

3 День																					
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355		58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61
2	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
5	Голень запеченая	439 (12)	90	18,004	20,767	0,077	259	0,10	0,00	2,28	2,30	0,00	1,73	22,03	184,08	22,04	1,51	184,08	0,01	0,00	3,45
6	Гюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,00	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
7	Компот из клубники и смородины св/м	Акт (7)	200	0,350	0,183	22,585	93	0,01	0,01	32,00	0,00	0,00	0,54	68,17	12,07	9,90	0,65	11,94	0,00	0,00	0,33
8	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
10	Фрукты свежие	(7)	150	1,014	0,564	11,615	56	0,03	0,06	270,00	0,00	0,00	0,00	60,00	51,00	37,50	1,20	51,00	0,00	0,00	1,50
	Итого:			27,737	35,629	77,809	743	0,44	0,38	325,17	23,60		3,78	237,03	446,30	131,61	6,57	439,25	0,03	0,01	9,37
4 День																					
1	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,00	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная в соусе	(7)	100	11,289	15,845	3,826	203	0,04	0,14	0,80	4,14	0,00	1,44	14,43	134,49	15,69	1,02	134,03	0,00	0,00	0,29
4	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
5	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04
6	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
7	Батон пшеничный с отрубями	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			23,358	27,189	84,051	674	0,30	0,40	67,07	33,81		2,77	69,25	311,78	60,71	4,32	309,33	0,02	0,00	4,47
5 День																					
1	Суп-лапша домашняя	148 (22)	200	1,858	3,867	10,264	83	0,03	0,03	0,48	0,01	0,00	1,65	13,57	26,85	6,43	0,39	25,62	0,00	0,00	0,61
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,166	0,472	0,021	13	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,38	0,41	0,11	0,01	0,39	0,00	0,00	0,01
4	Свинина по-строгановски	387 (12)	100	9,748	30,285	4,055	328	0,40	0,40	1,11	15,92	0,00	2,62	20,65	139,70	21,91	1,41	139,70	0,01	0,00	2,56
5	Рис отварной	466 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,00	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
6	Напиток из черной смородины см	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11

6 день																				
1	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная (окуны морской)	(7)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,415	0,331	17,121	81	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	12,32	54,98	16,36	1,36	52,46	0,00	0,00	1,41
	Итого:			23,271	25,239	87,950	672	0,52	0,55	8,71	17,60	5,04	106,00	498,28	207,46	8,73	476,73	0,04	0,01	10,61
	2 неделя																			
	1 день																			
1	Уха ростовская (из форели)	295 (27)	200	7,032	4,522	11,756	116	0,07	0,08	6,72	14,40	0,17	16,00	50,50	21,19	0,98	48,18	0,00	0,00	0,90
2	Котлеты московские	475 (13)	90	10,182	14,008	9,426	204	0,12	0,09	0,94	0,20	2,10	18,57	148,55	24,87	2,43	148,55	0,01	0,00	2,79
3	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
4	Напиток из вишни см	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
5	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
	Итого:			25,658	23,335	107,508	743	0,35	0,33	11,42	35,67	3,16	73,27	325,81	80,57	6,62	321,59	0,02	0,01	6,85
	2 день																			
1	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73
4	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
5	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
	Итого:			22,469	24,737	89,882	672	0,28	0,26	14,67	37,06	0,91	68,16	384,26	88,49	5,84	371,59	0,03	0,01	8,06

3 день																				
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
2	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
5	Битки Российские	(0)	90	9,799	11,223	12,410	190	0,13	0,13	0,00	0,09	0,63	13,59	142,63	26,72	2,42	136,07	0,01	0,00	2,95
6	Речка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				24,527	23,688	89,528	669	0,47	0,49	38,34	18,73	2,46	101,60	434,43	192,43	8,76	415,43	0,03	0,01	9,01
4 день																				
1	Суп гороховый	139 (22)	200	3,730	3,669	13,418	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
5	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
6	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
7	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
Итого:				27,699	23,517	103,992	738	0,17	0,08	4,10	18,00	1,61	52,55	115,31	36,05	2,46	111,56	0,01	0,00	2,43

