

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День первый, понедельник														
Завтрак:														
173	Каша вязкая на молоке гречневая	200	6,10	4,00	36,96	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	294,32
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	71,66
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	зефир	20	0,13		16,0					5,36	2,64	1,36	0,24	64,51
	ИТОГО за завтрак		14,66	20,17	82,28	0,27	4,35	124	1,58	429,89	479,04	200,03	5,11	631,33
Обед:														
71	Овощи свежие натуральные(огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	0,00	0,06	10,12	18	8,4	0,3	7,2
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4
ТК	Суп картофельный с фасолью и говядиной	6/250	4,7	11,7	13,5	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	18,56	0,038	165,75
ТК	Плов из курицы	50/150	14,83	9,16	31,27	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73	267,17
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02
	ИТОГО за обед		26,95	22,45	121,93	0,244	124,86	0,204	4,04	114,23	264,41	98,27	5,668	772,27
	Всего за день		41,61	42,62	204,21	0,514	129,21	124,20	5,62	544,12	743,45	298,3	10,778	1403,6

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
														4	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День второй.вторник															
Завтрак:															
182	Биточки манные с молоком сгущ.	200/30	5,6	6,80	33,60	0,16	0	0	1,6	28,00	112,00	42,00	1,40	388,02	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	26,56	2,00	125,11	
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
	печенье	20	1,7	2,26	13,94	0,02		13,0	0,26	8,20	17,4	3,0	0,2	82,9	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,34	17,33	87,59	0,24	1,33	53,0	2,48	181,13	278,31	84,76	4,04	755,27	
Обед:															
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,79	1,95	3,88	0,013	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	36,24	
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4	
99	Суп из овощей с говядиной	6/250	3,29	6,19	9,15	0,076	10,37	0,00	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99	112,75	
280	Фрикадельки мясные в томатном соусе	90	21,32	9,93	0,87	0,08	1,00	20,00	1,2	14,74	219,30	26,88	3,34	178,13	
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,6	27,75	1	137,25	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02	
	ИТОГО за обед		34,11	25,51	119,18	0,595	84,9	0	14,13	153,78	252,43	107,67	27,61	822,92	
	Всего за день		48,45	42,84	206,77	0,835	86,23	53,0	16,65	334,91	530,74	192,43	31,65	1578,19	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День № 3 . среда																
Завтрак:																
403	Макароны с сыром	200	9,48	11,52	52,92	4,08	1,08		6,48	13,80	28,44	7,32	4,80	353,98		
386	Кефир 3.2 жирности	125	3,63	4,00	5,00	0,04	0,88	25,00		150,0	118,75	17,50	0,13	73,75		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0,02	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	41,6		
ПР	Хлеб пшеничный зефир	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52		
		20	0,13		16,0				0,26	4,06	1,74	6,6	0,22	64,51		
	ИТОГО за завтрак		16,93	15,94	103,11	4,16	4,09	25,0	7,26	192,39	206,93	56,89	7,72	627,36		
Обед:																
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	100	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2		
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4		
112	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	7,25	6,32	49,3	0,06	0,52	23,38	0,32	197,3	166,8	24,9	0,53	283,12		
ТК	Котлета домашняя	90	10,83	9,76	8,09	0,14	0,2	0,00	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7	199		
ТК	Рагу из овощей	150	2,53	11,7	12,29	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86	202,86		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20		
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53		
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02		
	ИТОГО за обед		22,79	28,06	106,58	0,38	150,35	0,07	11,3	172,7	272,4	97,53	7,53	1030,33		
	Всего за день		39,72	44	209,69	4,54	154,44	25,07	18,56	365,09	479,33	154,42	15,25	1464,32		

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	клетчатка	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День четвертый, четверг																
Завтрак:																
222	Запеканка творожно-рисовая	180	25,02	17,28	36,18	0,11	0,36	108,0	1,44	234,0	338,4	39,60	1,62	400,32		
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40	155,20		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52		
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4		
	Сок фр	200	0,27		22,8		20		0,67	52	82,67	30	3,20	92,27		
	ИТОГО за завтрак		32,63	27,91	119,99	0,204	27,83	148,0	5,13	479,07	610,07	126,53	10,42	863,43		
Обед:																
71	Овощи свежие натуральные(огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	0,00	0,06	10,2	18	8,4	0,3	7,2		
82	Борщ с капустой,картофелем	250	1,8	4,92	10,93	0,05	10,68	0,00	2,4	49,73	54,60	26,13	1,23	103,75		
ТК	Гуляш из свинины	90/30	11,7	31,01	3,18	0,31	1,01	0,00	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43	339,90		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75		
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	0,004	1,4	0,004	0,00	9,8	8,6	1,6	0,2	110,4		
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53		
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02		
	ИТОГО за обед		28,46	42,97	125,99	0,618	16,03	0,004	6,18	110,93	443,18	202,88	8,93	992,55		

	Всего за день	61.09	70.88	245.98	0.822	43.86	148.00 4	11.31	590.0	1053.25	329.41	19.35	1855.98
--	---------------	-------	-------	--------	-------	-------	-------------	-------	-------	---------	--------	-------	---------

