

СОГЛАСОВАНО

Начальник летнего оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием детей  
при МКОУ СОШ п. Лесной

Е.С.Акулова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ п. Лесной  
А.А.Коркин



**Примерное восемнадцатидневное циклическое меню  
на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей при МКОУ СОШ п. Лесной  
Верхнекамского района Кировской области**

**Возрастная категория: 6,6 - 16 лет**

Стр. 1 из 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая		Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>1-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
182	Каша манная молочная жидкая	200	8,16	10,24	33,84	260,00	0,09	0,92	0,00	0,00	211,61	0,00	28,65	0,49	
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,90	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>10,26</b>	<b>11,27</b>	<b>56,74</b>	<b>364,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>215,87</b>	<b>00,00</b>	<b>36,90</b>	<b>0,52</b>	
<b>обед</b>															
296	Нарезка из свежего помидора	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	
308	Суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,50	144,00	0,24	7,10	17,70	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90	
107	Тефтели из говядины с рисом	100	13,25	22,00	17,25	320,00	0,05	1,92	0,00	0,00	11,90	0,00	29,05	1,17	
223	Соус томатный	30	0,40	1,84	2,40	28,00	0,02	0,80	0,00	0,00	2,00	0,00	2,80	0,12	
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,90	4,70	50,10	268,00	0,09	11,30	0,00	0,00	73,75	0,00	80,57	1,61	
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	0,01	0,32	0,00	0,00	28,69	0,00	18,27	0,61	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34	
	<b>всего за обед</b>		<b>30,77</b>	<b>34,26</b>	<b>142,09</b>	<b>1000,20</b>	<b>0,44</b>	<b>33,94</b>	<b>17,70</b>	<b>0,66</b>	<b>179,76</b>	<b>114,75</b>	<b>234,05</b>	<b>8,20</b>	
	<b>Всего за 1-й день:</b>		<b>41,03</b>	<b>45,53</b>	<b>198,83</b>	<b>1364,20</b>	<b>0,53</b>	<b>34,86</b>	<b>17,70</b>	<b>0,66</b>	<b>395,63</b>	<b>114,75</b>	<b>270,95</b>	<b>8,72</b>	
<b>2-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
209	Омлет натуральный	120	10,60	15,60	1,80	190,00	0,02	0,02	0,00	0,00	63,62	0,00	10,40	1,56	
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52	0,00	0,00	105,86	0,00	12,18	0,11	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>15,50</b>	<b>19,40</b>	<b>29,70</b>	<b>353,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>173,48</b>	<b>0,00</b>	<b>30,83</b>	<b>1,67</b>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ценность (ккал)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>обед</b>															
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	5,60	7,08	88,30	0,03	7,50	0,00	0,00	32,30	0,00	16,81	0,64	
125	Котлета рубленая из птицы	100	12,50	17,70	12,70	262,00	0,07	0,33	0,00	0,00	18,23	0,00	18,78	1,49	
303	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,04	0,02	2,00	0,00	0,00	31,20	0,00	4,20	0,14	
223	Соус томатный	30	0,40	1,84	2,40	28,00	0,02	0,80	0,00	0,00	2,00	0,00	2,80	0,12	
202	Макароны отварные	200	7,30	5,50	44,30	261,70	0,08	0,00	0,00	0,00	12,40	0,00	9,70	0,98	
309	Абрикосовый сок	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	2600,00	0,00	40,00	36,00	20,00	0,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34	
	<b>всего за обед</b>		<b>27,59</b>	<b>32,05</b>	<b>116,62</b>	<b>871,84</b>	<b>0,26</b>	<b>18,63</b>	<b>2600,00</b>	<b>0,00</b>	<b>161,13</b>	<b>36,00</b>	<b>127,54</b>	<b>6,11</b>	