5 день																				
1	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	200	1,545	4,050	12,944	94	0,09	0,09	13,40	0,00	1,92	14,12	57,49	20,71	0,78	57,49	0,00	0,00	1,08
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Курлица с овощами (филе грудки б/к)	394 (12)	200	13,974	23,116	23,249	357	0,21	0,33	29,22	6,90	3,88	26,41	227,65	48,24	2,32	234,54	0,01	0,00	1,56
6	Напиток из курати	(7)	200	0,677	0,058	19,944	83	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,07	29,57	14,17	0,50	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				24,152	31,558	80,827	704	0,37	0,48	43,80	9,94	6,71	80,44	397,99	99,87	5,57	403,49	0,02	0,01	5,11
6 день																				
1	Суп картофельный с рисом	138 (22)	200	1,372	1,691	12,170	69	0,06	0,07	5,28	5,76	0,12	14,14	44,79	17,60	0,64	42,73	0,00	0,00	0,81
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
4	Котлета "Рыбка"	(7)	90	9,885	13,937	11,021	209	0,19	0,21	0,80	3,92	2,14	42,48	177,02	38,40	1,80	168,88	0,01	0,00	4,14
5	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
8	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
Итого:				21,081	25,978	96,869	706	0,56	0,61	68,89	24,98	2,75	127,73	437,58	117,67	6,81	421,20	0,04	0,01	9,82
Всего: 8466 : 12 = 705 ккал																				
Всего: 288,588 : 12 = 24,049 грамм белка																				
Всего: 297,468 : 12 = 24,789 грамм жира																				
Всего: 1197,528 : 12 = 99,794 грамм углеводов																				
Всего: 4,55 : 12 = 0,38 мг витамина В1																				
Всего: 4,54 : 12 = 0,38 мг витамина В2																				
Всего: 651,09 : 12 = 54,26 мг витамина С																				
Всего: 286,81 : 12 = 23,90 мкг витамина А																				
Всего: 39,72 : 12 = 3,31 мг витамина Е																				
Всего: 1159,79 : 12 = 96,65 мг кальция																				
Всего: 4143,84 : 12 = 345,32 мг фосфора																				
Всего: 1230,65 : 12 = 102,55 мг магния																				

Всего: 68,60 : 12 = 5,72 мг железа

Всего: 4037,27 : 12 = 336,44 мг калия

Всего: 0,29 : 12 = 0,02 мг йода

Всего: 0,08 : 12 = 0,01 мг селена

Всего: 81,40 : 12 = 6,78 мг фтора

Технолог

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ для учащихся с 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергет. Исч. ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	J	Se	F			
1 неделя																							
1 день																							
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	33,84	43,23	20,65	0,92	41,24	0,00	0,00	0,89			
2	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44			
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02			
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04			
5	Пельмени отварные	(12)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07			
6	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18			
7	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03			
8	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15			
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90			
	Итого:			28,816	30,496	116,423	855	0,09	0,08	11,59	35,11	1,83	89,81	127,39	41,19	2,84	123,52	0,01	0,00	2,72			
2 День																							
1	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67			
2	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53			
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02			
4	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	250	14,406	17,160	23,261	305	0,17	0,16	12,75	0,19	3,03	33,33	218,34	49,53	3,22	208,30	0,01	0,00	3,68			
5	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53			
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20			
7	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76			
	Итого:			27,488	27,999	102,481	772	0,60	0,48	49,77	0,19	5,03	126,86	474,09	137,33	8,73	455,54	0,03	0,01	9,39			

3 День																				
1	Шри из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,449	3,529	7,808	69	0,05	0,04	12,00	0,00	1,43	29,55	39,28	18,01	0,63	37,48	0,00	0,00	0,73
2	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
3	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Голень запеченая	439 (12)	100	20,004	23,075	0,086	288	0,11	0,00	2,54	2,55	1,93	24,48	204,54	24,49	1,68	204,54	0,01	0,00	3,84
6	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
7	Компот из клубники и смородины св/м	Акт (7)	200	0,350	0,183	22,585	93	0,01	0,01	32,00	0,00	0,54	68,17	12,07	9,90	0,65	11,94	0,00	0,00	0,33
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
Итого:				32,402	39,065	93,429	855	0,51	0,41	59,46	26,91	4,16	201,61	499,83	121,75	7,45	490,14	0,04	0,01	10,30

