

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ РС (Я)

«Жатайский Техникум»

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-дневное)**

**Питания учащихся от 15 до 18 лет**

**ГБПОУ РС (Я) «Жатайский Техникум»**

Функционирование столовой общежития происходит ежедневно без выходных. В штатном расписании числится 2 смены поваров с 12 часовым рабочим графиком. В связи с проживанием студентов в общежитии ГБПОУ РС (Я) «Жатайский Техникум» - организовано 5-разовое питание.

Технологические карты составлены на базе Сборника технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с. под редакцией заместителя президента российской академии образования академика РАН профессора Г.Г. ОНИЩЕНКО и научного руководителя ФГБУН «ФИЦ ПИТАНИЯ, BIOTEХНОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩИ» академика РАНВ .А.ТУТЕЛЬЯНА Москва 2022 г

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2015.-544с.

Химическо-витаминный состав блюд взят с таблиц доктора техн. наук Скурихина И.М. и сайта калорийности, химического состава и пищевой ценности продуктов и готовых блюд [www.health-diet.ru](http://www.health-diet.ru)

Хлеб закупается на ЯХК, молочная и молочнокислая продукция на Гормолзаводе «Молочный дождик»

Сезон Осень-зима

## Неделя 1 День 1

	сборник рецептур	Наименование	Выход в гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. ккал
<b>Завтрак 8:00 - 8:30</b>							
1	182-2015	Каша пшеничная молочная со слив. маслом	300/10	10,5	16,7	52	415
2	3-2015	Бутер-д с маслом /сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,8	157
3	377-2015	Чай черный с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15	62
4		Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>Итого</b>	<b>682</b>	<b>16,83</b>	<b>25,42</b>	<b>91,6</b>	<b>681</b>
<b>Обед 12:00 – 12:40</b>							
1	52-2022	Салат из белокочан. Капусты с огурцом	100	2,5	10,1	10,4	143
2	279-2022	Суп картофель с клецками куриный	250/25	7	5	18,2	142,5
3	287-2015	Тефтели из говяд с рисом со сметан соусом	100/25	9,4	9,8	9,9	156
4	358-2022	Каша перловая	200	5,9	7,9	40,6	257,2
5	ЯХК	Хлеб пшенич.	50	5,3	2,2	21,5	135
6	375-2015	Чай без сах.	200	0,1	0	0	0,7
	1004-2022	Плюшка с маком	60	5,5	4,1	21,9	146,8
		<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>35,7</b>	<b>39,1</b>	<b>122,5</b>	<b>981,2</b>
<b>Полдник 15:00</b>							
1	1041-2022	Пирожок печен с мясом	100	12,2	5,7	35,5	245
2	819-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>13,2</b>	<b>5,8</b>	<b>51,2</b>	<b>311,9</b>
<b>Ужин 18:00 – 18:30</b>							
1	99-2022	Салат из свеж помидоров с луком	100	1,1	0,2	3,8	21,4
2	509-2022	Плов из говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
3	ЯХК	Хлеб злаков.	50	6,1	2,5	17	130
4	349-2015	Компот из с/ф	200	0,6	0	32	132
		<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>26,9</b>	<b>22</b>	<b>101</b>	<b>726,4</b>
<b>Ужин 2 20:00</b>							
1	976-2022	Сочник с творогом	50	4,8	3,9	18	122
2		Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>10,5</b>	<b>27,8</b>	<b>243</b>
		<b>Всего</b>		<b>103,43</b>	<b>102,82</b>	<b>394,1</b>	<b>2943,5</b>

## Витаминно-минеральный состав Неделя 1 День 1

	Наименование	<b>В1</b> мг	<b>В2</b> мг	<b>С</b> мг	<b>А</b> мкг	<b>Д</b> мкг	<b>К</b> мг	<b>Са</b> мг	<b>Mg</b> мг	<b>Р</b> мг	<b>Fe</b> мг	<b>I</b> мкг	<b>Se</b> мк	<b>F</b> мкг
<b>Завтрак</b>														
1	Каша пшеничная молочная со слив. маслом	0,23	0,19	1,17	67,3	0,1	269	207	67,6	231	1,6	14,5	3,9	114
2	Бутер-д с маслом /сыром	0,05	0,08	0,1	97,5	0,3	60	139	9,4	131	0,49	1,1	1,3	14,7
3	Чай черный с сахаром и лимоном	0	0,01	2,8	0,3	0	20,8	14	2,4	7,2	0,36	0	0	0
4	Яблоко свежее	0,03	0,02	10	5	0	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	<b>Итого</b>	<b>0,31</b>	<b>0,3</b>	<b>14,07</b>	<b>170,1</b>	<b>0,4</b>	<b>627,8</b>	<b>376</b>	<b>88,4</b>	<b>380,2</b>	<b>4,65</b>	<b>17,6</b>	<b>5,5</b>	<b>136,7</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из белокочан. Капусты с огурцом	0,06	0,06	58,1	203,8	0	67,4	67,4	25,3	50,5	0,92	12,9	0,03	38,4
2	Суп картофель с клецками куриный	0,06	0,03	3,1	154,8	0,35	3,2	15,7	18,5	54,5	0,8	25,5	1,3	236
3	Тефтели из говяд с рисом со сметан соусом	0,04	0,10	0,5	1,7	0	221	18,6	19	138	0,8	6,4	1,4	16,24
4	Каша перловая	0,06	0,04	0	39,2	0	96	25	23	189	1,1	20	22,2	60
5	Хлеб пшенич.	0,2	0,1	0,1	0	0	70	62	20,5	64,5	1,6	0	14,4	0
6	Чай без сах.	0	0,01	0,04	0,3	0	20,6	4,4	2,2	7,2	0,7	0	0	0
	Плюшка с маком	0,02	0,07	0,5	23,7	0	75,3	74	18,4	85,6	0,88	4,3	9,3	0
	<b>Итого</b>	<b>0,44</b>	<b>0,41</b>	<b>62,34</b>	<b>423,5</b>	<b>0,35</b>	<b>553,5</b>	<b>267,1</b>	<b>126,9</b>	<b>589,3</b>	<b>6,8</b>	<b>69,1</b>	<b>48,63</b>	<b>350,64</b>
<b>Полдник</b>														
1	Пирожок печен с мясом	0,16	0,16	0,37	28,8	0	210	49	19	147	1,2	4,7	16	0
2	Компот из кураги	0,01	0,03	0,3	69	0	285	28	18	25	0,6	0	0	174
	<b>Итого</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,67</b>	<b>97,8</b>	<b>0</b>	<b>495</b>	<b>77</b>	<b>37</b>	<b>172</b>	<b>1,8</b>	<b>4,7</b>	<b>16</b>	<b>174</b>
<b>Ужин</b>														
1	Салат из свеж помидоров с луком	0,06	0,04	25	133	0	290	14	20	26	0,9	2,0	0,4	19
2	Плов из говядины	0,08	0,14	0,9	226	0	333	24	55	241	2,8	18,3	9,1	306
3	Хлеб злаков.	0,27	0,13	0,1	0	0	230	103	58	228	2,5	0	32,9	30
4	Компот из с/ф	0	0	0,7	15	0	0	32	17,4	4	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,41</b>	<b>0,31</b>	<b>26,7</b>	<b>374</b>	<b>0</b>	<b>853</b>	<b>173</b>	<b>150,4</b>	<b>499</b>	<b>6,9</b>	<b>20,3</b>	<b>42,4</b>	<b>355</b>
<b>Ужин 2</b>														
1	Сочник с творогом	0,05	0,2	0,07	90	0,3	78,5	60,9	11,6	101,9	0,8	3	1,4	12,4
2	Молоко кипяченое	0,08	0,4	2	40	0,1	295	234	16,8	181	0,2	17	4	39
	<b>Итого</b>	<b>0,13</b>	<b>0,6</b>	<b>2,07</b>	<b>130</b>	<b>0,4</b>	<b>373,5</b>	<b>294,9</b>	<b>28,4</b>	<b>282,9</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>5,4</b>	<b>51,4</b>
	<b>Всего</b>	<b>1,46</b>	<b>1,81</b>	<b>105,8</b>	<b>1195</b>	<b>1,15</b>	<b>2902</b>	<b>1188</b>	<b>431,1</b>	<b>1923</b>	<b>21,15</b>	<b>131</b>	<b>117</b>	<b>1067</b>