	<b>Всего за 2-й день:</b>		<b>43,09</b>	<b>51,45</b>	<b>146,32</b>	<b>1224,84</b>	<b>0,31</b>	<b>19,17</b>	<b>2600,00</b>	<b>0,00</b>	<b>334,61</b>	<b>36,00</b>	<b>158,37</b>	<b>7,78</b>	
<b>3-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,77	6,55	49,44	297,00	0,33	11,30	0,00	0,00	88,68	0,00	108,26	2,97	
274	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,03	0,52	13,00	0,05	110,36	105,20	27,00	0,87	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>14,37</b>	<b>10,25</b>	<b>76,24</b>	<b>459,00</b>	<b>0,36</b>	<b>11,82</b>	<b>13,00</b>	<b>0,05</b>	<b>203,04</b>	<b>105,20</b>	<b>143,51</b>	<b>3,84</b>	
<b>обед</b>															
295	Нарезка из свежих огурцов	50	0,40	0,05	1,30	7,00	0,02	2,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	
54	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	8,25	13,50	137,00	0,05	8,18	0,00	0,00	50,59	0,00	25,17	1,14	
92	Гуляш	100	29,20	29,80	4,70	404,00	0,08	1,37	0,00	2,07	19,64	243,40	38,09	4,37	
165	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,20	6,96	46,30	297,00	0,24	0,00	0,00	0,00	17,25	0,00	163,26	5,59	
279	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,60	0,00	0,00	6,03	0,00	3,13	0,80	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34	
	<b>всего за обед</b>		<b>47,27</b>	<b>46,53</b>	<b>106,44</b>	<b>1031,20</b>	<b>0,40</b>	<b>13,65</b>	<b>0,00</b>	<b>2,12</b>	<b>130,01</b>	<b>264,40</b>	<b>291,90</b>	<b>14,54</b>	
	<b>Всего за 3-й день:</b>		<b>61,64</b>	<b>56,78</b>	<b>182,68</b>	<b>1490,20</b>	<b>0,76</b>	<b>25,47</b>	<b>13,00</b>	<b>2,17</b>	<b>333,05</b>	<b>369,60</b>	<b>435,41</b>	<b>18,38</b>	
<b>4-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
75	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,78	5,10	19,80	148,00	0,06	0,63	0,00	0,00	135,60	0,00	18,00	0,40	
277	Компот из апельсинов(мандаринов)	200	0,40	0,10	17,30	70,00	0,01	12,00	0,00	0,20	15,36	20,00	5,66	0,17	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>8,18</b>	<b>6,20</b>	<b>50,10</b>	<b>287,00</b>	<b>0,07</b>	<b>12,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>154,96</b>	<b>20,00</b>	<b>31,91</b>	<b>0,57</b>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>обед</b>															
296	Нарезка из свежего помидора	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	
56	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,30	15,40	120,00	0,07	6,70	0,00	0,00	15,58	0,00	22,50	0,85	
83	Котлета рыбная	100	16,12	17,75	12,87	277,50	0,18	0,37	0,00	0,00	77,48	257,88	55,37	0,97	
223	Соус томатный	30	0,40	1,84	2,40	28,00	0,02	0,80	0,00	0,00	2,00	0,00	2,80	0,12	
131	Картофельное пюре	200	4,70	7,70	28,60	205,00	0,16	7,61	0,00	0,00	53,40	0,00	43,09	1,56	
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	0,01	0,32	0,00	0,00	28,69	0,00	18,27	0,61	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34	
	<b>всего за обед</b>		<b>28,84</b>	<b>34,11</b>	<b>112,11</b>	<b>870,70</b>	<b>0,47</b>	<b>28,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>209,15</b>	<b>270,88</b>	<b>207,28</b>	<b>6,90</b>	
	<b>Всего за 4-й день:</b>		<b>37,02</b>	<b>40,31</b>	<b>162,21</b>	<b>1157,70</b>	<b>0,54</b>	<b>40,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,55</b>	<b>364,11</b>	<b>290,88</b>	<b>239,19</b>	<b>7,47</b>	
<b>5-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
216	Сырники из творога	100	17,20	10,80	25,46	269,33	0,05	0,50	25,20	0,18	137,88	99,65	21,33	0,63	
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,90	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>17,30</b>	<b>10,83</b>	<b>35,36</b>	<b>304,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,50</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	<b>138,14</b>	<b>99,65</b>	<b>21,33</b>	<b>0,66</b>	