4 День																				
1	Суп картофельный с колбасой	Акг (7)	250	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная в соусе	(7)	100	11,289	15,845	3,826	203	0,04	0,14	0,80	4,14	1,44	14,43	134,49	15,69	1,02	134,03	0,00	0,00	0,29
4	Спагетти отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
5	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	26,50	0,00	0,00	0,75
7	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
	Итого:			25,147	29,233	103,683	778	0,38	0,48	70,54	40,17	2,99	83,91	369,43	74,24	5,55	366,98	0,02	0,01	5,93
5 День																				
1	Суп-лапша домашняя	148 (22)	250	2,323	4,833	12,829	104	0,03	0,04	0,60	0,01	2,06	16,96	33,57	8,03	0,48	32,02	0,00	0,00	0,76
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная отварная	(7)	20	4,333	0,943	0,043	26	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2,75	0,82	0,23	0,02	0,79	0,00	0,00	0,02
4	Свинина по-строгановски	387 (12)	100	9,748	30,285	4,055	328	0,40	0,40	1,11	15,92	2,62	20,65	139,70	21,91	1,41	139,70	0,01	0,00	2,56
5	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
6	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11
7	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
	Итого:			22,512	42,182	86,825	817	0,50	0,51	11,73	35,38	5,01	57,92	286,30	67,23	3,33	280,54	0,02	0,01	5,82

6 День																				
1	Суп из овощей	135 (22)	250	1,492	4,458	9,674	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная	(7)	100	10,566	15,006	11,489	223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	39,52	184,80	41,13	2,07	176,30	0,01	0,00	4,35
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
	Итого:			27,628	28,980	111,733	818	0,62	0,66	10,50	20,34	5,75	122,43	589,06	244,57	10,77	565,53	0,04	0,01	12,76
2 неделя																				
1 день																				
1	Уха ростовская (из красной рыбы)	295 (27)	250	8,791	5,652	14,694	145	0,09	0,10	8,40	18,00	0,21	20,00	63,13	26,49	1,23	60,22	0,01	0,00	1,12
2	Котлеты московские	475 (13)	100	11,313	15,564	10,473	227	0,13	0,10	1,05	0,22	2,33	20,64	165,06	27,63	2,70	165,06	0,01	0,00	3,10
3	Сплетти отварные	469 (12)	200	6,388	5,600	45,877	259	0,12	0,12	0,00	28,00	1,09	16,79	61,62	11,00	1,12	61,62	0,00	0,00	1,41
4	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
5	Хлеб дарницкий	(12)	50	2,621	0,455	20,444	96	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	10,12	46,11	10,87	1,35	43,99	0,00	0,00	1,32
6	Батон пшеничный с отрубями	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			31,665	28,278	118,876	857	0,38	0,36	13,20	46,29	3,71	77,51	343,41	82,49	6,82	338,39	0,03	0,01	7,10
2 день																				
1	Суп картофельный с колбасой	Акг (7)	250	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73
4	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
5	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
	Итого:			24,846	27,336	106,230	770	0,33	0,31	18,14	42,46	1,02	79,12	436,52	102,57	6,69	423,20	0,03	0,01	9,30

3 день																				
1	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87
2	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
5	Битки Российские	(0)	100	10,888	12,470	13,789	211	0,15	0,14	0,00	0,10	0,70	15,10	158,48	29,69	2,69	151,19	0,01	0,00	3,27
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
7	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
9	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
	Итого:			26,718	26,132	107,264	771	0,56	0,59	39,82	21,26	2,94	117,96	522,48	231,78	10,69	499,43	0,04	0,01	10,95
4 день																				
1	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Пельмени отварные	(12)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07
5	Сметана	(1)	15	0,310	1,861	0,470	20	0,00	0,00	0,02	9,00	0,04	11,62	7,96	1,17	0,03	7,59	0,00	0,00	0,13
6	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
7	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	26,50	0,00	0,00	0,75
	Итого:			32,559	28,394	117,990	858	0,20	0,09	5,02	21,00	2,00	63,73	131,66	41,97	2,67	126,94	0,01	0,00	2,67

