

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	14.7	20.2	7.2	268.9	0.08	0.50	0.24	4.39	0.16	0.13	34.89	26.73	159.56	2.44	306.57	8.09	0.04	0.00	38	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.1	65.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.47	6.19	8.15	0.81	28.38	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>20.5</b>	<b>25.1</b>	<b>73.7</b>	<b>601.5</b>	0.16	0.54	0.27	5.35	0.16	0.16	64.76	64.62	271.81	5.05	375.75	9.77	0.04	0.00			
<b>Обед</b>																						
ИКРА МОРКОВНАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	100	1.9	7.9	9.9	118.4	0.05	5.70	0.03	3.62	0.00	0.05	32.67	22.22	45.30	1.34	343.80	6.78	0.03	0.00	56	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3.7	2.8	19.6	119.0	0.10	8.00	0.20	0.30	0.00	0.00	25.00	27.00	88.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	98	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	18.8	19.7	14.9	311.3	0.10	0.76	0.08	0.25	0.05	0.16	44.00	27.28	188.18	2.11	252.69	7.45	0.11	0.02	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008	
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>32.6</b>	<b>35.6</b>	<b>120.6</b>	<b>934.2</b>	0.39	16.46	0.34	5.95	0.05	0.24	124.87	93.10	400.28	7.35	650.89	16.47	0.14	0.02			
<b>Полдник</b>																						
ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК	100	0.3	0.3	7.9	37.6	0.02	3.30	0.00	0.52	0.00	0.02	13.26	6.25	8.17	1.64	229.45	1.65	0.01	0.00	428	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>7.9</b>	<b>37.6</b>	0.02	3.30	0.00	0.52	0.00	0.02	13.26	6.25	8.17	1.64	229.45	1.65	0.01	0.00			
<b>Всего за день:</b>		<b>53.3</b>	<b>61.0</b>	<b>202.1</b>	<b>1,573.3</b>	0.57	20.30	0.61	11.82	0.21	0.42	202.89	163.97	680.26	14.04	1,256.09	27.89	0.19	0.02			

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ БЕЗ ТОМАТ. ПАСТЫ	60	0.9	4.7	5.2	66.7	0.02	2.44	0.00	2.11	0.00	0.02	20.17	11.40	25.18	0.73	163.74	3.84	0.01	0.00	56	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13.5	12.8	9.4	206.9	0.07	0.58	0.06	0.13	0.00	0.12	33.16	15.01	123.11	1.12	174.01	5.81	0.08	0.01	297	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.5	222.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	0.01	304	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.1	65.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.47	6.19	8.15	0.81	28.38	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0.4	0.4	36.6	150.9	0.02	3.48	0.00	0.51	0.00	0.02	14.63	7.45	10.54	1.69	247.03	1.62	0.01	0.00	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20.7</b>	<b>24.1</b>	<b>118.5</b>	<b>772.9</b>	<b>0.19</b>	<b>6.54</b>	<b>0.09</b>	<b>3.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.22</b>	<b>91.37</b>	<b>69.85</b>	<b>266.40</b>	<b>6.05</b>	<b>708.52</b>	<b>13.70</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0.9	3.0	9.8	69.9	0.01	2.04	0.00	1.33	0.00	0.03	20.62	15.09	23.44	0.77	192.05	3.44	0.01	0.00		2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.8	5.7	13.7	116.8	0.03	0.40	0.02	2.24	0.11	0.03	19.81	6.81	29.05	0.40	48.50	1.60	0.00	0.01	113	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	19.0	25.7	35.9	450.6	0.25	21.12	0.04	5.46	0.00	0.00	31.68	61.60	230.56	3.52	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>25.4</b>	<b>34.8</b>	<b>102.8</b>	<b>826.9</b>	<b>0.37</b>	<b>26.56</b>	<b>0.06</b>	<b>10.31</b>	<b>0.11</b>	<b>0.09</b>	<b>84.31</b>	<b>93.10</b>	<b>320.85</b>	<b>7.29</b>	<b>294.95</b>	<b>7.28</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	90	1.8	1.4	2.7	43.2	0.03	0.63	0.02	0.00	0.00	0.15	108.00	12.60	85.50	0.00	131.40	0.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>90</b>	<b>1.8</b>	<b>1.4</b>	<b>2.7</b>	<b>43.2</b>	<b>0.03</b>	<b>0.63</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>	<b>108.00</b>	<b>12.60</b>	<b>85.50</b>	<b>0.00</b>	<b>131.