<b>обед</b>															
61	Суп картофельный с крупой	250	2,00	1,87	14,50	85,00	0,06	5,25	22,13	0,33	11,85	110,96	18,01	0,69	
303	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,04	0,02	2,00	0,00	0,00	31,20	0,00	4,20	0,14	
107	Тефтели из говядины с рисом	100	13,25	22,00	17,25	320,00	0,05	1,92	0,00	0,00	11,90	0,00	29,05	1,17	
223	Соус томатный	30	0,40	1,84	2,40	28,00	0,02	0,80	0,00	0,00	2,00	0,00	2,80	0,12	
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,90	4,70	50,10	268,00	0,09	11,30	0,00	0,00	73,75	0,00	80,57	1,61	
309	Яблочный сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,04	4,00	2600,00	0,00	14,00	36,00	10,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34	
	<b>всего за обед</b>		<b>26,14</b>	<b>31,82</b>	<b>129,19</b>	<b>912,04</b>	<b>0,28</b>	<b>25,27</b>	<b>2622,13</b>	<b>0,33</b>	<b>169,70</b>	<b>146,96</b>	<b>199,88</b>	<b>8,87</b>	
	<b>Всего за 5-й день:</b>		<b>43,44</b>	<b>42,65</b>	<b>164,55</b>	<b>1216,37</b>	<b>0,33</b>	<b>25,77</b>	<b>2647,33</b>	<b>0,51</b>	<b>307,84</b>	<b>246,61</b>	<b>221,21</b>	<b>9,53</b>	
<b>6-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
209	Омлет натуральный	120	10,60	15,60	1,80	190,00	0,02	0,02	0,00	0,00	63,62	0,00	10,40	1,56	
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52	0,00	0,00	105,86	0,00	12,18	0,11	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>15,50</b>	<b>19,40</b>	<b>29,70</b>	<b>353,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>173,48</b>	<b>0,00</b>	<b>30,83</b>	<b>1,67</b>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ценность (ккал)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>обед</b>															
295	Нарезка из свежих огурцов	50	0,40	0,05	1,30	7,00	0,02	2,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	
310	Суп рыбный из консервов	250	10,32	10,09	17,20	200,89	0,14	10,93	0,00	0,00	54,36	0,00	56,82	1,52	
125	Котлета рубленая из птицы	100	12,50	17,70	12,70	262,00	0,07	0,33	0,00	0,00	18,23	0,00	18,78	1,49	
223	Соус томатный	30	0,40	1,84	2,40	28,00	0,02	0,80	0,00	0,00	2,00	0,00	2,80	0,12	
202	Макароны отварные	200	7,30	5,50	44,30	261,70	0,08	0,00	0,00	0,00	12,40	0,00	9,70	0,98	
279	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,60	0,00	0,00	6,03	0,00	3,13	0,80	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34	
	<b>всего за обед</b>		<b>35,09</b>	<b>36,65</b>	<b>118,54</b>	<b>945,79</b>	<b>0,33</b>	<b>16,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>129,52</b>	<b>21,00</b>	<b>153,48</b>	<b>7,55</b>	
	<b>Всего за 6-й день:</b>		<b>50,59</b>	<b>56,05</b>	<b>148,24</b>	<b>1298,79</b>	<b>0,38</b>	<b>16,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>303,00</b>	<b>21,00</b>	<b>184,31</b>	<b>9,22</b>	
<b>7-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,55	7,55	36,77	245,55	0,13	0,49	73,00	0,30	146,92	162,55	33,85	0,88	
274	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,03	0,52	13,00	0,05	110,36	105,20	27,00	0,87	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>13,15</b>	<b>11,25</b>	<b>63,57</b>	<b>407,55</b>	<b>0,16</b>	<b>1,01</b>	<b>86,00</b>	<b>0,35</b>	<b>261,28</b>	<b>267,75</b>	<b>69,10</b>	<b>1,75</b>	
<b>обед</b>															
296	Нарезка из свежего помидора	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	
308	Суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,50	144,00	0,24	7,10	17,70	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90	
98	Жаркое по-домашнему	250	18,80	20,10	20,30	339,00	0,01	1,60	24,58	0,76	7,97	309,76	7,19	0,35	