Неделя 1 День 2

	сборник рецептур	Наименование	Выход В гр	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг.цен. ккал
<b>Завтрак 8:00 - 8:30</b>							
1	883-2022	Ленивые вареники со сгущ. молоком	200/50	31	32,3	59	491
2	1035-2022	Пирожок печеный с капустой и яйцом	100	6,4	9,3	29,9	228
3	382-2015	Какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>41,4</b>	<b>45,1</b>	<b>106,4</b>	<b>837,6</b>
<b>Обед 12:00 – 12:40</b>							
1	67-2015	С-т из Винегрет	100	1,2	9,0	6,7	111,9
2	82-2015	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	6,4	10	11	171
3	234-2015	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,8	8,6	165,2
4	674-2022	Соус белый (основной)	50	1,3	2,1	2,1	33,1
5	304-2015	Рис отварной	150	3,65	5,37	36	209
6	ЯХК	Хлеб пшенич.	50	5,3	2,2	21,5	135
7	349-2015	Компот из с/ф	200	0,6	0	32	132
8	693.2003	Яблоки в слойке	50	1,9	6,2	17	133
		<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>37,85</b>	<b>41,67</b>	<b>134,9</b>	<b>1090,2</b>
<b>Полдник 15:00</b>							
1	949-2022	Печенье овсяное	50	1,6	4,5	16	112,5
2	786-2022	Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>1,8</b>	<b>4,5</b>	<b>29</b>	<b>165,4</b>
<b>Ужин 18:00 – 18:30</b>							
1		Болг перец с раст.маслом	80	1,9	6,2	7,2	91,8
2	596-2022	Курица тушеная с овощами	100	14,1	6,3	4,4	131,1
3	202-2015	Спагетти отварные	200	7,2	7,7	40,7	261
4	ЯХК	Хлеб ржаной	50	4,2	1,5	21	129,5
5	776-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>21,7</b>	<b>79,8</b>	<b>640,2</b>	<b>0,42</b>
<b>Ужин 2 20:00</b>							
1	386-2015	Кефир 3,2%	200	6	5	8	100
2	1011-2022	Круассан	50	3	7,5	25	170
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>12,5</b>	<b>33</b>	<b>270</b>
		<b>Всего</b>		<b>117,55</b>	<b>125,47</b>	<b>370,9</b>	<b>2952,4</b>

## Витаминно-минеральный состав Неделя 1 день 2

	Наименование	B1 мг	B2 мг	C мг	A мкг	D мкг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
<b>Завтрак</b>														
1	Ленивые вареники со сгущ. мол	0,07	0,4	0,4	100	0,39	0	279	20,5	193,6	0,7	1,5	24	45
2	Пирожок с капустой и яйцом	0,07	0,08	3,9	32,9	0,2	147	33	13,5	71,9	1	4	6,4	14
3	Какао с молоком	0,04	0,17	1,6	17,2	2,2	220	152	21	130	0,4	11,7	2,3	6,2
	<b>Итого</b>	<b>0,18</b>	<b>0,65</b>	<b>5,9</b>	<b>150,1</b>	<b>2,79</b>	<b>367</b>	<b>464</b>	<b>55</b>	<b>395,5</b>	<b>2,1</b>	<b>17,2</b>	<b>32,7</b>	<b>65,2</b>
<b>Обед</b>														
1	С-г из Винегрет	0,03	0,02	3,76	121,5	0	213	25,2	16,1	35,7	0,7	3,1	0,3	44
2	Борщ из свеж капусты со сметаной	0,05	0,06	16	225	0	420	61	31	70	1,1	26	0,6	33
3	Котлета рыбная (горбуша)	0,14	0,16	0,38	86,9	8,9	282	95	27	197	0,6	36,7	33,6	355
4	Соус белый (основной)	0,01	0	0,67	20,5	0	22	8	2,3	9	0,3	1,4	0,3	0
5	Рис отварной	0,04	0,03	0	35,5	0,2	61	2,4	19	96	0,7	1,7	9,7	50
6	Хлеб пшенич.	0,2	0,1	0,1	0	0	70	62	20,5	64,5	1,6	0	14,4	0
7	Компот из с/ф	0	0	0	15	0	0	50	2	4	0,1	0	0	12,9
8	Яблоки в слоеке	0	0	0,5	0,9	0	48	3,3	1,5	2	0,4	0,25	0,05	44
	<b>Итого</b>	<b>0,47</b>	<b>0,37</b>	<b>21,4</b>	<b>505,3</b>	<b>9,1</b>	<b>1116</b>	<b>306,9</b>	<b>119,4</b>	<b>478,2</b>	<b>5,5</b>	<b>69,15</b>	<b>58,95</b>	<b>538,9</b>
<b>Полдник</b>														
1	Печенье овсяное	0,1	0,01	0,1	1,2	0	35	9	8	34	0,6	0	2,2	
2	Кисель из вишни	0,01	0,09	1,4	2,45	0	52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,0	11,8
	<b>Итого</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>3,65</b>	<b>0</b>	<b>87</b>	<b>19</b>	<b>13,43</b>	<b>44</b>	<b>0,72</b>	<b>0,48</b>	<b>2,2</b>	<b>11,8</b>
<b>Ужин</b>														
1	Болг перец с раст.маслом	0,1	0,07	104	421	0	211	18	10	25	0,8	3	0,6	16
2	Курица туш с овощами	0,04	0,05	1,3	291	0	343	27	54	112	1	5	12	34,4
3	Спагетти отварн	0,08	0,03	0	35,5	0	71	16	10	53	1,0	27,7	0,1	180
4	Хлеб ржаной	0,2	0,15	0,2	0	0	83	36	20	62,5	1,4	0	15	51
5	Чай черный с сахаром	0	0,01	0,04	0,3	0	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,31</b>	<b>105,5</b>	<b>747</b>	<b>0</b>	<b>728,8</b>	<b>101,5</b>	<b>97,8</b>	<b>259,7</b>	<b>4,9</b>	<b>35,7</b>	<b>27,7</b>	<b>281,4</b>	<b>21,7</b>
<b>Ужин 2</b>														
1	Кефир 3,2%	0,06	0,32	0,14	44	0	292	240	28	190	0,2	18	4	40
2	Круассан	0,05	0,04	0	9	0	57	15	6,5	44,5	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,11</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>53</b>	<b>0</b>	<b>349</b>	<b>255</b>	<b>34,5</b>	<b>234,5</b>	<b>0,9</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
	<b>Всего</b>	<b>1,29</b>	<b>1,79</b>	<b>134</b>	<b>1459</b>	<b>11,89</b>	<b>2647</b>	<b>1146</b>	<b>320,1</b>	<b>1411,9</b>	<b>14,12</b>	<b>140,5</b>	<b>125,5</b>	<b>937,3</b>

Неделя 1 День 3

	сборник рецептов	Наименование	Выход В гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. ккал
<b>Завтрак 8:00 - 8:30</b>							
1	182-2015	Каша овсяная молоч. С маслом	300/10	10,8	18,8	49	340
2	1020-2022	Ватрушка с творогом	100	14,6	7,1	37,1	271
3	776-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>25,6</b>	<b>25,9</b>	<b>92,6</b>	<b>637,8</b>
<b>Обед 12:00 – 12:40</b>							
1	64-2022	С-т из крабовых палочек	100	7,2	9,2	4,1	127,2
2	102-2015	Суп гороховый с мясом	250	5,5	7,5	12,5	135,8
3	507-2022	Печень говяж.по строгановски с/с	100/75	12,2	9,9	3,2	165
4	351-2022	каша гречневая	200	7,2	4,4	34,2	197
5		Хлеб пшенич.	50	5,3	2,2	21,5	135
6	820-2022	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
7	938-2022	Маффин шоколадный	50	2,5	10,5	13,3	159
		<b>Итого</b>	<b>1025</b>	<b>40,3</b>	<b>43,8</b>	<b>107,2</b>	<b>994,8</b>
<b>Полдник 15:00</b>							
1	1036-2022	пирожок печен с картофелем	100	4,4	7,5	29,5	213
2	824-2022	компот из черн смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>4,7</b>	<b>7,6</b>	<b>37,9</b>	<b>248,4</b>
<b>Ужин 18:00 – 18:30</b>							
1	103-2022	Салат из свеж огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14,1
2	615-2022	Котлета рублен из птицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
3	646-2022	Картофель запеченый по-деревенски	200	5,1	5,9	40,2	133
4		Хлеб злаков.	50	6,1	2,5	17	130
5	788-2022	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
		<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>26,6</b>	<b>11,9</b>	<b>82,1</b>	<b>454,7</b>
<b>Ужин 2 20:00</b>							
1	386-2015	Ряженка	200	6	5	8	80
2	965-2022	Пончик с сахар пудрой	100	6,4	14,6	46	238
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>12,4</b>	<b>19,6</b>	<b>54</b>	<b>318</b>
		<b>Всего</b>		<b>109,6</b>	<b>108,8</b>	<b>373,8</b>	<b>2653,7</b>