5 день																				
1	Рассолыжник ленинградский с перловкой	132 (22)	250	1,931	5,062	16,180	118	0,11	0,11	16,75	0,00	2,39	17,65	71,86	25,88	0,97	71,86	0,01	0,00	1,35
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Грудка куриная с овощами	394 (12)	250	14,809	24,708	30,840	405	0,27	0,39	38,96	6,90	4,60	32,16	256,91	59,53	2,77	263,81	0,01	0,00	2,07
6	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	19,944	83	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,07	29,57	14,17	0,50	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Батон пшеничный с отрубями	(0)	50	2,979	1,199	2,236	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
	Итого:			25,671	34,282	91,877	779	0,45	0,56	56,89	9,94	7,90	89,73	441,62	116,33	6,21	447,13	0,02	0,01	5,88
6 день																				
1	Суп картофельный с рисом	138 (22)	250	1,715	2,113	15,212	87	0,08	0,08	6,60	7,20	0,15	17,68	55,99	22,00	0,81	53,41	0,00	0,00	1,01
2	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
3	Свинина отварная	(12)	20	4,077	10,519	0,105	111	0,18	0,18	0,05	0,00	0,14	10,12	57,39	8,87	0,64	57,35	0,00	0,00	1,06
4	Котлета "Рыбка"	(7)	100	10,983	15,486	12,246	232	0,21	0,24	0,89	4,36	2,38	47,20	196,68	42,67	2,00	187,64	0,02	0,00	4,60
5	Пюре картофельное м/н	472 (12)	200	3,480	5,558	25,605	166	0,16	0,17	13,84	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	106,56	0,01	0,00	2,07
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
	Итого:			25,755	34,630	109,624	853	0,74	0,79	73,78	31,96	3,13	155,14	533,51	143,08	8,02	513,78	0,04	0,01	11,74
Всего: 9784 : 12 = 815 ккал																				
Всего: 331,207 : 12 = 27,601 грамм белка																				
Всего: 341,004 : 12 = 28,417 грамм жира																				
Всего: 1386,432 : 12 = 115,536 грамм углеводов																				
Всего: 5,36 : 12 = 0,45 мг витамина В1																				
Всего: 5,32 : 12 = 0,44 мг витамина В2																				
Всего: 420,44 : 12 = 35,04 мг витамина С																				
Всего: 331,01 : 12 = 27,58 мкг витамина А																				
Всего: 45,48 : 12 = 3,79 мг витамина Е																				
Всего: 1265,72 : 12 = 105,48 мг кальция																				
Всего: 4755,30 : 12 = 396,28 мг фосфора																				
Всего: 1404,53 : 12 = 117,04 мг магния																				

Всього: 79,77 : 12 = 6,65 мг железа
Всього: 4631,10 : 12 = 385,93 мг калия
Всього: 0,34 : 12 = 0,03 мг йода
Всього: 0,09 : 12 = 0,01 мг селена
Всього: 94,57 : 12 = 7,88 мг фтора
Технолог

2 день																				
1 прием пищи																				
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	250	6,052	9,432	41,369	27,5	0,07	0,08	0,66	38,31	0,52	146,09	129,89	21,44	0,51	123,92	0,01	0,00	2,95
2	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Слойка с молоком стуженным	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	368 (30)	160	0,541	0,451	15,755	69	0,03	0,00	8,00	0,00	0,64	30,40	25,60	19,20	3,68	25,60	0,00	0,00	0,48
	Итого:			12,330	23,367	86,987	608	0,11	0,09	9,82	38,31	1,17	183,58	164,01	45,20	4,97	157,65	0,01	0,00	3,49
2 прием пищи																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
3	Свинина отварная	(12)	20	4,077	10,519	0,105	111	0,18	0,18	0,05	0,00	0,14	10,12	57,39	8,87	0,64	57,35	0,00	0,00	1,06
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	250	14,406	17,160	23,261	305	0,17	0,16	12,75	0,19	3,03	33,33	218,34	49,53	3,22	208,30	0,01	0,00	3,68
6	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
9	Гречаники	(0)	30	1,382	1,613	18,687	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			31,443	34,995	123,507	935	0,72	0,60	64,80	0,19	5,22	139,93	516,81	152,97	9,57	498,56	0,04	0,01	10,26
	Итого за день:			43,773	58,362	210,494	1542	0,83	0,69	74,62	38,50	6,39	323,51	680,82	198,17	14,54	656,21	0,05	0,01	13,74