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	0,01	0,32	0,00	0,00	28,69	0,00	18,27	0,61	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34	
	<b>всего за обед</b>		<b>31,02</b>	<b>25,82</b>	<b>92,64</b>	<b>723,20</b>	<b>0,29</b>	<b>21,52</b>	<b>42,28</b>	<b>1,42</b>	<b>100,08</b>	<b>424,51</b>	<b>128,82</b>	<b>5,65</b>	
	<b>Всего за 7-й день:</b>		<b>44,17</b>	<b>37,07</b>	<b>156,21</b>	<b>1130,75</b>	<b>0,45</b>	<b>22,53</b>	<b>128,28</b>	<b>1,77</b>	<b>361,36</b>	<b>692,26</b>	<b>197,92</b>	<b>7,40</b>	
<b>8-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
186	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,30	10,00	45,70	302,00	0,17	0,67	0,00	0,00	167,82	0,00	45,36	2,28	
277	Компот из апельсинов(мандаринов)	200	0,40	0,10	17,30	70,00	0,01	12,00	0,00	0,20	15,36	20,00	5,66	0,17	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>11,70</b>	<b>11,10</b>	<b>76,00</b>	<b>441,00</b>	<b>0,18</b>	<b>12,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>187,18</b>	<b>20,00</b>	<b>59,27</b>	<b>2,45</b>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ценность (ккал)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>обед</b>														
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	5,60	7,08	88,30	0,03	7,50	0,00	0,00	32,30	0,00	16,81	0,64
95	Печень по-строгановски	100	26,00	19,12	3,75	291,25	0,32	9,71	0,00	0,00	24,82	0,00	28,78	9,86
303	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,04	0,02	2,00	0,00	0,00	31,20	0,00	4,20	0,14
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,90	4,70	50,10	268,00	0,09	11,30	0,00	0,00	73,75	0,00	80,57	1,61
309	Виноградный сок	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	2600,00	0,00	40,00	36,00	14,00	0,80
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34
	<b>всего за обед</b>		<b>37,89</b>	<b>31,23</b>	<b>118,27</b>	<b>910,19</b>	<b>0,50</b>	<b>34,51</b>	<b>2600,00</b>	<b>0,00</b>	<b>227,07</b>	<b>36,00</b>	<b>199,61</b>	<b>15,39</b>
	<b>Всего за 8-й день:</b>		<b>49,59</b>	<b>42,33</b>	<b>194,27</b>	<b>1351,19</b>	<b>0,68</b>	<b>47,18</b>	<b>2600,00</b>	<b>0,20</b>	<b>414,25</b>	<b>56,00</b>	<b>258,88</b>	<b>17,84</b>
<b>9-й день</b>														
<b>завтрак</b>														
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,77	6,55	49,44	297,00	0,33	11,30	0,00	0,00	88,68	0,00	108,26	2,97
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,90	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00
	<b>всего за завтрак</b>		<b>10,87</b>	<b>7,58</b>	<b>72,34</b>	<b>401,00</b>	<b>0,33</b>	<b>11,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>92,94</b>	<b>0,00</b>	<b>116,51</b>	<b>3,00</b>
<b>обед</b>														
295	Нарезка из свежих огурцов	50	0,40	0,05	1,30	7,00	0,02	2,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
54	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	8,25	13,50	137,00	0,05	8,18	0,00	0,00	50,59	0,00	25,17	1,14
125	Котлета рубленая из птицы	100	12,50	17,70	12,70	262,00	0,07	0,33	0,00	0,00	18,23	0,00	18,78	1,49
223	Соус томатный	30	0,40	1,84	2,40	28,00	0,02	0,80	0,00	0,00	2,00	0,00	2,80	0,12
165	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,20	6,96	46,30	297,00	0,24	0,00	0,00	0,00	17,25	0,00	163,26	5,59
279	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,60	0,00	0,00	6,03	0,00	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34
	<b>всего за обед</b>		<b>30,97</b>	<b>36,27</b>	<b>116,84</b>	<b>917,20</b>	<b>0,40</b>	<b>13,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>130,60</b>	<b>21,00</b>	<b>275,39</b>	<b>11,78</b>
