за день:			49	39	169	1224,3	0,82	0,67	352	35	336	254	835	18	1452,8

День: третий
Неделя: вторая

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Мg	Р	Fe	К
182	Каша рисовая молочная	200	12,6	8,6	31,4	253	0,13	0,02	19,4	0	15,1	39,7	113	1,3	101,8
416	Какао с молоком	200	4,2	3,56	17,28	119	0,053	0,19	24	1,6	152,9	22,3	127,8	0,55	224,4
3	Бутерброд с сыром	40/14	4,45	5,63	20	148,4	0,046	0,05	39	0,073	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		547	21,65	18,19	78,48	564,9	0,259	0,28	82,41	11,673	278,9	82,3	326	4,69	372,03

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Мg	Р	Fe	К
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
63	Борщ с капустой и картофелем	200	9,8	11,4	25,3	242,6	0,038	0,034	0	8,23	35,5	18,6	35,7	0,95	305
218	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	34,9	167	0,084	0,019	0	0	9,4	7,92	43,05	0,79	60,9
568	Птица запеченная	100	24	13,4	0	216	0,057	0,143	0	0	12	20	179	1,26	211
394	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	32	131,8	0,012	0,044	265	38,6	29,6	20,08	39,4	0,852	433,9
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
Всего за обед:		740	43,14	25,9	110,35	846,4	0,278	0,292	265,01	51,83	105,6	80,8	352,95	5,952	1065,2
Итого за день:			65	44	189	1411,3	0,54	0,57	347	64	385	163	679	11	1437,2

День: четвертый

Неделя: вторая

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
220	Макароны отварные с сыром	200	12	13,2	41,3	332,6	0,1	0,13	110,8	0,16	228	22,16	139,4	0,938	19,86
411	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	80	0	0	0	0	12	6	8	0,8	24
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	8,9	20,9	176,6	0,17	0,077	61	0	1,12	0	1,77	1,29	1,4
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		550	18,44	22,85	108,9	715,2	0,372	0,259	171,81	10,16	264,72	43,36	194,97	6,828	100,29

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
516	Суп шахтерский с мясом	200	13,6	23,4	34,5	401	0,006	0,005	0,4	0,014	28,3	3,57	5,36	1,29	7,5
339	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112,5	0,15	0,1	9	5,55	40,5	30	84	1,05	684
535	Тефтели мясные	100	8,4	15,4	7	201	0,137	0,104	232,7	3,68	18,52	22,17	103	1,43	229,4
390	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	30,6	124,9	0,018	0,012	18	2,6	10,8	5,8	6,8	1,6	185,2
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
Всего за обед:		740	28	41	112	928	0,4	0,3	260	17	117	76	255	7,5	1161
Итого за день:			47	63	221	1643,6	0,77	0,53	432	27	382	119	450	14	1260,8

День: пятый

Неделя: **вторая**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
182	Каша манная молочная	200	9,5	6,5	34,1	233	0,16	0,32	0	2,6	252	0	0	0,73	0
227	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78	0,037	0,22	125	0	27,5	6	96	1,25	70
416	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	213	0,06	0,2	40	1,6	172,2	24,8	178,4	1	359,4
3	Бутерброд с сыром	40/14	4,45	5,63	20	148,4	0,046	0,05	39	0,073	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		597	26,5	24,08	98,65	716,9	0,333	0,81	204,01	14,273	562,6	51,1	359,6	5,82	475,23

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
94	Суп лапша домашняя	200	6,3	15,3	30,6	285	0,04	0,012	0	0,4	15,7	8,36	23,44	0,47	42,5
514	Плов с мясом	230	15,4	19,3	37,9	386	0,46	0,31	677,8	4,87	41,7	58,6	253,8	1,95	463,3
418	Сок	200	1	0	20,1	85	0,026	0,026	0	4	14	8	14	2,8	0
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
	Кондитерское изделие														
		720													
Всего за обед:			25,74	35	106,75	845	0,613	0,4	677,81	14,27	90,5	89,16	347,04	7,32	560,2
Итого за день:			52	59	205	1561,9	0,95	1,21	882	29	653	140	707	13	1035,4

День: **первый**

Неделя: **третья**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
182	Каша пшенная молочная	200	9,6	6,6	34,2	236	0,156	0,14	25,8	0,78	201,5	54,45	240,4	1,23	334
412	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	87	0,006	0,02	2	5,6	14,4	9,2	17,2	1,6	65,6
3	Бутерброд с сыром	40/14	4,45	5,63	20	148,4	0,046	0,05	39	0,073	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		547	14,85	12,73	85,2	515,9	0,238	0,23	66,81	16,45	326,8	83,95	342,8	5,67	445,43