3 День																				
1 прием пищи																				
1	Орочки соленые порциями	T24 (12)	40	0,270	0,038	0,650	4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	9,60	0,00	0,00	0,40
2	Котлетки домашние	476 (13)	100	12,884	17,031	12,037	253	0,23	0,20	1,25	0,20	0,87	23,49	197,84	32,75	3,07	197,84	0,01	0,00	3,95
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			23,590	25,715	68,624	600	0,37	0,35	3,77	37,40	1,89	153,66	341,21	60,43	4,43	337,61	0,03	0,01	7,38
2 прием пищи																				
1	Перец сладкий порциями	(0)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,42	4,80	9,60	4,20	0,30	9,60	0,00	0,00	0,18
2	Ши из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,495	3,919	7,944	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	35,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77
3	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
6	Голень запеченая	439 (12)	100	20,004	23,075	0,086	288	0,11	0,00	2,54	2,55	1,93	24,48	204,54	24,49	1,68	204,54	0,01	0,00	3,84
7	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
8	Компот из клубники и смородины свл	Акт (7)	200	0,350	0,183	22,585	93	0,01	0,01	32,00	0,00	0,54	68,17	12,07	9,90	0,65	11,94	0,00	0,00	0,33
9	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
11	Фрукты свежие	(7)	160	1,082	0,602	12,390	59	0,03	0,06	288,00	0,00	0,00	64,00	54,40	40,00	1,28	54,40	0,00	0,00	1,60
	Итого:			34,468	40,165	111,012	943	0,60	0,53	468,00	26,91	4,74	277,21	570,87	167,91	9,24	561,10	0,04	0,01	12,28
	Итого за День:			58,057	65,880	179,635	1544	0,97	0,88	471,77	64,31	6,63	430,87	912,08	228,34	13,67	898,71	0,07	0,02	19,65

4 день																				
1 прием пищи																				
1	Запеканка творожная	(7)	180	26,884	18,993	39,559	437	0,10	0,11	0,32	8,33	2,27	247,06	374,58	42,88	1,84	357,36	0,03	0,01	10,15
2	Молоко стуженное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Батон нарезной	(0)	45	2,661	1,079	2,012	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45
	Итого:			32,182	20,552	81,557	640	0,15	0,13	9,28	8,33	2,94	377,74	475,79	75,64	6,13	458,18	0,04	0,01	12,46
2 прием пищи																				
1	Орुцця свежые порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	250	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	"Грудка куриная в соусе	(7)	100	11,289	15,845	3,826	203	0,04	0,14	0,80	4,14	1,44	14,43	134,49	15,69	1,02	134,03	0,00	0,00	0,29
5	Спагетти отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
8	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
9	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			25,479	29,760	114,784	829	0,43	0,53	89,74	40,17	3,35	115,42	391,76	92,85	8,82	389,62	0,02	0,01	6,66
	Итого за День:			57,662	50,312	196,341	1469	0,58	0,66	99,02	48,50	6,29	493,17	867,55	168,49	14,95	847,80	0,07	0,02	19,11

5 День																				
1 прием пищи																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	100	15,408	8,771	13,079	193	0,05	0,06	0,17	2,90	1,38	161,61	147,12	25,25	1,35	140,36	0,01	0,00	3,14
3	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
4	"Чай с сахаром 200"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
6	Вадли	(7)	27	0,730	0,711	20,934	93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				21,518	14,788	79,729	538	0,25	0,28	20,16	21,26	1,62	223,44	303,86	81,45	4,62	290,25	0,03	0,01	6,26
2 прием пищи																				
1	Салат из свеклы с сыром м/р	31 (30)	60	2,579	5,108	3,721	71	0,01	0,01	2,01	0,02	1,39	108,03	72,69	14,38	0,67	71,86	0,01	0,00	1,34
2	Суп-лапша домашняя	148 (22)	250	2,323	4,833	12,829	104	0,03	0,04	0,60	0,01	2,06	16,96	33,57	8,03	0,48	32,02	0,00	0,00	0,76
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	грудка куриная отварная	(7)	20	4,333	0,943	0,043	26	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2,75	0,82	0,23	0,02	0,79	0,00	0,00	0,02
5	Свинина по-строгановски	387 (12)	100	9,748	30,285	4,055	328	0,40	0,40	1,11	15,92	2,62	20,65	139,70	21,91	1,41	139,70	0,01	0,00	2,56
6	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
7	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				24,869	47,443	82,230	855	0,49	0,50	13,74	35,39	6,41	161,35	337,79	76,61	3,38	331,19	0,02	0,01	6,56
Итого за день:				46,388	62,231	161,959	1393	0,74	0,77	33,90	56,65	8,02	384,79	641,65	158,07	8,00	621,44	0,05	0,01	12,82