	<b>Всего за 9-й день:</b>		<b>41,84</b>	<b>43,85</b>	<b>189,18</b>	<b>1318,20</b>	<b>0,73</b>	<b>24,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>223,54</b>	<b>21,00</b>	<b>391,90</b>	<b>14,78</b>
<b>10-й день</b>														
<b>завтрак</b>														
216	Сырники из творога	100	17,20	10,80	25,46	269,33	0,05	0,50	25,20	0,18	137,88	99,65	21,33	0,63
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52	0,00	0,00	105,86	0,00	12,18	0,11
	<b>всего за завтрак</b>		<b>20,10</b>	<b>13,60</b>	<b>40,36</b>	<b>363,33</b>	<b>0,08</b>	<b>1,02</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	<b>243,74</b>	<b>99,65</b>	<b>33,51</b>	<b>0,74</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>обед</b>															
296	Нарезка из свежего помидора	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	
56	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,30	15,40	120,00	0,07	6,70	0,00	0,00	15,58	0,00	22,50	0,85	
83	Котлета рыбная	100	16,12	17,75	12,87	277,50	0,18	0,37	0,00	0,00	77,48	257,88	55,37	0,97	
223	Соус томатный	30	0,40	1,84	2,40	28,00	0,02	0,80	0,00	0,00	2,00	0,00	2,80	0,12	
202	Макароны отварные	200	7,30	5,50	44,30	261,70	0,08	0,00	0,00	0,00	12,40	0,00	9,70	0,98	
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	0,01	0,32	0,00	0,00	28,69	0,00	18,27	0,61	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34	
всего за обед			<b>31,44</b>	<b>31,91</b>	<b>127,81</b>	<b>927,40</b>	<b>0,39</b>	<b>20,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>168,15</b>	<b>270,88</b>	<b>173,89</b>	<b>6,32</b>	
<b>Всего за 10-й день:</b>			<b>51,54</b>	<b>45,51</b>	<b>168,17</b>	<b>1290,73</b>	<b>0,47</b>	<b>21,71</b>	<b>25,20</b>	<b>0,53</b>	<b>411,89</b>	<b>370,53</b>	<b>207,40</b>	<b>7,06</b>	
<b>11-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
184	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,36	10,24	35,44	263,20	0,08	0,94	0,00	0,00	201,06	0,00	39,04	0,50	
274	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,03	0,52	13,00	0,05	110,36	105,20	27,00	0,87	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
всего за завтрак			<b>12,96</b>	<b>13,94</b>	<b>62,24</b>	<b>425,20</b>	<b>0,11</b>	<b>1,46</b>	<b>13,00</b>	<b>0,05</b>	<b>315,42</b>	<b>105,20</b>	<b>74,29</b>	<b>1,37</b>	
<b>обед</b>															
61	Суп картофельный с крупой	250	2,00	1,87	14,50	85,00	0,06	5,25	22,13	0,33	11,85	110,96	18,01	0,69	
303	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,04	0,02	2,00	0,00	0,00	31,20	0,00	4,20	0,14	
107	Тефтели из говядины с рисом	100	13,25	22,00	17,25	320,00	0,05	1,92	0,00	0,00	11,90	0,00	29,05	1,17	
134	Капуста тушенная	200	4,33	6,55	18,88	151,00	0,06	32,95	0,00	1,59	102,61	74,04	39,25	1,51	
309	Абрикосовый сок	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	2600,00	0,00	40,00	36,00	20,00	0,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34	
всего за обед			<b>25,17</b>	<b>31,83</b>	<b>100,77</b>	<b>787,84</b>	<b>0,23</b>	<b>50,12</b>	<b>2622,13</b>	<b>1,93</b>	<b>222,56</b>	<b>221,00</b>	<b>165,76</b>	<b>6,25</b>	
<b>Всего за 11-й день:</b>			<b>38,13</b>	<b>45,77</b>	<b>163,01</b>	<b>1213,04</b>	<b>0,34</b>	<b>51,58</b>	<b>2635,13</b>	<b>1,98</b>	<b>537,98</b>	<b>326,20</b>	<b>240,05</b>	<b>7,62</b>	
<b>12-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
75	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,78	5,10	19,80	148,00	0,06	0,63	0,00	0,00	135,60	0,00	18,00	0,40	
277	Компот из апельсинов(мандаринов)	200	0,40	0,10	17,30	70,00	0,01	12,00	0,00	0,20	15,36	20,00	5,66	0,17	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