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
526	Суп-харчо	200	1,58	16,8	14,5	215	0,076	0,046	0	6,6	18,4	20	50	0,7	374,8
218	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	34,9	167	0,084	0,019	0	0	9,4	7,92	43,05	0,79	60,9
568	Птица запеченная	100	24	13,4	0	216	0,057	0,143	0	0	12	20	179	1,26	211
394	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	32	131,8	0,012	0,044	265	38,6	29,6	20,08	39,4	0,852	433,9
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
Всего за обед:		740	34,92	31,3	99,55	818,8	0,316	0,304	265	50,2	88,5	82,2	367,3	5,702	1135
Итого за день:			50	44	185	1335	0,6	0,5	332	67	415	166	710	11	1580

День: второй
Неделя: **третья**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
220	Макароны отварные с сыром	200	12	13,2	41,3	332,6	0,1	0,13	110,8	0,16	228	22,16	139,4	0,938	19,86
411	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	80	0	0	0	0	12	6	8	0,8	24
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	8,9	20,9	176,6	0,17	0,077	61	0	1,12	0	1,77	1,29	1,4
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		550	15,8	22,5	92	633,7	0,3	0,227	171,8	10,16	257,1	36,16	160,2	5,228	45,89

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,2	6,5	16,3	142	0,046	0,036	0	0	35	17,8	38,1	0,64	34,7
523	Гречка по купечески	230	18,1	22,5	28,2	338,3	0,37	0,18	29,6	0	23,6	207,7	3117	7,12	396
390	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	30,6	124,9	0,018	0,012	18	2,6	10,8	5,8	6,8	1,6	185,2
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
	Кондитерское изделие														
Всего за обед:		720	25,54	29,6	93,25	694,2	0,521	0,28	47,61	7,6	88,5	245,5	3218	11,46	670,3
Итого за день:			41	52	185	1328	0,8	0,5	219	18	346	282	3378	17	716,2

День: третий

Неделя: **третья**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
182	Каша рисовая молочная	200	12,6	8,6	31,4	253	0,13	0,02	19,4	0	15,1	39,7	113	1,3	101,8
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	20	112	0,04	0,14	0	1,3	126	15,4	0	0,12	148
3	Бутерброд с сыром	40/14	4,45	5,63	20	148,4	0,046	0,05	39	0,073	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		547	20,25	17,03	81,2	557,9	0,246	0,23	58,41	11,37	252	75,4	198,2	4,26	295,63

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
94	Суп лапша домашняя	200	6,3	15,3	30,6	285	0,04	0,012	0	0,4	15,7	8,36	23,44	0,47	42,5
339	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112,5	0,15	0,1	9	5,55	40,5	30	84	1,05	684
272	Котлеты рыбные любительские	100	10,5	8,5	8	149,5	0,1	0,2	800	5,4	35,8	28,1	151,7	1	391,3
394	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	32	131,8	0,012	0,044	265	38,6	29,6	20,08	39,4	0,852	433,9
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
Всего за обед:		740	23,94	25,5	110,9	767,8	0,389	0,408	1074	54,95	140,7	100,7	354,3	5,472	1606,1
Итого за день:			44	43	192	1326	0,6	0,6	1132	66	393	176	553	9,7	1902

День: четвертый
Неделя: **третья**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	12,68	14,7	37,7	335	0,075	0,77	111,2	0,36	221	29,5	315	1,03	186,8
411	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	80	0	0	0	0	12	6	8	0,8	24
509	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	0,064	0,02	0	0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		550	16,33	15,34	87,5	553,5	0,169	0,81	111,2	10,36	258,2	56,7	367,6	4,83	263,03

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K	
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0	
63	Борщ с капустой и картофелем	200	9,8	11,4	25,3	242,6	0,038	0,034	0	8,23	35,5	18,6	35,7	0,95	305	
514	Плов с мясом	230	15,4	19,3	37,9	386	0,46	0,31	677,8	4,87	41,7	58,6	253,8	1,95	463,3	
418	Сок	200	0,9	0	18,1	76	0,023	0,023	0	3,6	12,6	7,2	12,6	2,52	0	
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	
Всего за обед:			790	29,14	31,1	99,45	793,6	0,608	0,419	677,8	21,7	108,9	98,6	357,9	7,52	822,7
Итого за день:			45	46	187	1347	0,8	1,2	789	32	367	155	726	12	1086	

День: пятый

Неделя: **третья**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
182	Каша геркулесовая молочная	200	9,8	6,6	18	170	0,12	0,13	14,2	0,54	123,1	42	159,8	0,39	203
227	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78	0,037	0,22	125	0	27,5	6	96	1,25	70
416	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	213	0,06	0,2	40	1,6	172,2	24,8	178,4	1	359,4
3	Бутерброд с сыром	40/14	4,45	5,63	20	148,4	0,046	0,05	39	0,073	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		597	26,8	24,18	82,55	653,9	0,293	0,62	218,2	12,21	433,7	93,1	519,4	5,48	678,23