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День пятый, пятница															
Завтрак:															
215	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	11,77	16,56	2,30	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19	205,34	
306	Горошек зеленый консервированный	100	1,55	0,10	3,25	0,06	5,00	0	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	20,10	
378	Чай с сахаром	200													
ПР	Хлеб пшеничный зефир	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
		20	0,13		16,0					5,36	2,64	1,36	0,24	64,51	
ПР	Сок фруктовый	200	0,27		22,8		20,0		0,67	52,0	82,67	30,0	3,2	92,27	
	итого		16,88	17,06	63,67	0,16	25,21	0,00	1,85	166,88	350,31	70,26	6,42	475,74	
Обед:															
ТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	0,8	1,1	3,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23	
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4	
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	6/250	7,19	6,47	16,535	0,230	5,825	0,00	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263	165,75	
ТК	Копченая рыба (минтай)	90	9,76	6,21	11,75	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	142,4	
ТК	Рис отварной с маслом	150	3,65	5,37	36,68	0,025	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	209,7	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28	60	

ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02
	ИТОГО за обед		27,79	20,42	138,43	0,35	12,13	0,04	9,40	117,80	331,58	106,18	7,193	844,8
	Всего за день		44,4	37,48	179,3	1,95	17,34	254,86	10,58	232,68	599,22	146,44	10,413	1320,54

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

День шестой, понедельник

Завтрак:

183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,20	0,16	0	0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20	202,00
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	71,66
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	26,56	2,00	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	пряник	20	1,29	1,64	0,03	0,02	0,002	11,2		3,42	12,14	4,12	0,24	74,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,97	22,61	74,68	0,25	1,472	103,2	2,52	348,35	405,05	148,88	6,08	632,61

Обед:

71	Овощи свежие натуральные(огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	0,024	2,94	0,00	0,06	10,12	18	8,4	0,3	7,2
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4
98	Суп крестьянский с крупой перловой	250	2,7	2,78	14,58	0,06	10,00	0,00	0,00	222,5	26,5	20,75	0,78	90,68
ТК	Поджарка из говядины	90	13,88	18,07	2,67	0,04	1,38	0,00	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3	228

309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	0,06	0,00	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	168,45
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9	0,00	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02
	ИТОГО за обед		27,89	29,05	122,54	0,253	21,59	0,0	9,56	295,57	115,55	295,57	99,02	8,41	852,88
	Всего за день		46,86	51,66	197,22	0,503	23,062	103,2	12,08	700,62	463,9	700,62	247,09	14,49	1485,49

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День седьмой, вторник																		
Завтрак:																		
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	183,40				
209	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	5,80	16,00	44,28	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84				
378	Чай с сахаром	200																
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52				
	Кефир 3,2%	125	3,63	4,00	5,00	0,04	0,88	25,0		150,0	118,75	17,50	0,13	73,75				
	ИТОГО за завтрак		15,89	29,0	91,8	0,51	2,78	196,6	1,16	273,5	358,35	62,2	2,87	413,51				
Обед:																		
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4	49,02				

ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	6/250	3,50	6,12	10,93	0,05	10,68	0,00	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44	121,25
289	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92	217
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02
	ИТОГО за обед		23,8	19,43	109,03	0,204	130,03	0,015	15,85	151,2	246,67	112,15	7,36	719,42
	Всего за день		39,69	48,43	200,83	0,714	132,81	196,61 5	17,01	424,7	605,02	174,35	10,23	1132,93

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День восьмой, среда														
Завтрак:														
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	208,24
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	71,66
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
	ИТОГО за завтрак		17,6	20,17	85,61	0,3	3,69	124	1,58	567,87	585,2	129,13	5,14	594,34

Обед:																
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2		
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4		
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой(минтай)	25/250	3,78	2,97	12,8	0,1	8,78	0,001	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02	98,31		
ТК	Бефстроганов из филе куриного	90/30	9,2	17,07	7,17	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14	176		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	243,75		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	114,6		
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53		
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02		
	ИТОГО за обед		28,72	27,66	144,03	0,442	26,91	0,031	6,23	129,87	427,12	220,72	11,18	889,81		
	Всего за день		46,32	47,83	229,64	0,742	30,6	124,03	7,81	697,74	1012,32	349,85	16,32	1484,15		

День десятый, четверг																
Завтрак:																
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
182	Каша пшенная молочная	200	5,6	6,80	33,60	0,16	0	0	1,6	28,00	112,00	42,00	1,40	218,00		
ПР	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	0,04	0,75	12,50	0	155,00	118,75	18,75	0,13	66,88		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0,02	9,87	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	41,6		
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72		

386	Кефир 3.2%	125	3.63	4.0	5.0	0.04	0.88	25	150	118.75	17.5	0.13	73.75	
	ИТОГО за завтрак		37.11	30.55	97.67	0.22	2.77	178	2.08	502.33	103.66	4.23	817.26	
Обед:														
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	100	0,66	0,12	2,28	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54	13,2
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	0,024	6	0,00	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	56,4
96	Рассольник ленинградский с говядиной	6/250	3,72	6,30	11,98	0,10	8,38	0,00	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14	124,75
294	Шницель из курицы	90	13,89	9,71	12,93	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92	228,8
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,6	27,75	1	137,25
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	44,53
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,02
	ИТОГО за обед		28,33	22,46	123,65	0,49	143,76	0,083	58,97	173,96	278,14	107,38	9,2	836,15
	Всего за день		65.44	53.01	221.32	0.71	146.53	178.08	61.05	766.29	930.0	211.04	13.43	1653.41
	Всего за 10 дней							3						14493.30