всего за завтрак			<b>8,18</b>	<b>6,20</b>	<b>50,10</b>	<b>287,00</b>	<b>0,07</b>	<b>12,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>154,96</b>	<b>20,00</b>	<b>31,91</b>	<b>0,57</b>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ценность (ккал)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>обед</b>														
295	Нарезка из свежих огурцов	50	0,40	0,05	1,30	7,00	0,02	2,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
310	Суп рыбный из консервов	250	10,32	10,09	17,20	200,89	0,14	10,93	0,00	0,00	54,36	0,00	56,82	1,52
95	Печень по-строгановски	100	26,00	19,12	3,75	291,25	0,32	9,71	0,00	0,00	24,82	0,00	28,78	9,86
131	Картофельное пюре	200	4,70	7,70	28,60	205,00	0,16	7,61	0,00	0,00	53,40	0,00	43,09	1,56
279	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,60	0,00	0,00	6,03	0,00	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34
	<b>всего за обед</b>		<b>45,59</b>	<b>38,43</b>	<b>91,49</b>	<b>890,34</b>	<b>0,65</b>	<b>32,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>175,11</b>	<b>21,00</b>	<b>194,07</b>	<b>16,38</b>
	<b>Всего за 12-й день:</b>		<b>53,77</b>	<b>44,63</b>	<b>141,59</b>	<b>1177,34</b>	<b>0,72</b>	<b>44,98</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>330,07</b>	<b>41,00</b>	<b>225,98</b>	<b>16,95</b>
<b>13-й день</b>														
<b>завтрак</b>														
209	Омлет натуральный	120	10,60	15,60	1,80	190,00	0,02	0,02	0,00	0,00	63,62	0,00	10,40	1,56
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,90	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00
	<b>всего за завтрак</b>		<b>12,70</b>	<b>16,63</b>	<b>24,70</b>	<b>294,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>67,88</b>	<b>0,00</b>	<b>18,65</b>	<b>1,59</b>
<b>обед</b>														
296	Нарезка из свежего помидора	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
308	Суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,50	144,00	0,24	7,10	17,70	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90
125	Котлета рубленая из птицы	100	12,50	17,70	12,70	262,00	0,07	0,33	0,00	0,00	18,23	0,00	18,78	1,49
223	Соус томатный	30	0,40	1,84	2,40	28,00	0,02	0,80	0,00	0,00	2,00	0,00	2,80	0,12
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,90	4,70	50,10	268,00	0,09	11,30	0,00	0,00	73,75	0,00	80,57	1,61
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	0,01	0,32	0,00	0,00	28,69	0,00	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34
	<b>всего за обед</b>		<b>30,02</b>	<b>29,96</b>	<b>137,54</b>	<b>942,20</b>	<b>0,46</b>	<b>32,35</b>	<b>17,70</b>	<b>0,66</b>	<b>186,09</b>	<b>114,75</b>	<b>223,78</b>	<b>8,52</b>
	<b>Всего за 13-й день:</b>		<b>42,72</b>	<b>46,59</b>	<b>162,24</b>	<b>1236,20</b>	<b>0,48</b>	<b>32,37</b>	<b>17,70</b>	<b>0,66</b>	<b>253,97</b>	<b>114,75</b>	<b>242,43</b>	<b>10,11</b>
<b>14-й день</b>														
<b>завтрак</b>														
182	Каша манная молочная жидкая	200	8,16	10,24	33,84	260,00	0,09	0,92	0,00	0,00	211,61	0,00	28,65	0,49
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52	0,00	0,00	105,86	0,00	12,18	0,11
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00
	<b>всего за завтрак</b>		<b>13,06</b>	<b>14,04</b>	<b>61,74</b>	<b>423,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>321,47</b>	<b>00,00</b>	<b>49,08</b>	<b>0,60</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ценность (ккал)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>обед</b>															
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	5,60	7,08	88,30	0,03	7,50	0,00	0,00	32,30	0,00	16,81	0,64	
92	Гуляш	100	29,20	29,80	4,70	404,00	0,08	1,37	0,00	2,07	19,64	243,40	38,09	4,37	
