



№ п/п	наименование	порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1-й день</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
182	Каша вязкая молочная пшённая	200/10	7,51	11,72	37,05	285,0	0,19	1,17	58,00	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
3	Бутерброд с сыром	50 30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	16,48	1,4	0,28
	Кондитерские изделия													
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,38</b>	<b>20,04</b>	<b>66,88</b>	<b>502,00</b>	<b>0,23</b>	<b>1,31</b>	<b>117,00</b>	<b>0,68</b>	<b>288,4</b>	<b>296,85</b>	<b>58,48</b>	<b>2,00</b>
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,1	0,31
96	Рассольник с мясом (птица)	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38	-	2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
309	Макароны отварные с маслом	120	4,41	3,62	21,16	134,4	0,05			0,78	3,89	29,74	16,9	0,89
15	Гуляш из куриной грудки	80	10,04	10,39	3,21	145,8	0,06	4,06	1,19	1,8	24,52	95,35	19,22	1,68
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,73			32,48		17,46	0,7
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,32	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,54</b>	<b>24,16</b>	<b>113,21</b>	<b>792,63</b>	<b>0,31</b>	<b>42,64</b>	<b>1,19</b>	<b>5,67</b>	<b>144,26</b>	<b>272,99</b>	<b>110,86</b>	<b>8,57</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>35,92</b>	<b>44,2</b>	<b>180,09</b>	<b>1294,63</b>	<b>0,54</b>	<b>43,95</b>	<b>118,19</b>	<b>6,35</b>	<b>432,66</b>	<b>569,84</b>	<b>169,34</b>	<b>10,57</b>

## 2-й день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6	Каша из пшена и риса	197/3	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	12,8	26,7	1,3
377	Чай с лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	229,32	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
2	Хлеб пшеничный с маслом слив Конд. изделия	50/10	3,7	8,5	26,25	155	0,034	-	0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Итого		14,42	14,92	66,75	472,66	0,5	3,67	2,14	0,45	133,15	355,74	201,38	22,09
	<b>ОБЕД</b>													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86		6,36	14,63	190,8	10,10	0,89
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	76,08	-	1,45	31,5	57,73	23,8	1,0
295	Котлета из птицы(фарш)	80	11,13	21,38	11,24	282,18		1,02			40,03		16,64	1,03
304	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,34	167,76					1,1		13,07	0,46
389	Сок фруктовый Абрикосовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,32	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		22,83	34,03	122,63	1582,3	0,21	96,96		8,75	131,06	337,13	95,61	10,24
	<b>ИТОГО за день</b>		37,25	48,95	189,38	2054,96	0,71	100,63	2,14	9,2	264,21	692,87	296,99	32,33



4-й день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	ккал	ВІ	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев (геркулес)	210	9,04	13,44	40,16	318,00	-	158,65	-	-	158,65	-	72,05	2,09
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155,00	-	-	-	-	8,4	-	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	-	3,00	-	8,70	27,00	6,00	0,63
	Итого		<b>15,06</b>	<b>24,9</b>	<b>103,73</b>	<b>658,1</b>	<b>0,02</b>	<b>158,68</b>	<b>3,00</b>	-	<b>186,85</b>	<b>27,00</b>	<b>83,65</b>	<b>3,35</b>
	ОБЕД													
67	Винегрет с растительное масло	80	0,83	8,03	5,83	100,08		7,71			24,98		15,62	0,66
	Суп рыбный (консервы)	250	1,89	4,54	10,72	90,68	0,09	7,42	6,00	1,05	56,56	61,20	21,27	0,79
302	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,75	4,06	25,76	162,5			0,77	1,71	9,8	14,77	0,95	0,8
293	Голень куриная запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75		68,13	166,13	25,38	2,03
382	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26,00	125,11		1,33			133,33		25,56	2,00
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,32	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		<b>40,85</b>	<b>37,92</b>	<b>113,62</b>	<b>939,56</b>	<b>0,24</b>	<b>26,49</b>	<b>60,52</b>	<b>3,5</b>	<b>322,6</b>	<b>316,7</b>	<b>112,78</b>	<b>10,34</b>
	ИТОГИ за день		<b>55,91</b>	<b>62,82</b>	<b>217,35</b>	<b>1597,65</b>	<b>0,26</b>	<b>185,17</b>	<b>63,52</b>	<b>3,5</b>	<b>509,45</b>	<b>343,7</b>	<b>196,43</b>	<b>13,69</b>