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.8</b>	<b>60.3</b>	<b>223.9</b>	<b>1,643.0</b>	<b>0.59</b>	<b>33.73</b>	<b>0.17</b>	<b>14.11</b>	<b>0.21</b>	<b>0.46</b>	<b>283.68</b>	<b>175.55</b>	<b>672.75</b>	<b>13.34</b>	<b>1,134.87</b>	<b>20.98</b>	<b>0.16</b>	<b>0.03</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2.5	4.9	6.1	78.0	0.02	0.00	0.01	2.22	0.00	0.00	27.00	16.20	33.60	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90	9.6	24.5	10.7	301.4	0.23	0.72	0.02	0.18	0.10	0.06	13.45	15.71	96.48	1.12	213.11	4.40	0.04	0.00	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.1	65.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.47	6.19	8.15	0.81	28.38	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19.8</b>	<b>34.4</b>	<b>77.0</b>	<b>696.9</b>	<b>0.36</b>	<b>0.76</b>	<b>0.06</b>	<b>3.86</b>	<b>0.10</b>	<b>0.09</b>	<b>70.32</b>	<b>50.80</b>	<b>200.33</b>	<b>5.01</b>	<b>282.29</b>	<b>6.08</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0.9	2.7	4.8	47.4	0.02	1.98	0.48	1.34	0.00	0.03	23.45	14.69	28.46	0.65	140.94	3.26	0.01	0.00	74	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	25.3	149.0	0.18	7.00	0.23	0.40	0.00	0.00	26.00	71.00	125.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	13.9	16.0	3.3	213.2	0.06	0.45	0.10	0.50	0.36	0.14	41.48	15.56	141.52	1.47	143.77	7.03	0.08	0.02		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27.0</b>	<b>26.4</b>	<b>116.0</b>	<b>810.2</b>	<b>0.37</b>	<b>11.43</b>	<b>0.84</b>	<b>3.52</b>	<b>0.36</b>	<b>0.20</b>	<b>114.13</b>	<b>136.85</b>	<b>415.78</b>	<b>7.22</b>	<b>339.11</b>	<b>12.53</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	26.2	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.51	2.06	6.24	0.00	2.61	0.00	0.00	0.00	355	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>26.2</b>	<b>104.7</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>12.51</b>	<b>2.06</b>	<b>6.24</b>	<b>0.00</b>	<b>2.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.9</b>	<b>60.7</b>	<b>219.1</b>	<b>1,611.8</b>	<b>0.73</b>	<b>12.19</b>	<b>0.90</b>	<b>7.38</b>	<b>0.46</b>	<b>0.29</b>	<b>196.96</b>	<b>189.71</b>	<b>622.35</b>	<b>12.23</b>	<b>624.01</b>	<b>18.61</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	210	5.4	8.1	28.8	209.7	0.15	0.00	0.03	1.58	0.10	0.04	32.04	53.60	133.74	1.65	149.19	2.68	0.02	0.00	184	2008		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	100	14.4	14.2	15.3	258.0	0.05	0.16	0.07	1.22	0.12	0.15	120.84	19.01	155.57	0.64	125.28	2.45	0.02	0.02	223	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	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		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>22.1</b>	<b>23.0</b>	<b>66.6</b>	<b>575.9</b>	0.28	10.16	0.11	4.09	0.22	0.23	174.28	86.31	326.41	5.69	593.27	8.81	0.05	0.02				
<b>Обед</b>																							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ БЕЗ ТОМАТ. ПАСТЫ	60	2.5	4.9	6.1	78.0	0.02	0.00	0.01	2.22	0.00	0.00	27.00	16.20	33.60	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3.6	2.9	19.2	117.0	0.13	12.00	0.20	0.20	0.00	0.00	25.00	32.00	78.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	92	2008		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	16.2	4.9	0.3	109.2	0.07	0.55	0.03	1.08	0.08	0.07	24.79	28.44	198.66	0.51	359.32	140.23	0.00	0.00	227	2011		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	6.3	23.3	161.4	0.14	11.77	0.04	0.31	0.11	0.10	13.96	30.45	77.87	1.33	836.60	7.36	0.04	0.00	125	2011		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27.9</b>	<b>19.3</b>	<b>92.2</b>	<b>655.2</b>	0.44	27.32	0.28	5.09	0.19	0.20	102.95	116.69	425.93	6.72	1,250.32	149.83	0.04	0.00				
<b>Полдник</b>																							
ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК	100	0.3	0.3	7.9	37.6	0.02	3.30	0.00	0.52	0.00	0.02	13.26	6.25	8.17	1.64	229.45	1.65	0.01	0.00	428	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>7.9</b>	<b>37.6</b>	0.02	3.30	0.00	0.52	0.00	0.02	13.26	6.25	8.17	1.64	229.45	1.65	0.01	0.00				
<b>Всего за день:</b>		<b>50.4</b>	<b>42.6</b>	<b>166.6</b>	<b>1,268.7</b>	0.74	40.78	0.39	9.70	0.41	0.45	290.49	209.25	760.51	14.05	2,073.04	160.29	0.10	0.02				

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.1	4.7	5.9	71.0	0.03	3.42	0.02	2.17	0.00	0.03	19.61	13.33	27.18	0.81	206.28	4.06	0.01	0.00	56	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	36.9	37.3	0.2	483.5	0.11	1.60	0.14	0.43	0.00	0.26	30.80	34.18	311.68	3.04	409.84	12.62	0.24	0.05	288	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>40.8</b>	<b>42.6</b>	<b>43.2</b>	<b>718.7</b>	<b>0.20</b>	<b>205.02</b>	<b>0.32</b>	<b>3.26</b>	<b>0.00</b>	<b>0.31</b>	<b>68.81</b>	<b>56.21</b>	<b>367.96</b>	<b>6.05</b>	<b>656.92</b>	<b>18.36</b>	<b>0.25</b>	<b>0.05</b>			
<b>Обед</b>																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	10.0	9.1	20.2	202.5	0.12	6.60	0.21	0.67	0.05	0.09	26.91	30.40	117.77	1.91	607.22	7.58	0.05	0.00	100	2008	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	14.0	35.9	1.1	383.9	0.33	0.50	0.02	2.48	0.20	0.12	14.16	20.32	142.84	1.58	296.47	8.26	0.07	0.00	289	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.5	222.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	0.01	304	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30.6</b>	<b>51.5</b>	<b>104.6</b>	<b>1,004.9</b>	<b>0.56</b>	<b>9.10</b>	<b>0.26</b>	<b>4.52</b>	<b>0.35</b>	<b>0.27</b>	<b>59.81</b>	<b>86.42</b>	<b>372.73</b>	<b>6.59</b>	<b>1,012.65</b>	<b>18.83</b>	<b>0.15</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																						
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>27.9</b>	<b>113.0</b>	<b>0.01</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>5.00</b>	<b>2.00</b>	<b>8.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>71.5</b>	<b>94.2</b>	<b>175.7</b>	<b>1,836.6</b>	<b>0.77</b>	<b>216.12</b>	<b>0.58</b>	<b>7.88</b>	<b>0.35</b>	<b>0.58</b>	<b>133.62</b>	<b>144.63</b>	<b>748.69</b>	<b>13.04</b>	<b>1,669.57</b>	<b>37.19</b>	<b>0.40</b>	<b>0.06</b>			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	14.2	13.7	13.5	234.0	0.14	0.00	0.07	3.96	0.00	0.00	45.00	28.80	158.40	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2.5	4.7	20.3	133.9	0.11	10.26	0.03	0.25	0.08	0.09	13.00	26.76	67.75	1.16	729.32	6.41	0.04	0.00	128	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.8	0.0	23.5	97.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	15.77	12.74	25.42	0.50	37.49	0.00	0.00	0.00	432	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>19.5</b>	<b>18.6</b>	<b>70.1</b>	<b>526.4</b>	0.32	10.26	0.10	4.87	0.08	0.12	79.17	74.00	277.67	4.30	807.61	8.09	0.04	0.00				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.6	4.9	54.6	0.01	2.28	0.00	1.59	0.00	0.02	18.98	11.29	22.12	0.72	164.16	3.99	0.01	0.00	33	2011		
СУП С КРУПОЙ	250	3.2	4.2	14.8	110.0	0.03	1.00	0.21	0.30	0.00	0.00	22.00	14.00	77.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	107	2008		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	9.6	24.5	10.7	301.4	0.23	0.72	0.02	0.18	0.10	0.06	13.45	15.71	96.48	1.12	213.11	4.40	0.04	0.00	278	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008		
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>20.0</b>	<b>37.3</b>	<b>113.0</b>	<b>866.6</b>	0.38	6.00	0.26	3.35	0.10	0.11	77.63	76.60	316.40	5.04	431.67	10.63	0.05	0.00				