### Витаминно-минеральный состав Неделя 1 день 3

	Наименование	В1 мг	В2 мг	С мг	А мкг	Д мкг	К мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	І мкг	Se мкг	F мкг
<b>Завтрак</b>														
1	Каша овсяная молоч. С маслом	0,08	0,14	0,65	65,5	0,27	341	223	79	291	2,3	14	18,2	55
2	Ватрушка с творогом	0,09	0,17	0,13	70	0,27	128	91	19	161	0,9	1,7	19	49
3	Чай черный с сахаром	0	0,01	0,04	0,3	0	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,17</b>	<b>0,32</b>	<b>0,82</b>	<b>135,8</b>	<b>0,54</b>	<b>489,8</b>	<b>318,5</b>	<b>101,8</b>	<b>459,2</b>	<b>3,9</b>	<b>15,7</b>	<b>37,2</b>	<b>104</b>
<b>Обед</b>														
1	С-т из крабовых палочек	0,02	0,08	5,33	71,7	0,24	99	30,7	12,7	59	0,6	3,6	7,2	128
2	Суп гороховый с мясом	0,15	0,05	7	147	0	250	65,9	44	121	6,2	2,5	3	13
3	Печень говяж.по строгановски с/с	0,1	0,6	8,4	500	0	167	31	14	221	4,6	4,8	0,1	65
4	каша гречневая	0,2	0,05	0	4	0	291	19	160	240	5,4	19,7	0	13
5	Хлеб пшенич.	0,2	0,1	0,1	0	0	70	62	20,5	64,5	1,6	0	14,4	0
6	Компот из изюма	0,02	0,01	0	0,72	0	138	14	7	22	0,5	0,2	0,1	95
7	Маффин шоколадный	0,04	0,124	0,35	127	0,2	199	68,5	46	112	1,1	6	3,4	8
	<b>Итого</b>	<b>0,73</b>	<b>1,014</b>	<b>21,18</b>	<b>850,4 2</b>	<b>0,44</b>	<b>1214</b>	<b>291,1</b>	<b>304,2</b>	<b>839,5</b>	<b>20</b>	<b>36,8</b>	<b>28,2</b>	<b>322</b>
<b>Полдник</b>														
1	пирожок печен с картофелем	0,1	0,05	2	18	0,1	263	17	15	60	0,7	2,9	2	30
2	компот из ч.смород	0,01	0,01	24	3,87	0	87	10	8	9	0,4	0,3	0,3	180
	<b>Итого</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>26</b>	<b>21,87</b>	<b>0,1</b>	<b>350</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>69</b>	<b>1,1</b>	<b>3,2</b>	<b>2,3</b>	<b>210</b>
<b>Ужин</b>														
1	Салат из свеж огурцов	0,03	0,04	10	10	0	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17
2	Котлета рублен из птицы	0,05	0,06	0,47	4,7	0,5		22	48	108	1,0	12,8	13,8	13,8
3	Картофель запеченый по- деревенски	0,14	0,08	35	7	0	1336	23	54	136	2	11	0,6	70
4	Хлеб злаков.	0,27	0,13	0,1	0	0	230	103	78	228	2,5	0	32,9	60
5	Кисель из смородины	0,01	0,01	19,2	2,45	0	71	9,8	6,47	11	0,29	0,24	0,23	73
	<b>Итого</b>	<b>0,5</b>	<b>0,32</b>	<b>64,77</b>	<b>24,15</b>	<b>0,5</b>	<b>1778</b>	<b>180,8</b>	<b>200,4 7</b>	<b>525</b>	<b>6,39</b>	<b>27,0 4</b>	<b>47,8 3</b>	<b>233, 8</b>
<b>Ужин 2</b>														
1	Ряженка	0,04	0,26	1,4	0	0,1	292	240	28	184	0,2	18	6,6	40
2	Пончик с сахар пудрой	0,6	0,6	0	40	0	182	46	42	136	2,4	0,4	0	50
	<b>Итого</b>	<b>0,64</b>	<b>0,86</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0,1</b>	<b>474</b>	<b>286</b>	<b>70</b>	<b>320</b>	<b>2,6</b>	<b>18,4</b>	<b>6,6</b>	<b>90</b>
	<b>Всего</b>	<b>2,15</b>	<b>2,574</b>	<b>114,1</b>	<b>1072</b>	<b>1,68</b>	<b>4305</b>	<b>1103</b>	<b>699,4</b>	<b>2212</b>	<b>33,99</b>	<b>101</b>	<b>122</b>	<b>959</b>

### Неделя 1 День 4

	сборник рецептур	Наименование	Выход В гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. ккал
<b>Завтрак 8:00 - 8:30</b>							
1	210-2015	Омлет натур	200	14,7	23,8	2,2	240
2	243-2015	Сосика отварная	50	5,5	12,7	0,7	141
3	781-2022	Чай черный с молоком и сах	215	1,6	1,4	8,6	53,5
4	6-2022	Бутер-д с сыром и помидором	40/20/40	8,9	10,2	36,6	225
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>30,7</b>	<b>48,1</b>	<b>48,1</b>	<b>659,5</b>
<b>Обед 12:00 – 12:40</b>							
1	183-2022	Икра кабачковая	100	1,9	6,3	7,7	119
2	88-2015	Щи из свеж капусты со сметаной, с мясом	260	9,4	14,1	9,6	240
3	512-2022	Поджарка из свинины	100	13,6	12,7	1,5	180,7
4	402-2022	Макароны отварн с овощами	200	6,2	9,3	35,3	250,2
	ЯХК	Хлеб пшенич.	50	5,3	2,2	21,5	135
	54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
	993-2022	Булочка «Забава»	60	5,2	1,9	34	173,8
		<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>42,6</b>	<b>46,6</b>	<b>125,3</b>	<b>1165,6</b>
<b>Полдник 15:00</b>							
1	929-2022	Крендель сахарный	150	4,5	9	95	430
2	824-2022	компот из ч.смород	200	0,3	0,1	8,4	35,4
		<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>4,8</b>	<b>9,1</b>	<b>103,4</b>	<b>465,4</b>
<b>Ужин 18:00 – 18:30</b>							
1	99-2022	С-т из свеж помидоров и лука	100	0,7	6,7	4,4	76,5
2	297-2015	Голубцы ленивые	270	20	12	28	306
3	ЯХК	Хлеб ржан	50	4,2	1,5	21	129,5
4	776-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>25,1</b>	<b>20,2</b>	<b>59,9</b>	<b>538,8</b>
<b>Ужин 2 20:00</b>							
1	1029-2022	Пирог молочный	50	3,2	3,8	22,3	138
2		Молоко кипяч	200	6	6,6	9,8	121
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,2</b>	<b>10,4</b>	<b>32,1</b>	<b>259</b>
		<b>Всего</b>	<b>112,4</b>	<b>134,4</b>	<b>368,8</b>	<b>3088,3</b>	