## 5- день

	<b>ЗАВТРАК</b>	г. порция	Б г	Ж г	У г	калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша из пшена и риса	197/3	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	12,8	26,7	1,3
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	-	-	-	-	8,4	-	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Пряники	30												
	Итого		9,98	13,8	74,04	418	0,15	0,03	20,00	-	31,7	147,7	103,7	3,95
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,1	0,31
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	-	38,08	87,18	35,3	2,03
309	Макароны отварные с маслом	120	4,41	3,62	21,16	134,4	0,05			0,78	3,89	29,74	16,9	0,89
279	Тефтели	80	11,78	12,91	14,9	223,00	0,07	1,13	51,0	-	57,8	141,4	128,4	1,27
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,32	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Мандарин	100	0,09	0,02	23,1	103,00		60,00			35,00		13,00	0,30
	Итого		30,49	27,34	118,25	842,86	0,74	90,08	51,01	1,33	283,54	524,03	316,78	25,08
	<b>ИТОГО за день</b>		40,47	41,14	192,29	1260,86	0,89	90,11	71,01	1,33	315,24	671,73	420,48	29,03

## 6-й день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	-	20,00	-	5,9	67,00	21,8	0,47
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	-	-	-	-	8,4	-	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Кондит. изделия													
	<b>ОБЕД</b>													
	Итого		<b>6,23</b>	<b>12,59</b>	<b>78,23</b>	<b>412</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>20,00</b>	<b>-</b>	<b>25,4</b>	<b>67,00</b>	<b>27,4</b>	<b>1,1</b>
20	Огурцы свежие	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	-	13,11	24,01	7,98	0,34
88	Суп щи с мясом (курица)	250	2,57	5,15	7,9	124,75	-	15,78	-	-	51,25	-	22,13	0,82
352	Гуляш из куриной грудки	80	10,04	10,39	3,21	145,8	0,06	4,06	1,19	1,8	24,52	95,35	19,22	1,68
304	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,34	167,76					1,1		13,07	0,46
379	Кофе. напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	-	1,3	-	-	125,78	-	14,00	0,13
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,32	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		<b>22,92</b>	<b>27,89</b>	<b>97,27</b>	<b>764,23</b>	<b>0,17</b>	<b>36,84</b>	<b>1,19</b>	<b>2,84</b>	<b>245,56</b>	<b>193,96</b>	<b>100,4</b>	<b>7,49</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>29,15</b>	<b>40,48</b>	<b>175,5</b>	<b>1176,23</b>	<b>0,2</b>	<b>36,87</b>	<b>21,19</b>	<b>2,34</b>	<b>270,96</b>	<b>260,96</b>	<b>127,8</b>	<b>8,59</b>

## 7-й день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша манная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04	0,00	20,00	-	10,7	38,6	7,9	0,47
3	Бутерброд с сыром	50 30/5/15	5,8	8,3	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Печенье													
	Итого		10,39	12,39	65,29	414,00	0,08	0,14	79,00	0,47	16,10	134,60	18,75	1,24
	<b>ОБЕД</b>													
71	Помидоры свежие	50	1	0,4	2,3	21	-	5	-	-	11,5	-	7	0,3
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	76,08	-	1,45	31,5	57,73	23,8	1,0
224	Рогу овощное	130	1,47	6,41	8,75	100,53	0,03	19,85	34,67		30,68	44,81	20,71	0,68
279	Тефтели	100	11,78	12,91	14,9	223,00	0,07	1,13	51,0	-	57,8	141,4	128,4	1,27
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	-	6	-		14	-	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,32	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
341	Мандарин	100	0,09	0,02	23,1	103,00		60,00			35,00		13,00	0,30
	Итого		22,07	24,04	114,58	814,27	0,25	168,06	85,67	1,99	194,28	307,54	215,91	8,21
	<b>ИТОГО за день</b>		32,46	36,43	179,87	1228,27	0,33	168,2	164,7	2,46	210,38	442,14	234,66	9,45

