







Итого за Завтрак	510	23.1	40.8	53.9	67	470-675.6	0.44	0.23	340.21	0.26	3.47	650.37	450.51	326.31	71.52	354.33	4	37.13	9.04	103.39
Рекомендуемая величина		15.4	15.8																	
<b>Обед</b>																				
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5		8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
Борщ с капустой и картофелем	200	1.3	2.8	7		58.2	0.03	0.03	122.83	0	6.12	103.59	228.52	73.95	16.53	34.38	0.76	16.26	0.33	20.78
Плов с курицей	350	47.7	14.2	58.1		550.6	0.16	0.15	257.25	0	4.14	509.02	670.69	131.98	189.57	408.64	3.52	69.6	48.18	296.31
Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4		39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8		46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8		39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Итого за Обед	850	52.6	18.6	91.8		742.8	0.27	0.24	416.28	0	32.26	767.07	1081.62	299.65	232.32	514.19	5.9	89.4	50.06	337.37
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5		705-1036.4	0.71	0.47	756.49	0.26	35.73	1417.44	1532.13	625.96	303.84	868.52	9.9	126.53	59.1	440.76
Итого за день	1360	75.7	59.4	145.7		1416.7														
Неделя 2 Вторник																				
<b>Завтрак</b>																				
Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5		7.7	0.02	0.03	75	0	60	0.6	48.9	2.4	2.1	4.8	0.15	0.9	0.03	2.1
Жаркое со свиной	250	19.2	42.2	21.2		541.5	0.58	0.21	5.6	0	11.48	549.87	952.01	28.77	55.21	251.21	3.03	81.8	0.39	128.83
Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2		30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04
Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8		39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8		46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Итого за Завтрак	520	22.8	42.8	47.7		666.6	0.66	0.28	82.32	0	81.12	703.06	1122.13	109.83	76.97	311.03	5.05	84.34	1.74	140.67
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67		470-675.6														
<b>Обед</b>																				
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3		12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
Рассольник Ленинградский	200	1.9	5.1	13.2		106.7	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	67.28	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28
Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5		187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0	114.97	73.2	56.46	17.45	142.57	0.8	15	16.64	0.21
Биточки (особые)	100	15.6	22.7	13.6		320.5	0.16	0.11	0	0	0.4	137.07	255.76	14.15	23.4	153.65	2.2	6.56	3.05	58.99
Соус сметанный	30	0.4	2.5	1		27.9	0	0.01	11.66	0.01	0.02	7.31	15.39	17	1.28	8.59	0.04	1.72	0.1	2.29
Компот из клубники	200	0.1	0	7.2		29.3	0	0	0	0	1.2	1.88	19.93	65.11	1.39	1.91	0.12	0.2	0.07	3.6
Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8		39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8		46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Итого за Обед	780	26	36.2	85.6		770.8	0.36	0.25	215.84	0.11	22.16	608.82	938.83	241.8	87.83	418.11	5.41	42.8	22.05	113.07
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5		705-1036.4														
Итого за день	1300	48.8	79	133.3		1437.4	1.02	0.53	298.16	0.11	103.28	1311.88	2060.96	351.63	164.8	729.14	10.46	127.14	23.79	253.74
Неделя 2 Среда																				
<b>Завтрак</b>																				
Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1		15.7	0	0.01	0.36	0	0.58	91.2	33.86	11.09	3.39	10.7	0.09	0	0.13	5.4
Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7		207.7	0.06	0.05	33.66	0.19	0.04	240.89	57.47	156.28	10.87	100.33	0.77	20.67	1.95	10.36
Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.8		250.8	0.06	0.15	147.31	0.02	0.35	129.5	313.52	75.76	24.85	181.93	2.43	19.88	0.22	72.02
Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1		65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8		46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8		39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>30</b>	<b>26.2</b>	<b>67.5</b>	<b>626.1</b>	<b>0.19</b>	<b>0.29</b>	<b>279.57</b>	<b>0.21</b>	<b>80.97</b>	<b>612.32</b>	<b>478.92</b>	<b>338.05</b>	<b>54.67</b>	<b>340.32</b>	<b>4.83</b>	<b>42.07</b>	<b>3.5</b>	<b>95.48</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>														
	<b>Обед</b>																			
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-8с	Суп гороховый	200	4.3	4	15.9	116.5	0.14	0.05	121.17	0	4.53	96.02	380.07	66.46	29.28	80.15	1.48	16.06	2.01	27.78
54-6т	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	20.76	7.24	27.19
54-24м	Шницель из курицы	110	21	4.7	14.7	185.5	0.08	0.08	6.93	0	0.69	232.07	251.73	36.27	70.45	158.1	1.5	18.8	20.23	112.54
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>34.5</b>	<b>14.1</b>	<b>113.7</b>	<b>719.7</b>	<b>0.4</b>	<b>0.28</b>	<b>598.66</b>	<b>0.09</b>	<b>15.62</b>	<b>798.05</b>	<b>1283.25</b>	<b>273.34</b>	<b>166.88</b>	<b>423.58</b>	<b>5.24</b>	<b>57.14</b>	<b>31.37</b>	<b>175.21</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>														
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>64.5</b>	<b>40.3</b>	<b>181.2</b>	<b>1345.8</b>	<b>0.59</b>	<b>0.57</b>	<b>878.23</b>	<b>0.3</b>	<b>96.59</b>	<b>1410.37</b>	<b>1762.17</b>	<b>611.39</b>	<b>221.55</b>	<b>763.9</b>	<b>10.07</b>	<b>99.21</b>	<b>34.87</b>	<b>270.69</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.05	0.16	26.38	0.05	0.61	342.32	169.7	148.78	27.96	134.28	0.41	51.05	6.2	39.11
54-22тн	Какао с молоком ступенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Дюболо	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18</b>	<b>25.8</b>	<b>75.6</b>	<b>605</b>	<b>0.15</b>	<b>0.42</b>	<b>167.67</b>	<b>0.47</b>	<b>15.97</b>	<b>763.58</b>	<b>799.99</b>	<b>604.45</b>	<b>80.79</b>	<b>411.98</b>	<b>5.09</b>	<b>57.35</b>	<b>13.3</b>	<b>77.39</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>														
	<b>Обед</b>																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
54-1с	Шп из свежей капусты со сметаной	200	1.6	4.9	5.3	72	0.02	0.03	109.74	0	10.72	98.56	183.53	86.65	13.19	30.91	0.48	15.27	0.34	14.54
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	120	18.9	13.5	15.2	258.3	0.15	0.14	25.81	0.17	0.96	247.26	281.17	36.09	27.47	178.91	0.97	61.13	35.23	362.12
54-2соус	Соус белый основной	30	0.2	1	1.2	14.4	0	0	15.13	0.02	0.09	3.06	5.79	12.39	0.81	2.7	0.09	0.46	0.1	1.24
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>31.3</b>	<b>30.4</b>	<b>93</b>	<b>770.9</b>	<b>0.33</b>	<b>0.25</b>	<b>242.43</b>	<b>0.28</b>	<b>14.79</b>	<b>948.48</b>	<b>768.95</b>	<b>333.4</b>	<b>79.11</b>	<b>340.35</b>	<b>4.69</b>	<b>107.66</b>	<b>38.27</b>	<b>413.47</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>														
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>49.3</b>	<b>56.2</b>	<b>168.6</b>	<b>1375.9</b>	<b>0.48</b>	<b>0.67</b>	<b>410.1</b>	<b>0.75</b>	<b>30.76</b>	<b>1712.06</b>	<b>1568.94</b>	<b>937.85</b>	<b>159.9</b>	<b>752.33</b>	<b>9.78</b>	<b>165.01</b>	<b>51.57</b>	<b>490.86</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4	0.02	0.01	39.9	0	7.5	0.9	87	4.2	6	7.8	0.27	0.6	0.12	6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0	114.97	73.2	56.46	17.45	142.57	0.8	15	16.64	0.21
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5	0.01	0.02	19.43	0.02	0.04	29.84	25.65	20.06	2.15	14.36	0.06	5.27	0.17	3.81
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10

Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>28.1</b>	<b>28.5</b>	<b>76</b>	<b>672.6</b>	<b>0.22</b>	<b>0.31</b>	<b>108.8</b>	<b>0.21</b>	<b>7.96</b>	<b>562.12</b>	<b>627.4</b>	<b>237.5</b>	<b>74.29</b>	<b>438.92</b>	<b>5.47</b>	<b>46.43</b>	<b>22.94</b>	<b>89.48</b>	
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>															
	<b>Обед</b>																				
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0.05	0.05	150	0	120	1.2	97.8	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.06	4.2	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.5	2.2	18.1	102	0.09	0.05	97.51	0	6.89	93.01	410.42	56.85	20.84	54.56	0.86	16.76	0.23	32.72	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27	
54-25м	Курица тушеная с морковью	130	18.4	7.5	5.8	164.3	0.06	0.07	372.21	0.03	1.7	323.52	271.5	45.41	70.86	146.04	1.3	45.6	15.85	123.43	
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0	
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>37</b>	<b>18.1</b>	<b>113.2</b>	<b>762.4</b>	<b>0.55</b>	<b>0.37</b>	<b>712.91</b>	<b>0.14</b>	<b>128.91</b>	<b>848.51</b>	<b>1412.35</b>	<b>270.9</b>	<b>273.76</b>	<b>510.19</b>	<b>9.12</b>	<b>93.05</b>	<b>22.77</b>	<b>190.22</b>	
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>															
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>65.1</b>	<b>46.6</b>	<b>189.2</b>	<b>1435</b>	<b>0.77</b>	<b>0.68</b>	<b>821.71</b>	<b>0.35</b>	<b>136.87</b>	<b>1410.63</b>	<b>2039.75</b>	<b>508.4</b>	<b>348.05</b>	<b>949.11</b>	<b>14.59</b>	<b>139.48</b>	<b>45.71</b>	<b>279.7</b>	

### Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	551.5	27.2	27.2	66.5	619	0.31	0.34	197.62	1.67	33.14	649.68	736.48	308.98	90.72	385.32	5.45	58.39	16.67	141.54
Обед	804	34.3	29.6	93	773.9	0.41	0.3	422.14	0.14	44.79	756.79	1050.43	291.03	148.68	430.87	6.2	74.98	22.54	208.2
Среднее значение за период	1355.5	61.5	56.8	159.4	1393	0.72	0.64	512.62	1.81	77.93	1406.47	825	600.01	239.4	816.19	11.65	133.37	39.21	349.74