Витаминно-минеральный состав Неделя 1 День 4

	Наименование	В1 мг	В2 мг	С мг	А мкг	Д мкг	К мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	І мкг	Se мкг	F мкг
1	Омлет натур	0,07	0,4	0,3	196	2	179	108	19	202	2,6	23,7	26,1	54
2	Сосиска отварная	0,1	0,07	0	0	0	110	16	8	400	0,9	3,5	0	
3	Чай черный с молоком и сах	0,01	0,07	0,3	6,9	0,02	81	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9	9
4	Бутер-д с сыром и помидором	0	0,12	4,8	51	0,15	168	161	28,6	200	1,3	2	3,4	11
	<b>Итого</b>	<b>0,18</b>	<b>0,64</b>	<b>5,4</b>	<b>253,9</b>	<b>2,17</b>	<b>538</b>	<b>342,3</b>	<b>65,5</b>	<b>848,3</b>	<b>5,6</b>	<b>33,7</b>	<b>30,4</b>	<b>74</b>
1	Икра кабачковая	0,02	0,05	7	153	0	315	41	15	32,4	0,9	0	0	0
2	Щи из свеж капусты со сметаной, с мясом	0,03	0,04	31	180,3	0	305	90	34	50,5	1,7	5,3	0,6	8,8
3	Поджарка из свинины	0	0	1,7	3,6	0	26	4	1,3	6,8	0,09	0,4	0,15	3,3
4	Макароны отварн с овощами	0,08	0,05	2,68	405,5	0	177	24	24	67	1,2	12,7	0,3	28
5	Хлеб пшенич.	0,2	0,1	0,1	0	0	70	62	20,5	64,5	1,6	0	14,4	0
6	Компот из кураги	0,01	0,03	0,3	69,7	0		28	18	25	0,6	0	0	87
7	Булочка «Забава»	0,07	0,03	0	6	0	57	10,6	7,6	42,6	0,6	18,8	2,6	0
	<b>Итого</b>	<b>0,41</b>	<b>0,3</b>	<b>42,78</b>	<b>818,1</b>	<b>0</b>	<b>950</b>	<b>259,6</b>	<b>120,4</b>	<b>288,8</b>	<b>6,69</b>	<b>37,2</b>	<b>18,05</b>	<b>127,1</b>
1	Крендель сахарный	0,03	0,14	0,7	35,5	0	112,9	111	27,6	128	1,2	24,3	13,9	0
2	компот из ч.смород	0,01	0,01	24	3,87	0	87	10	8	9	0,4	0,3	0,3	73
	<b>Итого</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>24,7</b>	<b>39,37</b>	<b>0</b>	<b>199,9</b>	<b>121</b>	<b>35,6</b>	<b>137</b>	<b>1,6</b>	<b>24,6</b>	<b>14,2</b>	<b>73</b>
1	С-т из свеж помидоров и лука	0,04	0,03	19,8	90	0	269	9,7	0,47	40	0,56	2,2	0,45	
2	Голубцы ленивые	0,03	0,07	28	12,8	0	271	83	63	174	2,6	10,3	1,7	20
3	Хлеб ржан	0,2	0,15	0,2	0	0	83	36	20	62,5	1,4	0	15	
4	Чай черный с сахаром	0	0,01	0,04	0,3	0	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>48,04</b>	<b>103,1</b>	<b>0</b>	<b>643,8</b>	<b>133,2</b>	<b>87,27</b>	<b>283,7</b>	<b>5,26</b>	<b>12,5</b>	<b>17,15</b>	<b>20</b>
1	Пирог молочный	0,07	0,13	0,1	79	0,1	98	43	10	84	0,9	6	7,9	
2	Молоко кипяч	0,08	0,4	2	40	0,1	295	234	26,8	181	0,2	17	4	38
	<b>Итого</b>	<b>0,15</b>	<b>0,53</b>	<b>2,1</b>	<b>119</b>	<b>0,2</b>	<b>393</b>	<b>277</b>	<b>36,8</b>	<b>265</b>	<b>1,1</b>	<b>23</b>	<b>11,9</b>	<b>38</b>
	<b>Всего</b>	<b>1,05</b>	<b>1,88</b>	<b>123,02</b>	<b>1333</b>	<b>2,37</b>	<b>2724</b>	<b>1133,1</b>	<b>345,5</b>	<b>1822,8</b>	<b>20,25</b>	<b>131</b>	<b>91,7</b>	<b>332</b>

## Неделя 1 День 5

	сборник рецептур	Наименование	Выход В гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. ккал
<b>Завтрак 8:00 - 8:30</b>							
1	182-2015	Каша ячневая молочная со слив. маслом	200/10	7,3	10,9	39	286
2	219-2015	Сырники со сметаной 10 %	150	25,8	20,6	26,4	396
3	776-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>33,3</b>	<b>31,5</b>	<b>71,9</b>	<b>708,8</b>
<b>Обед 12:00 – 12:40</b>							
1	170-2022	Закуска из сельди с луком	100	8,3	8,3	4,2	125
2	221-2022	Суп солянка домашняя с картоф	250	6,9	12	4,8	166,2
3	327-2022	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,7
4	ЯХК	Хлеб пшенич.	50	5,3	2,2	21,5	135
5	375-2015	Чай без сах.	200	0,1	0	0	0,7
6	1063-2022	Улитка с маком	50	4,1	5,5	24	164
		<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>52,1</b>	<b>56,6</b>	<b>71,1</b>	<b>1024,6</b>
<b>Полдник 15:00</b>							
1	860-2022	Блины с джемом	170	6,2	4	51,6	263
2	786-2022	Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9
		<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>6,4</b>	<b>4</b>	<b>64,6</b>	<b>315,9</b>
<b>Ужин 18:00 – 18:30</b>							
1	77-2022	С-т из свеж моркови с сыром	100	6,7	6,4	6,4	114,1
2	491-2022	Азу по-татарски	100	9,3	12,3	7,3	177,6
3	128-2015	Картофельное пюре	200	4,3	12,8	25	241
4	ЯХК	Хлеб злаков.	50	6,1	2,5	17	130
5	820-2022	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
		<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>26,8</b>	<b>34,1</b>	<b>74,1</b>	<b>738,5</b>
<b>Ужин 2 20:00</b>							
1		Йогурт питьевой 3,2%	200	6,4	4,8	9	104
2	912-2022	кекс столичный	50	2,7	9,4	27,3	204,2
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,1</b>	<b>14,2</b>	<b>36,3</b>	<b>308,2</b>
		<b>Всего</b>		<b>127,7</b>	<b>140,4</b>	<b>318</b>	<b>3096</b>

## Витаминно-минеральный состав Неделя 1 День 5

	Наименование	В1 мг	В2 мг	С мг	А (РЭ) мкг	Д мкг	К мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	І мкг	Se мкг	Ф мкг
<b>Завтрак</b>														
1	Каша ячневая молочная со слив. маслом	0,01	0,02	1,6	0,06	0	0,4	162	36	175	0,9	0	1,68	65
2	Сырники со сметаной 10 %	0,05	0,2	0,5	39,6	0,09	106	267	36	190	0,9	17,2	25,1	28
3	Чай черный с сахаром	0	0,01	0,04	0,3	0	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>2,14</b>	<b>39,96</b>	<b>0,09</b>	<b>127,2</b>	<b>433,5</b>	<b>75,8</b>	<b>372,2</b>	<b>2,5</b>	<b>17,2</b>	<b>26,78</b>	<b>93</b>
<b>Обед</b>														
1	Закуска из сельди с луком	0,04	0,08	3,6	20	0	161	49	23	144	1,4	0	0	0
2	Суп солянка домашняя с картоф	0,06	0,09	5,67	8,4	0,01	211	49,5	15,6	66	1,5	1,4	1,4	180
3	Капуста тушеная с мясом	0,1	0,2	36	144	0	927	104	61	290	4,6	46	0,9	90
4	Хлеб пшенич.	0,2	0,1	0,1	0	0	70	62	20,5	64,5	1,6	0	14,4	0
5	Чай без сах.	0	0,01	0,04	0,3	0	20,6	4,4	2,2	7,2	0,7	0	0	0
6	Улитка с маком	0,05	0,05	0	46	0	50	12	5,5	43,7	0,6	2,5	4,5	0
	<b>Итого</b>	<b>0,45</b>	<b>0,53</b>	<b>45,41</b>	<b>218,7</b>	<b>0,01</b>	<b>1439</b>	<b>280,9</b>	<b>127,8</b>	<b>615,4</b>	<b>10,4</b>	<b>49,9</b>	<b>21,2</b>	<b>270</b>
<b>Полдник</b>														
1	Блины с джемом	0,07	0,06	0,15	23,4	0,8	109	22,2	11,6	120	2,3	2,7	5,9	55
2	Кисель из вишни	0,01	0,09	1,4	2,45	0	52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,0	11,8
	<b>Итого</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>1,55</b>	<b>25,85</b>	<b>0,8</b>	<b>161</b>	<b>32,2</b>	<b>17,03</b>	<b>130</b>	<b>2,42</b>	<b>3,18</b>	<b>5,9</b>	<b>66,8</b>
<b>Ужин</b>														
1	С-т из свеж моркови с сыром	0,12	0,14	3,67	853	0,13	265	214	37	168	2,1	11	5,2	61
2	Азу по-татарски	0,07	0,1	6	27,5	0	396	20	24	118	2	5,6	0,18	52
3	Картофельное пюре	0,12	0,11	25	32	0,02	624	58	38	84	1	23,5	0,8	42
4	Хлеб злаков.	0,27	0,13	0,1	0	0	230	103	58	228	2,5	0	32,9	30
5	Компот из изюма	0,02	0,01	0	0,72	0	138	14	7	22	0,5	0,2	0,1	95
	<b>Итого</b>	<b>0,6</b>	<b>0,49</b>	<b>34,77</b>	<b>913,2</b> <b>2</b>	<b>0,15</b>	<b>1653</b>	<b>409</b>	<b>164</b>	<b>620</b>	<b>8,1</b>	<b>40,3</b>	<b>39,18</b>	<b>280</b>
<b>Ужин 2</b>														
1	Йогурт питьевой 3,2%	0,03	0,15	0,6	10	0	152	124	15	95	0,1	9	1	40
2	кекс столичный	0,03	0,05	0	56,5	0,2	90	13,9	6,4	35,5	0,6	3,6	3	8,2
	<b>Итого</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>66,5</b>	<b>0,2</b>	<b>242</b>	<b>137,9</b>	<b>21,4</b>	<b>130,5</b>	<b>0,7</b>	<b>12,6</b>	<b>4</b>	<b>48,2</b>
	<b>Всего</b>	<b>1,25</b>	<b>1,6</b>	<b>84,47</b>	<b>1264</b>	<b>1,25</b>	<b>3622</b>	<b>1293</b>	<b>406</b>	<b>1868</b>	<b>24,1</b>	<b>123,1</b>	<b>97,06</b>	<b>758</b>