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K	
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0	
87	Суп гороховый	200	6,8	13,5	19,6	227	0,18	0,06	0	4,65	30,4	28,2	69,7	1,6	378,2	
218	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	34,9	167	0,084	0,019	0	0	9,4	7,92	43,05	0,79	60,9	
325	Тефтели по гречески (куриные)	100	13,4	8,8	4,8	152,1	0,032	0,081	24,8	0	12,5	57,2	122	1,137	169,2	
394	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	32	131,8	0,012	0,044	265	38,6	29,6	20,08	39,4	0,852	433,9	
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	
	Кондитерское изделие															
Всего за обед:			740	29,54	23,4	109,5	766,9	0,395	0,256	289,8	48,25	101	127,6	330	6,479	1096,6
Итого за день:			56	48	192	1421	0,7	0,9	508	60	535	221	849	12	1775	

День: **первый**

Неделя: **четвертая**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe	К
182	Каша геркулесовая молочная	200	9,8	6,6	18	170	0,12	0,13	14,2	0,54	123,1	42	159,8	0,39	203
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	20	112	0,04	0,14	0	1,3	126	15,4	0	0,12	148
3	Бутерброд с сыром	40/14	4,45	5,63	20	148,4	0,046	0,05	39	0,073	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		547	17,45	15,03	67,8	474,9	0,236	0,34	53,21	11,913	360	77,7	245	3,35	396,83

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe	К
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,2	6,5	16,3	142	0,046	0,036	0	0	35	17,8	38,1	0,64	34,7
339	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112,5	0,15	0,1	9	5,55	40,5	30	84	1,05	684
329	Кнели куриные	100	20,2	4,9	0,44	126,6	0,032	0,081	24,8	0	12,5	57,2	122	1,137	169,2
390	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	30,6	124,9	0,018	0,012	18	2,6	10,8	5,8	6,8	1,6	185,2
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
Всего за обед:		740	30,84	13,2	87,59	595	0,333	0,281	51,805	13,15	117,9	125	306,7	6,527	1127,5
Итого за день:			48	28,2	155	1069,9	0,57	0,62	105	25,1	478	203	552	9,9	1524,3

День: второй

Неделя: **четвертая**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe	К
182	Каша пшенная молочная	200	9,6	6,6	34,2	236	0,156	0,14	25,8	0,78	201,5	54,45	240,4	1,23	334
412	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	87	0,006	0,02	2	5,6	14,4	9,2	17,2	1,6	65,6
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	8,9	20,9	176,6	0,17	0,077	61	0	1,12	0	1,77	1,29	1,4
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		550	13,6	16	86,1	544,1	0,362	0,257	88,81	16,38	233,02	71,65	270,37	6,32	401,63

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe	К
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
42	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4	133,7	0,08	0,11	12	7,29	36,1	37,9	141,2	1	460,6
179	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	1,6	27,9	151,4	0,15	0,079	0,9	0	15,4	89,6	148,3	3,33	189,2
293	Гуляш из отварного мяса	100	18,2	14	5,77	221,1	0,11	0,15	250	2,3	18,7	32,2	205,7	1,99	347
418	Сок	200	1	0	20,1	85	0,026	0,026	0	4	14	8	14	2,8	0
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
	Кондитерское изделие														
Всего за обед:		740	35,41	22,72	83,32	680,2	0,453	0,417	262,91	18,59	103,3	181,9	565	11,22	1051,2
Итого за день:			49	38,7	169	1224,3	0,82	0,67	352	35	336	254	835	18	1452,8

День: третий

Неделя: **четвертая**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
182	Каша рисовая молочная	200	12,6	8,6	31,4	253	0,13	0,02	19,4	0	15,1	39,7	113	1,3	101,8
416	Какао с молоком	200	4,2	3,56	17,28	119	0,053	0,19	24	1,6	152,9	22,3	127,8	0,55	224,4
3	Бутерброд с сыром	40/14	4,45	5,63	20	148,4	0,046	0,05	39	0,073	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		547	21,65	18,19	78,48	564,9	0,259	0,28	82,41	11,673	278,9	82,3	326	4,69	372,03