6 день																				
1 прием пищи																				
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452	29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	250	12,498	18,045	49,326	410	0,13	0,13	0,17	64,05	1,35	279,82	220,61	26,12	1,47	220,61	0,02	0,00	4,12
3	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	7,451	67	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	(12)	160	0,541	0,602	14,990	68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48
	Итого:			17,164	24,094	75,113	586	0,24	0,24	18,88	84,06	2,56	433,02	342,90	60,27	5,32	342,36	0,03	0,01	6,92
2 прием пищи																				
1	Суп из овощей	135 (22)	250	1,492	4,458	9,674	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная	(7)	100	10,566	15,006	11,489	223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	39,52	184,80	41,13	2,07	176,30	0,01	0,00	4,35
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
7	Напиток из курати	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
9	Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом	(7)	50	2,454	6,873	25,071	172	0,03	0,04	0,03	2,06	2,81	9,98	26,07	4,77	0,49	24,87	0,00	0,00	0,61
	Итого:			27,270	35,346	114,444	885	0,60	0,64	10,53	22,40	8,56	120,52	560,55	236,04	9,70	536,14	0,04	0,01	11,85
	Итого за день:			44,434	59,440	189,557	1471	0,83	0,88	29,41	106,45	11,12	553,54	903,45	296,32	15,03	878,50	0,07	0,02	18,77

2 день																					
1 прием пищи																					
1	Колобки мясные	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99	
2	Пюре картофельное	472 (12)	200	3,480	5,558	25,605	166	0,16	0,17	13,84	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	106,56	0,01	0,00	2,07	
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02	
4	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76	
5	Йогурт молочный в инд уп	698 (22)	135	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50	
	Итого:			15,519	23,263	76,030	576	0,40	0,37	16,98	57,98	3,55	320,99	460,30	108,42	5,39	449,97	0,04	0,01	10,34	
	2 прием пищи																				
1	Салат из свеклы с яблоками м/р	27 (5)	60	0,577	1,801	6,346	44	0,01	0,01	5,96	0,00	0,87	21,38	20,21	10,82	1,02	20,21	0,00	0,00	0,48	
2	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	250	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51	
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
4	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73	
5	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76	
6	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
7	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23	
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05	
9	Фрукты свежие	(12)	200	0,676	0,752	18,738	84	0,06	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	22,00	0,00	0,00	0,60	
	Итого:			26,099	29,889	131,314	899	0,41	0,39	44,10	42,46	2,29	132,50	478,74	131,39	12,11	465,41	0,04	0,01	10,38	
	Итого за День:			41,618	53,152	207,344	1474	0,81	0,75	61,08	100,44	5,84	453,49	939,03	239,81	17,50	915,38	0,07	0,02	20,72	

3 день																				
1 прием пищи																				
1	Перец сладкий порциями	(0)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,02	60,00	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15	4,80	0,00	0,00	0,09
2	Мясо тушеное в соусе (свинина)	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
4	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
	Итого:			17,145	29,774	66,146	601	0,47	0,50	61,96	25,20	2,89	50,01	228,61	47,48	4,14	220,87	0,02	0,00	4,65
	2 прием пищи																			
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
6	Битки Российские	(0)	100	10,924	12,473	13,971	212	0,15	0,14	0,03	0,10	0,70	16,21	159,09	29,87	2,70	151,77	0,01	0,00	3,29
7	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	264	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
8	Соус томатный	587 (22)	30	0,283	1,636	1,802	23	0,01	0,01	0,06	6,48	0,04	2,88	4,85	2,22	0,04	4,63	0,00	0,00	0,12
9	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
11	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
12	Фрукты свежие	368 (30)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	17,00	0,00	0,00	0,30
	Итого:			30,850	28,516	140,258	941	0,68	0,71	80,79	27,74	3,61	169,17	616,75	256,32	12,21	592,51	0,04	0,01	13,11
	Итого за День:			47,994	58,289	206,404	1542	1,15	1,21	142,75	52,94	6,50	219,18	845,36	303,80	16,36	813,38	0,06	0,02	17,76