<b>Полдник</b>																							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>30</b>	<b>2.3</b>	<b>2.9</b>	<b>22.3</b>	<b>125.1</b>	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Всего за день:</b>		<b>41.8</b>	<b>58.8</b>	<b>205.4</b>	<b>1,518.0</b>	0.72	16.26	0.36	8.22	0.18	0.25	165.50	156.60	621.07	9.97	1,272.28	18.72	0.09	0.00				

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.6	4.9	54.6	0.01	2.28	0.00	1.59	0.00	0.02	18.98	11.29	22.12	0.72	164.16	3.99	0.01	0.00	33	2011
МЯСО ОТВАРНОЕ	90	22.5	15.1	0.0	228.6	0.05	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	27.00	28.80	165.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	252	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.1	65.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.47	6.19	8.15	0.81	28.38	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.02	0.00	0.05	0.30	0.00	0.00	3.00	19.00	61.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>29.2</b>	<b>25.2</b>	<b>66.5</b>	<b>612.8</b>	<b>0.13</b>	<b>2.32</b>	<b>0.05</b>	<b>3.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>67.85</b>	<b>70.98</b>	<b>282.97</b>	<b>5.13</b>	<b>233.34</b>	<b>5.67</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	0.02	1.15	1.14	0.36	0.00	0.03	26.49	19.70	28.51	0.52	115.29	2.88	0.03	0.00	41	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	9.5	9.0	17.5	189.6	0.12	8.82	0.21	0.49	0.05	0.11	27.26	34.58	123.73	1.98	747.39	8.79	0.06	0.00	97	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12.3	5.0	9.0	129.8	0.08	0.39	0.04	0.72	0.07	0.06	41.30	22.60	153.71	0.48	277.57	93.16	0.00	0.00	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	0.00	0.00	47.00	29.00	85.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>28.4</b>	<b>19.9</b>	<b>96.9</b>	<b>681.1</b>	<b>0.44</b>	<b>18.36</b>	<b>1.43</b>	<b>3.05</b>	<b>0.12</b>	<b>0.23</b>	<b>154.25</b>	<b>115.48</b>	<b>428.75</b>	<b>6.68</b>	<b>1,194.65</b>	<b>107.07</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>30</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>23.2</b>	<b>106.2</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>4.80</b>	<b>3.00</b>	<b>10.80</b>	<b>0.45</b>	<b>42.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.4</b>	<b>46.2</b>	<b>186.6</b>	<b>1,400.1</b>	<b>0.58</b>	<b>20.68</b>	<b>1.48</b>	<b>6.14</b>	<b>0.12</b>	<b>0.29</b>	<b>226.90</b>	<b>189.46</b>	<b>722.52</b>	<b>12.26</b>	<b>1,469.99</b>	<b>112.74</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	14.0	16.1	3.4	214.1	0.06	0.45	0.10	0.50	0.36	0.14	41.97	15.63	141.93	1.47	143.77	7.03	0.08	0.02		2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.02	0.00	0.05	0.30	0.00	0.00	3.00	19.00	61.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>19.7</b>	<b>22.7</b>	<b>75.3</b>	<b>586.3</b>	0.14	3.45	0.15	1.86	0.36	0.16	55.37	42.33	232.03	4.27	184.57	8.71	0.08	0.02		
<b>Обед</b>																					
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	4.6	5.2	20.8	149.0	0.11	8.00	0.13	0.20	0.00	0.00	68.00	31.00	100.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0.3	0.1	34.6	145.3	0.01	32.00	0.06	0.00	0.00	0.02	17.18	3.27	8.15	0.22	6.87	0.00	0.00	0.00	357	2011
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	220	21.3	33.2	15.9	449.5	0.13	4.16	1.15	7.08	0.00	0.17	72.17	46.90	222.25	2.33	453.13	8.57	0.17	0.00	310	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>28.8</b>	<b>38.9</b>	<b>88.2</b>	<b>825.4</b>	0.32	44.16	1.34	8.16	0.00	0.22	164.55	88.77	365.20	5.55	514.40	10.81	0.17	0.00		