## 8 день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	ккал	ВІ	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша вязкая молочная пшённая	200/10	7,51	11,72	37,05	285,0	0,19	1,17	58,00	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	-	-	-	-	8,4	-	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Пряник													
	Итого		<b>11,28</b>	<b>20,24</b>	<b>78,3</b>	<b>500</b>	<b>0,19</b>	<b>1,20</b>	<b>58,00</b>	<b>0,21</b>	<b>157,60</b>	<b>184,37</b>	<b>53,20</b>	<b>1,86</b>
	<b>ОБЕД</b>													
20	Огурцы свежие	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	-	13,11	24,01	7,98	0,34
96	Рассольник с мясом (птица)	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38	-	2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
309	Макароны отварные с маслом	120	4,41	3,62	21,16	134,4	0,05			0,78	3,89	29,74	16,9	0,89
352	Гуляш из куриной грудки	80	10,04	10,39	3,21	145,8	0,06	4,06	1,19	1,8	24,52	95,35	19,22	1,68
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	-	6	-		14	-	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,32	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>92,49</b>	<b>24,67</b>	<b>97,42</b>	<b>732,57</b>	<b>0,31</b>	<b>34,14</b>	<b>1,19</b>	<b>5,67</b>	<b>116,47</b>	<b>280,43</b>	<b>100,28</b>	<b>10,7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>33,77</b>	<b>44,91</b>	<b>175,72</b>	<b>1232,57</b>	<b>0,5</b>	<b>35,34</b>	<b>59,19</b>	<b>5,88</b>	<b>274,07</b>	<b>464,8</b>	<b>153,48</b>	<b>12,56</b>

9-й день

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	-	20,00	-	5,9	67,00	21,8	0,47
3	Бутерброд с сыром	50 30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Вафли													
	Итого		<b>8,96</b>	<b>12,39</b>	<b>66,81</b>	<b>414,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>79,00</b>	<b>0,47</b>	<b>156,20</b>	<b>163,00</b>	<b>32,65</b>	<b>1,24</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	Помидоры свежие	50	1	0,4	2,3	21	-	5	-	-	11,5	-	7	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	-	38,08	87,18	35,3	2,03
224	Рого овощное	150	1,7	7,4	10,1	116	0,04	22,9	40	0	35,4	51,7	23,9	0,79
295	Котлета из птицы(фарш)	80	11,13	21,38	11,24	282,18		1,02			40,03		16,64	1,03
648	Кисель из концентратов	200	0,4	0	37,8	156	-	4,4	-	-	22	18	6	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,32	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
341	Мандарин	100	0,09	0,02	23,1	103,00		60,00			35,00		13,00	0,30
	<b>Итого</b>		<b>23,17</b>	<b>35,8</b>	<b>130,51</b>	<b>950,87</b>	<b>0,33</b>	<b>99,13</b>	<b>40,0</b>	<b>0,54</b>	<b>195,81</b>	<b>220,48</b>	<b>116,84</b>	<b>6,51</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>32,13</b>	<b>48,19</b>	<b>197,32</b>	<b>1364,87</b>	<b>0,4</b>	<b>99,27</b>	<b>119</b>	<b>1,01</b>	<b>352,01</b>	<b>383,48</b>	<b>149,49</b>	<b>7,75</b>