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
63	Борщ с капустой и картофелем	200	9,8	11,4	25,3	242,6	0,038	0,034	0	8,23	35,5	18,6	35,7	0,95	305
218	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	34,9	167	0,084	0,019	0	0	9,4	7,92	43,05	0,79	60,9
568	Птица запеченная	100	24	13,4	0	216	0,057	0,143	0	0	12	20	179	1,26	211
394	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	32	131,8	0,012	0,044	265	38,6	29,6	20,08	39,4	0,852	433,9
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
Всего за обед:		740	43,14	25,9	110,35	846,4	0,278	0,292	265,01	51,83	105,6	80,8	352,95	5,952	1065,2
Итого за день:			65	44,1	189	1411,3	0,54	0,57	347	63,5	385	163	679	11	1437,2

День: четвертый

Неделя: **четвертая**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe	К
220	Макароны отварные с сыром	200	12	13,2	41,3	332,6	0,1	0,13	110,8	0,16	228	22,16	139,4	0,938	19,86
411	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	80	0	0	0	0	12	6	8	0,8	24
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	8,9	20,9	176,6	0,17	0,077	61	0	1,12	0	1,77	1,29	1,4
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		550	18,44	22,85	108,9	715,2	0,372	0,259	171,81	10,16	264,72	43,36	194,97	6,828	100,29

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe	К
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
516	Суп шахтерский с мясом	200	13,6	23,4	34,5	401	0,006	0,005	0,4	0,014	28,3	3,57	5,36	1,29	7,5
339	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112,5	0,15	0,1	9	5,55	40,5	30	84	1,05	684
535	Тефтели мясные	100	8,4	15,4	7	201	0,137	0,104	232,7	3,68	18,52	22,17	103	1,43	229,4
390	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	30,6	124,9	0,018	0,012	18	2,6	10,8	5,8	6,8	1,6	185,2
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
Всего за обед:		740	28	41	112	928	0,4	0,3	260	17	117	76	255	7,5	1161
Итого за день:			47	63,5	221	1643,6	0,77	0,53	432	27	382	119	450	14	1260,8

День: пятый

Неделя: **четвертая**

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
182	Каша манная молочная	200	9,5	6,5	34,1	233	0,16	0,32	0	2,6	252	0	0	0,73	0
227	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78	0,037	0,22	125	0	27,5	6	96	1,25	70
416	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	213	0,06	0,2	40	1,6	172,2	24,8	178,4	1	359,4
3	Бутерброд с сыром	40/14	4,45	5,63	20	148,4	0,046	0,05	39	0,073	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		597	26,5	24,08	98,65	716,9	0,333	0,81	204,01	14,273	562,6	51,1	359,6	5,82	475,23

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	K
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
94	Суп лапша домашняя	200	6,3	15,3	30,6	285	0,04	0,012	0	0,4	15,7	8,36	23,44	0,47	42,5
514	Плов с мясом	230	15,4	19,3	37,9	386	0,46	0,31	677,8	4,87	41,7	58,6	253,8	1,95	463,3
418	Сок	200	1	0	20,1	85	0,026	0,026	0	4	14	8	14	2,8	0
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
	Кондитерское изделие														
		720													
Всего за обед:			25,74	35	106,75	845	0,613	0,4	677,81	14,27	90,5	89,16	347,04	7,32	560,2
Итого за день:			52	59,1	205	1561,9	0,95	1,21	882	28,5	653	140	707	13	1035,4

День: **первый**
Неделя: **четвертая**
Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Мg	Р	Fe	К
182	Каша пшенная молочная	200	9,6	6,6	34,2	236	0,156	0,14	25,8	0,78	201,5	54,45	240,4	1,23	334
412	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	87	0,006	0,02	2	5,6	14,4	9,2	17,2	1,6	65,6
3	Бутерброд с сыром	40/14	4,45	5,63	20	148,4	0,046	0,05	39	0,073	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2
510	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0,03	0,02	0,01	10	16	8	11	2,2	0,63
Всего за завтрак:		547	14,85	12,73	85,2	515,9	0,238	0,23	66,81	16,453	326,8	83,95	342,8	5,67	445,43

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Мg	Р	Fe	К
511	Овощи свежие в нарезке	50	0,4	0,05	1,25	7,5	0,015	0,02	0,005	5	11,5	7	21	0,5	0
526	Суп-харчо	200	1,58	16,8	14,5	215	0,076	0,046	0	6,6	18,4	20	50	0,7	374,8
218	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	34,9	167	0,084	0,019	0	0	9,4	7,92	43,05	0,79	60,9
568	Птица запеченная	100	24	13,4	0	216	0,057	0,143	0	0	12	20	179	1,26	211
394	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	32	131,8	0,012	0,044	265	38,6	29,6	20,08	39,4	0,852	433,9
509	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	0,072	0,032	0	0	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4
Всего за обед:		740	34,92	31,3	99,55	818,8	0,316	0,304	265,01	50,2	88,5	82,2	367,25	5,702	1135
Итого за день:			50	44	185	1334,7	0,55	0,53	332	66,7	415	166	710	11	1580,4