Неделя 1 День 6

	сборник рецептур	Наименование	Выход В гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. ккал
<b>Завтрак 8:00 - 8:30</b>							
1	399-2022	Макароны запечен с сыром	200	18,5	14	38,2	358,9
2		Банан	100	1,5	0,5	21	96
3	382-2015	Какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>76,7</b>	<b>573,5</b>
<b>Обед 12:00 – 12:40</b>							
1		С-т из св моркови с кальмаром	100	7,8	3	7,2	88
2	283-2022	Суп куриный с домашней лапшой	250	7,8	4,2	28	181
3	268-2015	Шницель рублен	100	16,5	24,2	14,3	344
4	358-2022	каша перловая	200	5,9	7,9	40,6	257,2
5		Хлеб пшенич.	50	5,3	2,2	21,5	135
6	857-2022	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
7	1065-2022	Шарлотка с яблоками	100	5	3,2	37,9	200
		<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>48,4</b>	<b>44,7</b>	<b>149,5</b>	<b>1205,9</b>
<b>Полдник 15:00</b>							
8	1050-2022	Расстегай с рыбой (горбуша)	100	11,5	9,5	25	220
9	776-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>11,7</b>	<b>9,5</b>	<b>31,5</b>	<b>246,8</b>
<b>Ужин 18:00 – 18:30</b>							
1	109-2022	с-т из свеклы с черносливом	100	1,3	4,5	7,6	76,1
2		Гречка мясом покупечески	250	17	2,2	27	217
3	ЯХК	Хлеб ржаной	50	4,2	1,5	21	129,5
4	813-2022	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
		<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>22,7</b>	<b>8,3</b>	<b>65,8</b>	<b>465,1</b>
<b>Ужин 2 20:00</b>							
1	432-2022	Пудинг из творога	130	22,4	17	51	449
2	786-2022	Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9
		<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>22,6</b>	<b>17</b>	<b>64</b>	<b>501,9</b>
		<b>Всего</b>		<b>129,9</b>	<b>97,7</b>	<b>402,7</b>	<b>3057,8</b>

**Витаминно-минеральный комплекс Неделя 1 День 6**

	Наименование	B1 мг	B2 мг	C мг	A мкг	D мкг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
<b>Завтрак</b>														
1	Макароны запечен с сыром	0,18	0,2	0,3	133	0,4	108	429	62	367	2	0	39	0
4	Банан	0,04	0,05	10	0	20	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
3	Какао с молоком	0,04	0,17	1,6	17,2	2,2	220	152	21	130	0,4	11,7	2,3	6,2
	<b>Итого</b>	<b>0,26</b>	<b>0,42</b>	<b>11,9</b>	<b>150,2</b>	<b>22,6</b>	<b>676</b>	<b>589</b>	<b>125</b>	<b>525</b>	<b>3</b>	<b>11,75</b>	<b>42,3</b>	<b>8,4</b>
<b>Обед</b>														
1	С-т из св моркови с кальмаром	0,07	0,06	2,79	1042	0	182	30,6	36	98	0,8	75	0,2	3
2	Суп курин с домашней лапшой	0,13	0,7	10,4	147	0,07	621,8	20,9	31,5	82,7	1,3	5	0,35	102
3	Шницель рублен	0,06	0,08	0,12	30,8	0,1	199	43	55	182,6	2,5	2,8	4,0	85
4	каша перловая	0,06	0,04	0	39,2	0	96	25	23	189	1,1	0	22,2	60
5	Хлеб пшенич.	0,2	0,1	0,1	0	0	70	62	20,5	64,5	1,6	0	14,4	0
6	Отвар из шиповника	0,01	0,05	80,0	0	0	9,6	11	3	3	0,5	0	0	0
7	Шарлотка с яблоками	0,03	0,1	4,7	67	0,5	168	22	7	53	1,7	3,9	7,7	17
	<b>Итого</b>	<b>0,55</b>	<b>1,09</b>	<b>18,15</b>	<b>1326,3</b>	<b>0,67</b>	<b>1357,4</b>	<b>207,9</b>	<b>175,2</b>	<b>677</b>	<b>9,7</b>	<b>86,7</b>	<b>48,85</b>	<b>267</b>
<b>Полдник</b>														
1	Расстегай с рыбой (горбуша)	0,2	0,2	0,07	18,7	0,09	161	19	14	104	0,8	0,6	2,4	10
2	Чай черный с сахаром	0	0,01	0,04	0,3	0	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>19</b>	<b>0,09</b>	<b>181,8</b>	<b>23,5</b>	<b>17,8</b>	<b>111,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>2,4</b>	<b>10</b>
<b>Ужин</b>														
	с-т из свеклы с черносливом	0,01	0,03	3,8	1,14	0,17	227	32	18,2	35,9	1,2	8	0,6	6,7
	Гречка мясом по-купечески	0,14	0,1	2,3	200	0,02	440	25	152	255	4,1	3,47	13,75	52
	Хлеб ржаной	0,2	0,15	0,2	0	0	83	36	20	62,5	1,4	0	15	51
	Компот из яблок и вишни	0	0	2	2,53	0	91	9	6	7	0,5	0,8	0,1	83
	<b>Итого</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>8,3</b>	<b>203,67</b>	<b>0,19</b>	<b>841</b>	<b>102</b>	<b>196,2</b>	<b>360,4</b>	<b>7,2</b>	<b>12,27</b>	<b>29,45</b>	<b>192,7</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Пудинг из творога	0,03	0,2	0,6	200	0,3	85	281	43	154	1,4	6	21,6	65
	Кисель из вишни	0,01	0,09	1,4	2,45	0	52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,0	11,8
	<b>Итого</b>	<b>0,04</b>	<b>0,29</b>	<b>2</b>	<b>202,45</b>	<b>0,3</b>	<b>137</b>	<b>291</b>	<b>48,43</b>	<b>164</b>	<b>1,52</b>	<b>6,48</b>	<b>21,6</b>	<b>76,8</b>
	<b>Всего</b>	<b>1,41</b>	<b>2,33</b>	<b>120,42</b>	<b>1901,32</b>	<b>23,85</b>	<b>3182,2</b>	<b>1220</b>	<b>563,4</b>	<b>1833</b>	<b>22,72</b>	<b>117,8</b>	<b>144,6</b>	<b>554</b>