## 10-й день

	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>г. порция</b>	<b>Б г</b>	<b>Ж г</b>	<b>У г</b>	<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
168	Каша манная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04	0,00	20,00	-	10,7	38,6	7,9	0,47
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	-	-	-	-	8,4	-	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Печенье													
	Итого		8,29	12,59	76,71	412,00	0,04	0,03	20,0		30,2	38,6	13,5	1,1
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,1	0,31
88	Суп щи с мясом (курица)	250	2,57	5,15	7,9	124,75	-	15,78	-	-	51,25	-	22,13	0,82
4	Фрикадельки мясные	80	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34
302	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,75	4,06	25,76	162,5			0,77	1,71	9,8	14,77	0,95	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,32	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого</b>		<b>34,32</b>	<b>23,93</b>	<b>94,38</b>	<b>762,76</b>	<b>0,19</b>	<b>46,28</b>	<b>20,77</b>	<b>3,65</b>	<b>139,11</b>	<b>325,24</b>	<b>84,46</b>	<b>9,61</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>42,61</b>	<b>36,52</b>	<b>171,09</b>	<b>1174,76</b>	<b>0,23</b>	<b>46,31</b>	<b>40,77</b>	<b>3,65</b>	<b>169,31</b>	<b>363,84</b>	<b>97,96</b>	<b>10,71</b>

№ п/п	наименование	порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>11-й день</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
182	Каша вязкая молочная пшённая	200/10	7,51	11,72	37,05	285,0	0,19	1,17	58,00	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
3	Бутерброд с сыром	50 30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	16,48	1,4	0,28
	Кондитерские изделия													
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,38</b>	<b>20,04</b>	<b>66,88</b>	<b>502,00</b>	<b>0,23</b>	<b>1,31</b>	<b>117,00</b>	<b>0,68</b>	<b>288,4</b>	<b>296,85</b>	<b>58,48</b>	<b>2,00</b>
	<b>ОБЕД</b>													
54	Салат из свежлы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86		6,36	14,63	190,8	10,10	0,89
98	Суп крестьянский с крупной (перловка) с мясом (птица)	250	2,28	5,12	6,09	111,25		9,88			37,88		14,18	0,58
309	Макароны отварные с маслом	120	4,41	3,62	21,16	134,4	0,05			0,78	3,89	29,74	16,9	0,89
352	Гуляш из куриной грудки	80	10,04	10,39	3,21	145,8	0,06	4,06	1,19	1,8	24,52	95,35	19,22	1,68
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,32	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,18</b>	<b>24,5</b>	<b>101,38</b>	<b>732,93</b>	<b>0,22</b>	<b>28,88</b>	<b>1,19</b>	<b>9,68</b>	<b>117,12</b>	<b>394,09</b>	<b>84,4</b>	<b>8,28</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>34,56</b>	<b>44,54</b>	<b>168,26</b>	<b>1234,93</b>	<b>0,45</b>	<b>30,19</b>	<b>118,19</b>	<b>10,36</b>	<b>405,52</b>	<b>690,94</b>	<b>142,88</b>	<b>10,28</b>

**12-й день**

	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>г. порция</b>	<b>Б г</b>	<b>Ж г</b>	<b>У г</b>	<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
6	Каша из пшена и риса	197/3	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	12,8	26,7	1,3
377	Чай с лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	229,32	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
2	Хлеб пшеничный с маслом слив Конд. изделия	50/10	<b>3,7</b>	<b>8,5</b>	<b>26,25</b>	<b>155</b>	<b>0,034</b>	-	<b>0,13</b>	<b>0,44</b>	<b>8,4</b>	<b>22,5</b>	<b>4,2</b>	<b>0,35</b>
	итого		<b>14,42</b>	<b>14,92</b>	<b>66,75</b>	<b>472,66</b>	<b>0,5</b>	<b>3,67</b>	<b>2,14</b>	<b>0,45</b>	<b>133,15</b>	<b>355,74</b>	<b>201,38</b>	<b>22,09</b>
	<b>ОБЕД</b>													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86		6,36	14,63	190,8	10,10	0,89
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	76,08	-	1,45	31,5	57,73	23,8	1,0
295	Котлета из птицы(фарш)	80	11,13	21,38	11,24	282,18		1,02			40,03		16,64	1,03
304	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,34	167,76					1,1		13,07	0,46
389	Сок фруктовый Абрикосовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,32	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		<b>22,83</b>	<b>34,03</b>	<b>122,63</b>	<b>1582,3</b>	<b>0,21</b>	<b>96,96</b>		<b>8,75</b>	<b>131,06</b>	<b>337,13</b>	<b>95,61</b>	<b>10,24</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>37,25</b>	<b>48,95</b>	<b>189,38</b>	<b>2054,96</b>	<b>0,71</b>	<b>100,63</b>	<b>2,14</b>	<b>9,2</b>	<b>264,21</b>	<b>692,87</b>	<b>296,99</b>	<b>32,33</b>