5 День																				
1 прием пищи																				
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	180	23,492	17,088	22,752	339	0,10	0,10	0,70	27,10	0,80	243,02	351,62	41,01	1,42	351,62	0,03	0,01	9,49
2	Молоко стуженное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			27,717	18,308	68,596	550	0,16	0,12	11,04	27,10	1,66	380,74	459,49	79,04	6,82	459,16	0,04	0,01	11,91
2 прием пищи																				
1	Отруцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	200	1,545	4,050	12,944	94	0,09	0,09	13,40	0,00	1,92	14,12	57,49	20,71	0,78	57,49	0,00	0,00	1,08
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина отварная	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,00	0,00	0,06	0,08	6,76	40,23	4,88	0,60	38,38	0,00	0,00	0,66
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
6	Грудка куриная с овощами	394 (12)	250	14,809	24,708	30,840	405	0,27	0,39	38,96	6,90	4,60	32,16	256,91	59,53	2,77	263,81	0,01	0,00	2,07
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	19,944	83	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,07	29,57	14,17	0,50	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Булочка Домашняя	769 (22)	50	3,083	7,512	25,757	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68
	Итого:			25,975	40,900	92,472	842	0,45	0,56	57,74	9,96	11,34	94,43	435,09	114,15	5,39	439,98	0,02	0,01	5,62
	Итого за День:			53,692	59,208	161,068	1392	0,61	0,67	68,78	37,06	13,00	475,16	894,58	193,19	12,21	899,14	0,06	0,02	17,52

6 день																				
1 прием пищи																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей м/р	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70
2	"Бигус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	200	10,382	28,859	10,977	345	0,38	0,32	83,26	0,00	4,70	96,99	164,01	47,92	2,21	164,01	0,01	0,00	3,09
3	"Чай с сахаром 200"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
	Итого:			14,180	39,326	40,649	573	0,46	0,40	103,12	0,01	9,11	142,24	222,16	78,32	7,15	220,74	0,02	0,00	4,32
	2 прием пищи																			
1	Огурцы соленые порциями	7/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с рисом	138 (22)	250	1,715	2,113	15,212	87	0,08	0,08	6,60	7,20	0,15	17,68	55,99	22,00	0,81	53,41	0,00	0,00	1,01
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
5	Котлета "Рыбка"	(7)	100	10,983	15,486	12,246	232	0,21	0,24	0,89	4,36	2,36	47,20	196,68	42,67	2,00	187,64	0,02	0,00	4,60
6	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	26,50	0,00	0,00	0,75
9	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
10	Коржи молочные	102 (8)	45	2,680	4,559	29,550	170	0,05	0,05	0,06	23,95	0,45	12,72	30,95	4,90	0,40	30,91	0,00	0,00	0,72
	Итого:			24,735	33,141	124,270	894	0,66	0,71	75,43	53,87	3,55	164,05	504,05	139,07	7,37	485,44	0,04	0,01	11,37
	Итого за День:			38,915	72,467	164,918	1468	1,12	1,11	178,55	53,88	12,66	306,29	726,22	217,40	14,52	706,18	0,06	0,02	15,69
	Всего: 17640 : 12 = 1470 ккал																			
	Всего: 586,028 : 12 = 48,836 грамм белка																			
	Всего: 608,340 : 12 = 50,695 грамм жира																			
	Всего: 2413,152 : 12 = 201,096 грамм углеводов																			
	Всего: 9,26 : 12 = 0,77 мг витамина В1																			
	Всего: 9,14 : 12 = 0,76 мг витамина В2																			
	Всего: 1362,67 : 12 = 113,56 мг витамина С																			
	Всего: 756,89 : 12 = 63,07 мкг витамина А																			
	Всего: 89,58 : 12 = 7,47 мг витамина Е																			
	Всего: 4698,51 : 12 = 391,54 мг кальция																			
	Всего: 9163,93 : 12 = 763,66 мг фосфора																			
	Всего: 2572,60 : 12 = 214,38 мг магния																			
	Всего: 158,80 : 12 = 13,23 мг железа																			
	Всего: 8938,04 : 12 = 744,84 мг калия																			
	Всего: 0,69 : 12 = 0,06 мг йода																			
	Всего: 0,20 : 12 = 0,02 мг селена																			
	Всего: 192,69 : 12 = 16,06 мг фтора																			

Технолог