Неделя 1 День 7

	сборник рецептур	Наименование	Выход В гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. ккал
<b>Завтрак 8:00 - 8:30</b>							
1	357-2022	Каша кукурузная молочная со слив. маслом	300\10	8,9	13,2	54,9	375,7
2	1019-2022	Ватрушка с повидлом	60	8,7	25,4	19,6	162,6
3	377-2015	Чай черный с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15	62
		<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>17,73</b>	<b>38,62</b>	<b>89,5</b>	<b>600,3</b>
<b>Обед 12:00 – 12:40</b>							
1	118-2022	С-т из фунчозы с болгарским перцем	100	1,5	1,2	8,3	51
2	95-2015	Рассольник домашний	250	6,4	8,7	12,9	165
3	531-2022	Зразы рублен	100	18,1	20,7	11,9	303,4
4	328-2022	Капуста тушен	200	4,13	6,5	18,4	150,3
5	ЯХК	Хлеб пшенич.	50	5,3	2,2	21,5	135
6	349-2015	Компот из с/ф	200	0,6	0	32	132
7	1002-2022	Булочка с изюмом	100	6,8	7,3	45	274
		<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>42,83</b>	<b>46,6</b>	<b>150</b>	<b>1210,7</b>
<b>Полдник 15:00</b>							
1	975-2022	Рулет бисквит. С повидлом	100	6	3	52	264
2	375-2015	Чай без сах.	200	0,1	0	0	0,7
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>6,1</b>	<b>3</b>	<b>52</b>	<b>264,7</b>
<b>Ужин 18:00 – 18:30</b>							
1	43-2022	Салат зеленый со свежим огурцом	100	0,8	0,1	2,5	14,1
2	598-2022	Рагу из курицы	250	11,7	1	13,5	110
3	ЯХК	Хлеб злаков.	50	6,1	2,5	17	130
4	776-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>18,8</b>	<b>3,6</b>	<b>39,5</b>	<b>280,9</b>
<b>Ужин 2 20:00</b>							
1		Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118
2	924-2022	Кекс творожный	50	5,3	9,1	23,8	198,3
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>11,1</b>	<b>15,5</b>	<b>31,8</b>	<b>316,3</b>
		<b>Всего</b>		<b>96,56</b>	<b>107,32</b>	<b>362,8</b>	<b>2672,9</b>

**Витаминно-минеральный комплекс Неделя 1 День 7**

	Наименование	В1 мг	В2 мг	С мг	А мкг	D мкг	К мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
<b>Завтрак</b>														
1	Каша кукурузная молочная со слив. маслом	0,11	0,2	0,65	79,6	8	240	150	34	168	1,8	15	13	0
2	Ватрушка с повидлом	0	0,1	0,1	70	0	55	36	10	90	0,5	1,8	12	8
3	Чай черный с сахаром и лимоном	0	0,01	2,8	0,3	0	20,8	14	2,4	7,2	0,36	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>	<b>3,55</b>	<b>149,9</b>	<b>8</b>	<b>315,8</b>	<b>200</b>	<b>46,4</b>	<b>265,2</b>	<b>2,66</b>	<b>16,8</b>	<b>25</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>														
1	С-т из фунчозы с болг перцем	0,06	0,04	52	55	0	119	12	11	26,6	0,8	1,3	1,8	6,3
2	Рассольник домашний	0,1	0,09	18,4	170	0	530	42,8	27,9	82	1,1	16,2	1,1	25
3	Зразы рублен	0,09	0,2	4,4	80	0,2	391	69,6	33,5	214,5	2,9	20	1,7	64
4	Капуста тушен	0,06	0,08	34	177,3	0	673	110	41	83	1,6	14	1	20
5	Хлеб пшенич.	0,2	0,1	0,1	0	0	70	62	20,5	64,5	1,6	0	14,4	0
6	Компот из с/ф	0	0	0,7	15	0	0	32	17,4	4	0,7	0	0	0
7	Булочка с изюмом	0,1	0,1	0,1	47	0,1	233	66	19	106	1	4,8	3	18,6
	<b>Итого</b>	<b>0,61</b>	<b>0,61</b>	<b>109,7</b>	<b>544,3</b>	<b>0,3</b>	<b>2016</b>	<b>394,4</b>	<b>170,3</b>	<b>580,6</b>	<b>9,7</b>	<b>56,3</b>	<b>23</b>	<b>133,9</b>
<b>Полдник</b>														
1	Рулет бисквит. С повидлом	0,04	0,16	0,24	84	0,7	88	24	8	80	1,4	6	11	26
2	Чай без сах.	0	0,01	0,04	0,3	0	20,6	4,4	2,2	7,2	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>84,3</b>	<b>0,7</b>	<b>108,6</b>	<b>28,4</b>	<b>10,2</b>	<b>87,2</b>	<b>2,1</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>26</b>
<b>Ужин</b>														
1	Салат зеленый со свеж огурцом	0,03	0,04	10	10	0	141	23	14	42	0,6	3	0,3	1,8
2	Рагу из курицы	0,1	0,08	14,5	832	0	517	185	75	172,5	2,7	8	0,25	92
3	Хлеб злаков.	0,27	0,13	0,1	0	0	230	103	58	228	2,5	0	32,9	30
4	Чай черный с сахаром	0	0,01	0,04	0,3	0	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,4</b>	<b>0,26</b>	<b>24,64</b>	<b>842,3</b>	<b>0</b>	<b>908,8</b>	<b>315,5</b>	<b>150,8</b>	<b>449,7</b>	<b>6,5</b>	<b>11</b>	<b>33,45</b>	<b>123,8</b>
<b>Ужин 2</b>														
1	Кефир 3,2%	0,06	0,35	0,14	44	0,02	292	240	28	190	0,2	18	4	40
2	Кекс творожн	0,02	0,07	0,03	49,4	0,25	40,5	30	6,4	53,6	0,38	2,46	6,4	11
	<b>Итого</b>	<b>0,08</b>	<b>0,42</b>	<b>0,17</b>	<b>93,4</b>	<b>0,27</b>	<b>332,5</b>	<b>270</b>	<b>34,4</b>	<b>243,6</b>	<b>0,58</b>	<b>20,46</b>	<b>10,4</b>	<b>51</b>
	<b>Всего</b>	<b>1,24</b>	<b>1,77</b>	<b>138,34</b>	<b>1714,2</b>	<b>9,27</b>	<b>3681,7</b>	<b>1208,3</b>	<b>412,1</b>	<b>1626,3</b>	<b>21,54</b>	<b>110,56</b>	<b>102,85</b>	<b>342,7</b>

Неделя 2 День 1

	сборник рецепту р	Наименование	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. ккал
<b>Завтрак 8:00 - 8:30</b>							
1	399-2022	Макаронны запечен с сыром	200	18,5	14	38,2	358,9
2	864-2022	Блины с джемом	100/30	1,5	4	29	120
3	382-2015	Какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6
		<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>24</b>	<b>21,5</b>	<b>84,7</b>	<b>597,5</b>
<b>Обед 12:00 – 12:40</b>							
1	92-2022	С-т из свеклы с чесноком	100	1,3	4,5	7,6	76,1
2	104-2015	Суп картофель с фрикадельками	250	8,9	6,6	13,5	159
3	260-2015	Гуляш из говядины	100	14,5	16,7	2,8	221
4	202-2022	Макаронны отварн	200	7,1	7,4	43,7	269,3
5		Хлеб пшенич.	50	5,3	2,2	21,5	135
6	783	Фруктовый чай с вишней	200	0,3	0,1	1,6	8,6
7	1011-2022	Круассан	50	3	7,5	25	170
		<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>40,4</b>	<b>45</b>	<b>115,7</b>	<b>1039</b>
<b>Полдник 15:00</b>							
1	952-2022	Печенье ореховое	100	7	18	59	440
2		Молоко кипяч	200	6	6,6	9,8	121
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>13</b>	<b>24,6</b>	<b>68,8</b>	<b>561</b>
<b>Ужин 18:00 – 18:30</b>							
1	77-2022	С-т из моркови с сыром	100	6,7	6,4	6,4	114
2	239-2015	Тефтели рыб (минтай) с/с	75/30	9,6	8,9	13	149
3	128-2015	Картофельное пюре	200	4,3	12,8	25	241
4		Хлеб ржаной	50	4,2	1,5	21	129,5
5	776-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>25</b>	<b>29,6</b>	<b>71,9</b>	<b>660,3</b>
<b>Ужин 2 20:00</b>							
1	857-2022	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
2	426-2022	Запеканка из творога	100	17	11	16	230
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>17,6</b>	<b>11,2</b>	<b>31,2</b>	<b>295,3</b>
		<b>Всего</b>		<b>120</b>	<b>131,9</b>	<b>372,3</b>	<b>3153,1</b>



