



## Возрастная категория: 7-11 лет

### 1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша рисовая молочная	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,0	0,0	0,4	0,6	16,0	37,6	92,0	1,2
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,0	18,4	77,5	529,2	0,1	0,1	0,6	1,4	163,9	69,0	225,8	2,4
<b>обед</b>														
56	салат из свежих огурцов	60	0,7	2,4	1,6	31,2	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
795	котлета	90	11,6	9,1	10,6	172,1	0,0	0,1	0,0	0,0	35,1	25,4	138,4	2,1
925	рагу из овощей	150	2,7	11,2	15,5	168,7	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		31,3	37,1	123,9	940,6	0,2	1,0	59,0	4,3	231,1	131,9	514,6	11,8

### 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5

1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,5	20,2	70,0	504,9	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,6	2,7
<b>обед</b>														
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	180	15,6	8,5	27,4	247,0	0,0	0,2	19,1	0,0	78,6	0,0	0,0	5,3
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		22,3	17,3	78,8	551,5	0,3	1,2	59,9	5,1	209,3	69,7	357,2	9,6

### 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		21,6	36,6	28,7	526,9	0,2	0,1	1,9	0,0	196,2	35,7	247,6	2,8
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
309	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	90	12,5	6,0	4,1	121,5	0,0	0,0	1,0	0,2	19,8	24,2	156,5	3,6
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		36,5	22,5	142,8	910,1	0,1	0,5	22,5	29,2	273,8	179,8	687,7	15,5

## 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		16,2	18,7	77,3	527,2	0,2	0,3	7,1	0,9	62,0	68,7	198,0	2,8
<b>обед</b>														
59	салат из свежих помидоров	60	0,9	2,4	2,1	35,4	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	котлета рыбная	90	10,6	7,1	12,3	158,6	0,0	0,1	0,8	0,3	62,8	26,8	286,9	0,7
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		20,3	16,9	90,6	599,5	0,7	0,8	83,5	3,3	252,9	109,9	598,5	3,7

## 5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша рисовая молочная	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,1	0,1	0,7	0,9	16,0	37,6	92,0	1,2
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	всего		16,0	21,6	86,0	616,2	0,2	1,0	6,6	1,8	233,9	77,0	303,8	2,4

		обед													
102	салат из свеклы и яблок с м/р	60	0,8	1,6	5,6	40,0	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2	
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0	
760	мясо тушеное	90	13,7	5,5	3,2	118,3	0,0	0,1	0,9	0,2	21,9	26,9	174,4	2,5	
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1	
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	всего		28,4	20,0	97,3	682,7	9,9	1,8	12,9	0,8	140,7	107,3	415,2	13,7	

### 6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		завтрак													
520	каша гречневая с молоком	205	4,8	7,2	23,8	182,4	0,1	0,6	12,0	0,1	301,2	181,7	436,8	5,3	
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	всего		13,4	19,2	76,3	526,6	0,2	0,7	12,1	0,9	449,1	213,1	570,6	6,4	
		обед													
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1	
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1	
795	котлета	90	11,6	9,1	10,6	172,1	0,0	0,1	0,0	0,0	35,1	25,4	138,4	2,1	
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6	
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	всего		21,8	20,8	101,5	677,2	0,4	0,8	27,8	3,0	147,7	102,7	416,6	6,7	

### 7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,4	14,1	84,3	492,8	0,1	0,2	1,3	1,0	153,1	62,3	209,6	1,9
<b>обед</b>														
56	салат из свежих огурцов	60	0,7	2,4	1,6	31,2	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
836	куры отварные	90	17,2	13,2	0,2	177,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	1,0	51,1	0,8
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		35,4	28,8	91,3	753,5	0,4	0,4	28,4	2,5	176,0	83,2	322,5	7,8

### 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
531	запеканка манная с изюмом	150	4,7	8,1	27,4	201,0	0,1	0,6	0,2	0,6	153,0	14,2	129,4	1,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,1	21,2	79,9	545,7	0,2	0,7	0,2	1,9	182,0	40,3	187,3	2,1
<b>обед</b>														
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
306	рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
779	плов	180	15,6	8,5	27,4	247,0	0,0	0,2	19,1	0,0	78,6	0,0	0,0	5,3

1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		30,6	20,9	124,2	796,1	0,1	1,3	59,7	33,8	305,5	101,9	423,5	14,0

### 9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		21,6	36,6	28,7	526,9	0,2	0,1	1,9	0,0	196,2	35,7	247,6	2,8
<b>обед</b>														
102	салат из свеклы и яблок с м/р	60	0,8	1,6	5,6	40,0	0,0	0,4	10,7	2,5	70,5	26,0	156,7	0,5
313	суп картофельный со сметаной	250/10	2,5	2,5	18,9	110,3	0,0	0,0	12,4	0,0	13,5	0,0	0,0	14,0
626	рыба припущенная	90	15,1	1,0	0,0	68,1	0,0	0,1	0,0	0,0	35,1	25,4	138,4	2,1
917	капуста тушеная	150	2,4	6,8	15,4	134,1	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		32,6	24,4	117,2	809,5	0,2	1,3	59,1	3,8	374,6	135,2	699,5	19,6

### 10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														

520	каша пшеничная молочная	205	4,5	7,2	25,6	187,2	0,0	0,2	8,0	0,0	14,9	16,5	0,5	0,6
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		18,2	23,8	78,4	594,4	0,2	0,3	8,1	0,8	184,8	69,5	208,3	2,9
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		30,2	28,9	91,9	753,8	10,1	1,0	17,5	153,1	155,4	208,6	380,9	7,7

### 11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша рисовая молочная	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,0	0,0	0,4	0,6	16,0	37,6	92,0	1,2
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,0	18,4	77,5	529,2	0,1	0,1	0,6	1,4	163,9	69,0	225,8	2,4
<b>обед</b>														
56	салат из свежих огурцов	60	0,7	2,4	1,6	31,2	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
795	котлета	90	11,6	9,1	10,6	172,1	0,0	0,1	0,0	0,0	35,1	25,4	138,4	2,1
925	рагу из овощей	150	2,7	11,2	15,5	168,7	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0



	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		31,3	37,1	123,9	940,6	0,2	1,0	59,0	4,3	231,1	131,9	514,6	11,8

### 12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,5	20,2	70,0	504,9	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,6	2,7
<b>обед</b>														
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	180	15,6	8,5	27,4	247,0	0,0	0,2	19,1	0,0	78,6	0,0	0,0	5,3
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		22,3	17,3	78,8	551,5	0,3	1,2	59,9	5,1	209,3	69,7	357,2	9,6

### 13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		21,6	36,6	28,7	526,9	0,2	0,1	1,9	0,0	196,2	35,7	247,6	2,8
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4

309	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	90	12,5	6,0	4,1	121,5	0,0	0,0	1,0	0,2	19,8	24,2	156,5	3,6
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		36,5	22,5	142,8	910,1	0,1	0,5	22,5	29,2	273,8	179,8	687,7	15,5

#### 14 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		16,2	18,7	77,3	527,2	0,2	0,3	7,1	0,9	62,0	68,7	198,0	2,8
<b>обед</b>														
59	салат из свежих помидоров	60	0,9	2,4	2,1	35,4	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	котлета рыбная	90	10,6	7,1	12,3	158,6	0,0	0,1	0,8	0,3	62,8	26,8	286,9	0,7
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		20,3	16,9	90,6	599,5	0,7	0,8	83,5	3,3	252,9	109,9	598,5	3,7