13-й день

	<b>ЗАВТРАК</b>	г. порция	Б г	Ж г	У г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша манная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04	0,00	20,00	-	10,7	38,6	7,9	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
3	Бутерброд с сыром	50 30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
	конфета													
	Итого		10,39	12,39	65,29	414,00	0,08	0,14	79,0	0,47	160,28	134,6	18,75	1,24
	<b>ОБЕД</b>													
59	Салат из морковки с яблоками с растительным маслом	50	0,53	0,08	4,26	19,95		2,19			11,99		15,13	0,53
82	Борщ с капустой св.и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	-	10,68	-	-	51,73	-	26,13	1,23
312	Пюре картофельное	120	2,46	0,02	16,35	109,8		14,53			29,58		22,2	0,81
279	Тефтели	80	11,78	12,91	16,35	109,8		14,53			29,58		22,2	0,81
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,32	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Пряники													
	Итого		21,17	19,85	112,09	657,44	0,1	53,01		0,74	159,08	397,56	109,66	7,62
	ИТОГО за день		31,56	32,24	177,38	1071,44	0,18	53,15	79,0	1,21	319,36	532,16	128,41	8,86

**14-й день**

	ЗАВТРАК	г. порция	Б г	Ж г	У г	ккал	ВІ	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев (геркулес)	210	9,04	13,44	40,16	318,00	-	158,65	-	-	158,65	-	72,05	2,09
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155,00	-	-	-	-	8,4	-	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	-	1,4	0,28
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	-	3,00	-	8,70	27,00	6,00	0,63
	Итого		<b>15,06</b>	<b>24,9</b>	<b>103,73</b>	<b>658,1</b>	<b>0,02</b>	<b>158,68</b>	<b>3,00</b>	-	<b>186,85</b>	<b>27,00</b>	<b>83,65</b>	<b>3,35</b>
	ОБЕД													
67	Винегрет с растительное масло	80	0,83	8,03	5,83	100,08		7,71			24,98		15,62	0,66
88	Суп щи с мясом (курица)	250	2,57	5,15	7,9	124,75	-	15,78	-	-	51,25	-	22,13	0,82
302	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,75	4,06	25,76	162,5			0,77	1,71	9,8	14,77	0,95	0,8
293	Голень куриная запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75		68,13	166,13	25,38	2,03
382	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26,00	125,11		1,33			133,33		25,56	2,00
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,32	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого		<b>41,53</b>	<b>38,53</b>	<b>110,81</b>	<b>973,63</b>	<b>0,15</b>	<b>34,85</b>	<b>54,52</b>	<b>2,45</b>	<b>317,29</b>	<b>255,5</b>	<b>113,64</b>	<b>11,85</b>
	ИТОГИ за день		<b>56,59</b>	<b>63,43</b>	<b>214,54</b>	<b>1631,73</b>	<b>0,17</b>	<b>193,53</b>	<b>57,52</b>	<b>2,45</b>	<b>504,14</b>	<b>282,5</b>	<b>197,29</b>	<b>15,2</b>