**Витаминно-минеральный комплекс Неделя 2 ДЕНЬ 1**

	Наименование	B1 мг	B2 мг	C мг	D мкг	A мкг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
<b>Завтрак</b>														
1	Макаронны запечен с сыром	0,18	0,2	0,3	0,4	133	108	429	62	367	2	0	39	0
2	Блины с джемом	0,03	0,06	0,2	0,25	150	54	32	5	46,5	0,5	2,7	0,9	13
3	Какао с молоком	0,04	0,17	1,6	17,2	2,2	220	152	21	130	0,4	11,7	2,3	6,2
	<b>Итого</b>	<b>0,25</b>	<b>0,43</b>	<b>2,1</b>	<b>17,85</b>	<b>285,2</b>	<b>382</b>	<b>613</b>	<b>88</b>	<b>543,5</b>	<b>2,9</b>	<b>14,4</b>	<b>42,2</b>	<b>19,2</b>
<b>Обед</b>														
1	С-т из свеклы с чесноком	0,01	0,03	3,8	0	1,14	227	32	18,2	35,9	1,2	6,7	0,6	19
2	Суп картофель фрикадельками	0,13	0,12	11,3	0,12	155	735	33	39	139,4	2,1	19	1	19,5
3	Гуляш из говядины	0,06	0,14	1,7	0	38,4	257	21	28	199	3,0	8,5	0,3	58
4	Макаронны отварн	0,08	0,03	0	0	35,5	71	14	10	53	1,0	1,7	0,1	0
5	Хлеб пшенич.	0,2	0,1	0,1	0	0	70	62	20,5	64,5	1,6	0	14,4	0
6	Фруктовый чай с вишней	0	0,01	0,4	0	0,91	32,8	6,4	5,2	8,8	0,8	0,1	0	8,8
7	Круассан	0,05	0,04	0	9	0	57	15	6,5	44,5	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,53</b>	<b>0,47</b>	<b>17,3</b>	<b>9,12</b>	<b>230,95</b>	<b>1449,8</b>	<b>183,4</b>	<b>127,4</b>	<b>545,1</b>	<b>10,4</b>	<b>36</b>	<b>16,4</b>	<b>105,3</b>
<b>Полдник</b>														
1	Печенье ореховое	0,08	0,1	0,18	0	116	109	24	17	130	1,2	3	6,6	0
2	Молоко кипяч	0,08	0,4	2	0,1	40	295	234	26,8	181	0,2	17	4	38
	<b>Итого</b>	<b>0,16</b>	<b>0,5</b>	<b>2,18</b>	<b>0,1</b>	<b>156</b>	<b>404</b>	<b>258</b>	<b>43,8</b>	<b>311</b>	<b>1,4</b>	<b>20</b>	<b>10,6</b>	<b>38</b>
<b>Ужин</b>														
1	С-т из моркови с сыром	0,1	0,1	3,6	0,39	853	265	214	57	168	2	5	5,2	25,7
2	Тефтели рыб (минтай) с/с	0,06	0,07	1,5	0	10,73	226	72	22,9	139	0,69	36	9,9	40
3	Картофельное пюре	0,12	0,11	25	0,01	40	624	58	38	84	1	23,5	0,8	42
4	Хлеб ржаной	0,2	0,15	0,2	0	0	83	36	20	62,5	1,4	0	15	51
5	Чай черный с сахаром	0	0,01	0,04	0,3	0	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,48</b>	<b>0,44</b>	<b>30,34</b>	<b>0,7</b>	<b>903,73</b>	<b>1218,8</b>	<b>384,5</b>	<b>141,7</b>	<b>460,7</b>	<b>5,79</b>	<b>64,5</b>	<b>30,9</b>	<b>158,7</b>
<b>Ужин 2</b>														
1	Отвар из шиповника	0,01	0,05	80,0	0	600	9,6	11	3	3	0,5	0	0	0
2	Запеканка из творога	0,03	0,2	0,2	0,3	45	106	141	21	190	0,6	0	26	20
	<b>Итого</b>	<b>0,04</b>	<b>0,25</b>	<b>80,2</b>	<b>0,3</b>	<b>645</b>	<b>115,6</b>	<b>152</b>	<b>24</b>	<b>193</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>20</b>
	<b>Всего</b>	<b>1,46</b>	<b>2,09</b>	<b>132</b>	<b>28,07</b>	<b>2220</b>	<b>3570</b>	<b>1590</b>	<b>424,9</b>	<b>2053</b>	<b>21,59</b>	<b>134,9</b>	<b>126,1</b>	<b>341,2</b>

## Неделя 2 День 2

	сборник рецептур	Наименование	Выход В гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. ккал
<b>Завтрак 8:00 - 8:30</b>							
1	368-2022	Запеканка пшеничная с тыквой	250	12,1	13,5	48,1	354,2
2	11.2022	Бутер-д с сыром и ветчиной	40\20\25	12,9	9,5	17,9	207
3	776-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>25,2</b>	<b>23</b>	<b>72,5</b>	<b>588</b>
<b>Обед 12:00 – 12:40</b>							
1	158-2022	С-г столичный со сметанной заправкой	100	5,1	2,4	5,7	68,2
2	252-2022	Суп-Харчо с рисом	250	6,6	6,3	12,9	131,7
3	534-2022	Биточки из говядины	100	18,2	17,9	16,2	301
4	334-2022	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	179
5	ЯХК	Хлеб пшенич.	50	5,3	2,2	21,5	135
6	776-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
7	938-2022	Маффин шоколадный	50	1,4	4,4	10	86
		<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>40,6</b>	<b>43,3</b>	<b>91</b>	<b>927,7</b>
<b>Полдник 15:00</b>							
1	1034-2022	Пирожок с капустой печеный	100	5,7	7,2	29,9	200
2	349-2015	Компот из с/ф	200	0,6	0	32	132
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>7,2</b>	<b>61,9</b>	<b>332</b>
<b>Ужин 18:00 – 18:30</b>							
1	62-2022	С-г из квашен капусты с луком	100	2,2	4,9	4,2	70
2	259-2015	Жаркое по-домашнему из говядины	250	21	23	21,5	387
3	ЯХК	Хлеб злаков.	50	6,1	2,5	17	130
4	820-2022	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
		<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>29,7</b>	<b>30,5</b>	<b>61,1</b>	<b>662,8</b>
<b>Ужин 2 20:00</b>							
1		Варенец	200	6,4	5	8	102
2	927-2022	Корж молочный	50	2,6	4,5	24,8	150
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>9,5</b>	<b>32,8</b>	<b>252</b>
		<b>Всего</b>		<b>110,8</b>	<b>113,5</b>	<b>319,3</b>	<b>2762,5</b>

**Витаминно-минеральный комплекс Неделя 2 День 2**

	Наименование	В1 мг	В2 мг	С мг	Д мкг	А мкг	К мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	І мкг	Se мкг	F мкг
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка пшеничная с тыквой	0,18	0,22	0,69	0,11	66,4	0,4	167	49	257	2,7	12	41,3	46
2	Бутер-д с сыром и ветчиной	0,26	0,14	0,13	0,6	51	158	172	18	183	0,8	0	6,3	0
3	Чай черный с сахаром	0	0,01	0,04	0	0,3	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,44</b>	<b>0,37</b>	<b>0,86</b>	<b>0,71</b>	<b>117,7</b>	<b>179,2</b>	<b>343,5</b>	<b>70,8</b>	<b>447,2</b>	<b>4,2</b>	<b>12</b>	<b>47,6</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>														
1	С-т столичный со сметанной заправкой	0,06	0,08	5,5	0,2	234	210	23	12	48	0,5	1	3	22
2	Суп-Харчо с рисом	0,03	0,06	12	0	90	270	44,1	26,7	78,9	1,5	1,2	0	15
3	Биточки из говядины	0,07	0,14	0,1	0	30,6	293	38,6	26,6	182,6	2,5	19,6	4	7
4	Рагу из овощей	0,11	0,10	16,2	0	414	572	74	38	94	1,4	36,5	0,8	35
5	Хлеб пшенич.	0,2	0,1	0,1	0	0	70	62	20,5	64,5	1,6	0	14,4	0
6	Чай черный с сахаром	0	0,01	0,04	0	0,3	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	0
7	Маффин шоколадный	0,07	0,05	0,9	0	5,5	40	3,5	3,6	14	0,6	0	3,6	0
	<b>Итого</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>34,84</b>	<b>0,2</b>	<b>774,4</b>	<b>1475</b>	<b>249,7</b>	<b>131,2</b>	<b>489,2</b>	<b>8,8</b>	<b>58,3</b>	<b>25,8</b>	<b>79</b>
<b>Полдник</b>														
1	Пирожок с капустой печеный	0,09	0,08	5,94	0,35	54,9	202	55	16	77	0,9	2,9	3,4	19
2	Компот из с/ф	0	0	0,7	15	0	0	32	17,4	4	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>6,64</b>	<b>15,35</b>	<b>54,9</b>	<b>202</b>	<b>87</b>	<b>33,4</b>	<b>81</b>	<b>1,6</b>	<b>2,9</b>	<b>3,4</b>	<b>19</b>
<b>Ужин</b>														
1	С-т из квашен капусты с луком	0,05	0,03	23,3	0	16,7	221	36,	17,6	41,3	0,63	0,23	0,9	0
2	Жаркое подомашнему из говядины	0,17	0,23	8,8	0	44,0	820	40	56	288	5	16,1	0,6	0
3	Хлеб злаков.	0,27	0,13	0,1	0	0	230	103	58	228	2,5	0	32,9	30
4	Компот из изюма	0,02	0,01	0	0,72	0	138	14	7	22	0,5	0,2	0,1	95
	<b>Итого</b>	<b>0,51</b>	<b>0,4</b>	<b>32,2</b>	<b>0,72</b>	<b>60,7</b>	<b>1409</b>	<b>193</b>	<b>138,6</b>	<b>579,3</b>	<b>8,63</b>	<b>16,53</b>	<b>34,5</b>	<b>125</b>
<b>Ужин 2</b>														
1	Варенец	0,06	0,2	1,6	0,06	44	288	236	32	192	0,2	18	4	40
2	Корж молочный	0	0	0	8	25	31	9,5	3,8	24,2	0,3	1,1	2	9
	<b>Итого</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>8,06</b>	<b>69</b>	<b>319</b>	<b>245,5</b>	<b>35,8</b>	<b>216,2</b>	<b>0,5</b>	<b>19,1</b>	<b>6</b>	<b>49</b>
	<b>Всего</b>	<b>1,64</b>	<b>1,59</b>	<b>76,14</b>	<b>25,04</b>	<b>1076,7</b>	<b>3585</b>	<b>1118,7</b>	<b>409,8</b>	<b>1812,9</b>	<b>23,7</b>	<b>108,8</b>	<b>117,3</b>	<b>318</b>