<b>Полдник</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>30</b>	<b>2.3</b>	<b>2.9</b>	<b>22.3</b>	<b>125.1</b>	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.8</b>	<b>64.6</b>	<b>185.8</b>	<b>1,536.7</b>	0.48	47.61	1.49	10.02	0.36	0.40	228.62	137.10	624.23	10.45	731.97	19.52	0.25	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8.0	10.1	15.2	184.0	0.03	7.00	0.03	4.80	0.00	0.00	48.00	28.00	56.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	50	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20.2	20.4	0.2	264.4	0.06	0.93	0.08	0.24	0.00	0.14	17.21	18.83	170.81	1.67	226.14	6.92	0.14	0.03	288	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>30.5</b>	<b>30.8</b>	<b>43.3</b>	<b>571.6</b>	0.14	10.93	0.11	5.70	0.00	0.16	78.61	57.53	262.91	5.77	266.94	8.60	0.14	0.03		
<b>Обед</b>																					
СУП-ПЮРЕ ПЕРЛОВЫЙ	250	4.0	3.8	18.5	124.4	0.05	0.32	0.02	0.75	0.04	0.07	78.33	16.05	103.75	0.45	130.51	5.71	0.01	0.01	103	2011
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	180	38.6	40.2	9.5	552.6	0.10	0.00	0.10	1.31	0.00	0.00	29.43	49.05	408.75	6.54	0.00	0.00	0.00	0.00	297	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>45.9</b>	<b>44.7</b>	<b>69.3</b>	<b>861.6</b>	0.23	200.32	0.28	2.94	0.04	0.10	127.96	75.70	550.30	9.59	184.91	7.95	0.01	0.01		
<b>Полдник</b>																					
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0.3	0.3	22.2	95.0	0.02	3.24	0.00	0.51	0.00	0.02	11.93	5.83	8.02	1.60	225.63	1.62	0.01	0.00	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>22.2</b>	<b>95.0</b>	0.02	3.24	0.00	0.51	0.00	0.02	11.93	5.83	8.02	1.60	225.63	1.62	0.01	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>76.7</b>	<b>75.8</b>	<b>134.9</b>	<b>1,528.2</b>	0.39	214.49	0.39	9.15	0.04	0.28	218.50	139.06	821.23	16.96	677.48	18.17	0.16	0.04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	210	5.4	8.1	28.8	209.7	0.15	0.00	0.03	1.58	0.10	0.04	32.06	53.60	133.74	1.65	149.19	2.68	0.02	0.00	184	2008		
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	105	15.2	9.0	16.3	210.0	0.05	0.00	0.10	0.40	0.00	0.00	147.00	20.00	191.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	227	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	14.5	58.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.16	5.62	7.42	0.74	25.79	0.00	0.00	0.00	430	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>22.8</b>	<b>17.4</b>	<b>72.3</b>	<b>539.8</b>	0.25	0.04	0.13	2.64	0.10	0.07	196.62	84.92	358.26	4.29	215.78	4.36	0.02	0.00				
<b>Обед</b>																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ	60	0.7	3.1	4.4	49.0	0.02	5.04	0.02	1.27	0.00	0.02	12.34	9.13	15.28	0.18	217.90	0.22	0.00	0.00	73	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3.6	2.9	19.2	117.0	0.13	12.00	0.20	0.20	0.00	0.00	25.00	32.00	78.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	92	2008		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13.5	12.8	9.4	206.9	0.07	0.58	0.06	0.13	0.00	0.12	33.16	15.01	123.11	1.12	174.01	5.81	0.08	0.01	297	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ ПОДСУШЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>24.8</b>	<b>24.0</b>	<b>112.0</b>	<b>763.5</b>	0.33	217.62	0.47	2.78	0.00	0.17	101.70	92.74	332.19	5.70	446.31	8.27	0.08	0.01				
<b>Полдник</b>																							
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	401	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5.0</b>	<b>8.0</b>	<b>106.0</b>	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				
<b>Всего за день:</b>		<b>53.4</b>	<b>46.4</b>	<b>192.3</b>	<b>1,409.2</b>	0.66	219.06	0.65	5.56	0.10	0.58	538.32	205.66	880.45	10.19	954.09	30.63	0.14	0.01				

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	551.0	610.5	1,892.5	15,325.6	6.23	841.22	7.02	89.98	2.44	4.00	2,485.48	1,710.99	7,154.06	126.53	11,863.39	464.74	1.72	0.22
Среднее значение за период	55.1	61.1	189.3	1,532.6	0.62	84.12	0.70	9.00	0.24	0.40	248.55	171.10	715.41	12.65	1,186.34	46.47	0.17	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	35.9	49.7															

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	486	768	108