303	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,04	0,02	2,00	0,00	0,00	31,20	0,00	4,20	0,14	
165	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,20	6,96	46,30	297,00	0,24	0,00	0,00	0,00	17,25	0,00	163,26	5,59	
309	Яблочный сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,04	4,00	2600,00	0,00	14,00	36,00	10,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34	
	<b>всего за обед</b>		<b>47,79</b>	<b>43,77</b>	<b>103,02</b>	<b>1000,34</b>	<b>0,41</b>	<b>14,87</b>	<b>2600,00</b>	<b>2,07</b>	<b>139,39</b>	<b>279,40</b>	<b>287,61</b>	<b>15,88</b>	
	<b>Всего за 14-й день:</b>		<b>60,85</b>	<b>57,81</b>	<b>164,76</b>	<b>1423,34</b>	<b>0,53</b>	<b>16,31</b>	<b>2600,00</b>	<b>2,07</b>	<b>460,86</b>	<b>279,40</b>	<b>336,69</b>	<b>16,48</b>	
<b>15-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
186	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,30	10,00	45,70	302,00	0,17	0,67	0,00	0,00	167,82	0,00	45,36	2,28	
274	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,03	0,52	13,00	0,05	110,36	105,20	27,00	0,87	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>14,90</b>	<b>13,70</b>	<b>72,50</b>	<b>464,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,19</b>	<b>13,00</b>	<b>0,05</b>	<b>282,18</b>	<b>105,20</b>	<b>80,61</b>	<b>3,15</b>	
<b>обед</b>															
295	Нарезка из свежих огурцов	50	0,40	0,05	1,30	7,00	0,02	2,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	
54	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	8,25	13,50	137,00	0,05	8,18	0,00	0,00	50,59	0,00	25,17	1,14	
83	Котлета рыбная	100	16,12	17,75	12,87	277,50	0,18	0,37	0,00	0,00	77,48	257,88	55,37	0,97	
223	Соус томатный	30	0,40	1,84	2,40	28,00	0,02	0,80	0,00	0,00	2,00	0,00	2,80	0,12	
202	Макароны отварные	200	7,30	5,50	44,30	261,70	0,08	0,00	0,00	0,00	12,40	0,00	9,70	0,98	
279	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,60	0,00	0,00	6,03	0,00	3,13	0,80	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34	
	<b>всего за обед</b>		<b>30,69</b>	<b>34,86</b>	<b>115,01</b>	<b>897,40</b>	<b>0,35</b>	<b>13,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>185,00</b>	<b>278,88</b>	<b>158,42</b>	<b>6,65</b>	
	<b>Всего за 15-й день:</b>		<b>45,59</b>	<b>48,56</b>	<b>187,51</b>	<b>1361,40</b>	<b>0,55</b>	<b>14,64</b>	<b>13,00</b>	<b>0,10</b>	<b>467,18</b>	<b>384,08</b>	<b>239,03</b>	<b>9,80</b>	
<b>16-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,77	6,55	49,44	297,00	0,33	11,30	0,00	0,00	88,68	0,00	108,26	2,97	
277	Компот из апельсинов(мандаринов)	200	0,40	0,10	17,30	70,00	0,01	12,00	0,00	0,20	15,36	20,00	5,66	0,17	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>11,17</b>	<b>7,65</b>	<b>79,74</b>	<b>436,00</b>	<b>0,34</b>	<b>23,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>108,04</b>	<b>20,00</b>	<b>122,17</b>	<b>3,14</b>	



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1 (мг)		С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>обед</b>														
6	Салат из белокачанной капусты	100	2,20	4,50	10,50	91,00	0,03	22,70	0,00	0,00	61,30	0,00	21,34	0,80
56	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,30	15,40	120,00	0,07	6,70	0,00	0,00	15,58	0,00	22,50	0,85
125	Котлета рубленая из птицы	100	12,50	17,70	12,70	262,00	0,07	0,33	0,00	0,00	18,23	0,00	18,78	1,49
134	Капуста тушенная	200	4,33	6,55	18,88	151,00	0,06	32,95	0,00	1,59	102,61	74,04	39,25	1,51
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	0,01	0,32	0,00	0,00	28,69	0,00	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34