Неделя 2 ДЕНЬ 3

	сборник рецептур	Наименование	Выход В гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. ккал
<b>Завтрак 8:00 - 8:30</b>							
1	413-2022	Омлет натур с зелен горошком	200	12,9	15,3	6,2	214
2	878-2022	Оладьи со сгущ молоком	150/50	14,6	17,6	69,6	398
3	781-2022	Чай черный с молоком и сах	200\15	1,6	1,4	8,6	53,5
		<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>29,1</b>	<b>34,3</b>	<b>84,4</b>	<b>665,5</b>
<b>Обед 12:00 – 12:40</b>							
1	54-13з-2020	с-т из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
2	246-2022	Суп с фасолью	250	5,8	4	16,5	120
3	568-2022	Курин голень/бедро запеченые в дух	100	27,2	5,2	0,8	162,5
4	126-2015	Картофель отварной с луком	150	3,1	6,99	20,8	166
5	ЯХК	Хлеб пшенич.	50	5,3	2,2	21,5	135
6	813-2022	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
7	958-2022	Печенье творожное с лимоном	50	4,7	5,9	19,7	150
		<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>47,6</b>	<b>28,89</b>	<b>97,1</b>	<b>852,1</b>
<b>Полдник 15:00</b>							
1	1064-2022	Хачапури с творогом и сыром	100	11,4	4,5	38	219
2	776-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>11,6</b>	<b>4,5</b>	<b>44,5</b>	<b>245,8</b>
<b>Ужин 18:00 – 18:30</b>							
1	56-2022	С-т из белокочан капусты с болгарским перцем	100	1,6	5,8	9,6	93
2	512-2022	Поджарка из свинины	100	13,6	49	4,3	524
3	629-2022	Спагетти отварн	200	7,2	7,7	40,7	261
4	ЯХК	Хлеб ржаной	50	4,2	1,5	21	129,5
5	776-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>26,8</b>	<b>64</b>	<b>82,1</b>	<b>1034,3</b>
<b>Ужин 2 20:00</b>							
1	920-2022	кекс с пукатами	50	4	5	42,6	231
2		Йогурт питьевой 3,2%	200	6,4	4,8	9	104
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,6</b>	<b>335</b>
		<b>Всего</b>		<b>125,5</b>	<b>141,49</b>	<b>359,7</b>	<b>3132,7</b>

**Витаминно-минеральный комплекс день Неделя 2 День 3**

	Наименование	B1 мг	B2 мг	C мг	A мкг	D мкг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
<b>Завтрак</b>														
1	Омлет натур с зелен горошком	0,09	0,4	8	264	1,6	223	132	25	219	2,1	8	23,5	54
2	Оладьи со сгущ молоком	0,13	0,5	0,8	124	0,56	385	273	38	266	1,34	13	5	54
3	Чай черный с молоком и сах	0,01	0,07	0,3	6,9	0,02	81	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9	9
	<b>Итого</b>	<b>0,23</b>	<b>0,97</b>	<b>9,1</b>	<b>394,9</b>	<b>2,18</b>	<b>689</b>	<b>462,3</b>	<b>72,9</b>	<b>531,3</b>	<b>4,24</b>	<b>25,5</b>	<b>29,4</b>	<b>117</b>
<b>Обед</b>														
1	с-т из свеклы отварной	0,01	0,03	3,8	1,14	0	227	32	18,2	35,9	1,2	7	0,6	19
2	Суп с фасолью	0,12	0,07	5,5	300	0	452	37	32	131	3	4,3	5,5	21
3	Куриный голень/бедро запеченные в дух	0,12	0,33	0	9,8	0	315	12,6	28	243	1	0	30	14
4	Картофель отварной с луком	0,2	0,1	21	6	0,01	998	27	31	108	1,3	0	0,6	42
5	Хлеб пшенич.	0,2	0,1	0,1	0	0	70	62	20,5	64,5	1,6	0	14,4	0
6	Компот из яблок и вишни	0	0	2	2,53	0	91	9	6	7	0,5	0,8	0,1	83
7	Печенье творожное с лимоном	0,05	0,05	0,08	64	0,22	22	22	4	39	0,1	0,4	4,5	5,2
	<b>Итого</b>	<b>0,7</b>	<b>0,68</b>	<b>32,48</b>	<b>383,4 7</b>	<b>0,23</b>	<b>2175</b>	<b>201,6</b>	<b>139,7</b>	<b>628,4</b>	<b>8,7</b>	<b>12,5</b>	<b>55,7</b>	<b>184,2</b>
<b>Полдник</b>														
1	Хачапури с творогом и сыром	0,1	0,1	0,3	41	0,3	126	127	18	146	10,9	4,7	9	23
2	Чай черный с сахаром	0	0,01	0,04	0,3	0	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,34</b>	<b>41,3</b>	<b>0,3</b>	<b>146,8</b>	<b>131,5</b>	<b>21,8</b>	<b>153,2</b>	<b>11,6</b>	<b>4,7</b>	<b>9</b>	<b>23</b>
<b>Ужин</b>														
1	С-т из белокочан капусты с болгарским перцем	0,04	0,04	38,5	202,5	0	272	44,6	17,3	32	0,59	6,3	0,3	9,1
2	Поджарка из свинины	0,8	0,1	2,1	25	0	339	31	26	186	2,2	0	0	0
3	Спагетти отварн	0,08	0,03	0	35,5	0	71	16	10	53	1,0	27,7	0,1	
4	Хлеб ржаной	0,2	0,15	0,2	0	0	83	36	20	62,5	1,4	0	15	51
5	Чай черный с сахаром	0	0,01	0,04	0,3	0	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>1,12</b>	<b>0,33</b>	<b>40,84</b>	<b>263,3</b>	<b>0</b>	<b>785,8</b>	<b>132,1</b>	<b>77,1</b>	<b>340,7</b>	<b>5,89</b>	<b>34</b>	<b>15,4</b>	<b>60,1</b>
<b>Ужин 2</b>														
1	кекс с цукатами	0,03	0,05	0	63	0,11	105	46	6,4	35,5	0,6	1,9	3	8,4
2	Йогурт питьевой 3,2%	0,03	0,15	0,6	10	0	152	124	15	95	0,1	18	4	40
	<b>Итого</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>73</b>	<b>0,11</b>	<b>257</b>	<b>170</b>	<b>21,4</b>	<b>130,5</b>	<b>0,7</b>	<b>19,9</b>	<b>7</b>	<b>48,4</b>
	<b>Всего</b>	<b>2,21</b>	<b>2,29</b>	<b>83,36</b>	<b>1155,97</b>	<b>2,82</b>	<b>4053</b>	<b>1097,5</b>	<b>332,9</b>	<b>1784,1</b>	<b>31,13</b>	<b>96,6</b>	<b>116,5</b>	<b>432,7</b>