	<b>всего за обед</b>		<b>26,10</b>	<b>35,47</b>	<b>108,42</b>	<b>852,20</b>	<b>0,24</b>	<b>63,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,59</b>	<b>251,41</b>	<b>74,04</b>	<b>175,39</b>	<b>7,60</b>
	<b>Всего за 16-й день:</b>		<b>37,27</b>	<b>43,12</b>	<b>188,16</b>	<b>1288,20</b>	<b>0,58</b>	<b>86,30</b>	<b>0,00</b>	<b>1,79</b>	<b>359,45</b>	<b>94,04</b>	<b>297,56</b>	<b>10,74</b>
<b>17-й день</b>														
<b>завтрак</b>														
209	Омлет натуральный	120	10,60	15,60	1,80	190,00	0,02	0,02	0,00	0,00	63,62	0,00	10,40	1,56
268	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,90	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00
	<b>всего за завтрак</b>		<b>12,70</b>	<b>16,63</b>	<b>24,70</b>	<b>294,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>67,88</b>	<b>0,00</b>	<b>18,65</b>	<b>1,59</b>
<b>обед</b>														
61	Суп картофельный с крупой	250	2,00	1,87	14,50	85,00	0,06	5,25	22,13	0,33	11,85	110,96	18,01	0,69
95	Печень по-строгановски	100	26,00	19,12	3,75	291,25	0,32	9,71	0,00	0,00	24,82	0,00	28,78	9,86
303	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,04	0,02	2,00	0,00	0,00	31,20	0,00	4,20	0,14
131	Картофельное пюре	200	4,70	7,70	28,60	205,00	0,16	7,61	0,00	0,00	53,40	0,00	43,09	1,56
309	Виноградный сок	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	2600,00	0,00	40,00	36,00	14,00	0,80
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34
	<b>всего за обед</b>		<b>37,89</b>	<b>30,50</b>	<b>104,19</b>	<b>843,89</b>	<b>0,60</b>	<b>28,57</b>	<b>2622,13</b>	<b>0,33</b>	<b>186,27</b>	<b>146,96</b>	<b>163,33</b>	<b>15,39</b>
	<b>Всего за 17-й день:</b>		<b>50,59</b>	<b>47,13</b>	<b>128,89</b>	<b>1137,89</b>	<b>0,62</b>	<b>28,59</b>	<b>2622,13</b>	<b>0,33</b>	<b>254,15</b>	<b>146,96</b>	<b>181,98</b>	<b>16,98</b>
<b>18-й день</b>														
<b>завтрак</b>														
216	Сырники из творога	100	17,20	10,80	25,46	269,33	0,05	0,50	25,20	0,18	137,88	99,65	21,33	0,63
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,03	0,52	0,00	0,00	105,86	0,00	12,18	0,11
	<b>всего за завтрак</b>		<b>20,10</b>	<b>13,60</b>	<b>40,36</b>	<b>363,33</b>	<b>0,08</b>	<b>1,02</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	<b>243,74</b>	<b>99,65</b>	<b>33,51</b>	<b>0,74</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>обед</b>														
295	Нарезка из свежих огурцов	50	0,40	0,05	1,30	7,00	0,02	2,50	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
310	Суп рыбный из консервов	250	10,32	10,09	17,20	200,89	0,14	10,93	0,00	0,00	54,36	0,00	56,82	1,52
107	Тефтели из говядины с рисом	100	13,25	22,00	17,25	320,00	0,05	1,92	0,00	0,00	11,90	0,00	29,05	1,17
223	Соус томатный	30	0,40	1,84	2,40	28,00	0,02	0,80	0,00	0,00	2,00	0,00	2,80	0,12
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,90	4,70	50,10	268,00	0,09	11,30	0,00	0,00	73,75	0,00	80,57	1,61
279	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,01	1,60	0,00	0,00	6,03	0,00	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	8,25	0,00
	Хлеб дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	47,00	2,34
	<b>всего за обед</b>		<b>33,44</b>	<b>40,15</b>	<b>128,89</b>	<b>1010,09</b>	<b>0,32</b>	<b>29,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>184,54</b>	<b>21,00</b>	<b>234,62</b>	<b>7,86</b>
	<b>Всего за 18-й день:</b>		<b>53,54</b>	<b>53,75</b>	<b>169,25</b>	<b>1373,42</b>	<b>0,40</b>	<b>30,07</b>	<b>25,20</b>	<b>0,23</b>	<b>428,28</b>	<b>120,65</b>	<b>268,13</b>	<b>8,60</b>
	<b>Итого:</b>		<b>846,41</b>	<b>848,89</b>	<b>3016,07</b>	<b>23053,80</b>	<b>9,40</b>	<b>583,87</b>	<b>15944,67</b>	<b>13,90</b>	<b>6541,22</b>	<b>3725,71</b>	<b>4597,39</b>	<b>205,46</b>