

день 1

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|-----------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 504 | 2 блюдо | Плов с мясом(свирина) | 250 | 26,9 | 33,16 | 40,37 | 567,08 | 0,1 | 0,19 | 1,33 | 160 | 0 | 22,6 | 299,75 | 56,55 | 3,78 | 461,65 | 0,01 | 0,00775 | 0,1 |
| 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 27 | 59,48 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 0,21 | 0 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 470 | 35,9 | 39,98 | 86,99 | 857,22 | 0,26 | 0,306 | 53,25 | 291 | 0,008 | 118,1 | 457,95 | 111,75 | 6,04 | 965,05 | 0,0169 | 0,00885 | 0,282 |

день 2

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|---------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 84 | 2 блюдо | Котлета из птицы | 90 | 16,69 | 13,86 | 10,69 | 234,91 | 0,08 | 0,12 | 1,08 | 20 | 0,04 | 26,61 | 140,63 | 18,5 | 1,21 | 197,66 | 0,004 | 0,001 | 0,1 |
| 51 | гарнир | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3 | 3,9 | 25,69 | 151,35 | 0,15 | 0,09 | 21 | 0 | 0 | 14,01 | 78,63 | 29,37 | 1,32 | 809,4 | 0,008 | 0,0006 | 0,045 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 29,12 | 31,03 | 91,62 | 768,38 | 0,41 | 0,32 | 43,6 | 1046 | 0,092 | 134,57 | 467,69 | 140,36 | 15,71 | 1555,46 | 0,019 | 0,0036 | 0,385 |

день 3

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|--------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 295 | 2 блюдо | Филе птицы тушеное с овощным салатом | 90 | 14,07 | 14,61 | 1,23 | 193,69 | 0,06 | 0,11 | 4,44 | 80 | 0,01 | 22,04 | 118,58 | 16,91 | 1,1 | 184,39 | 0,003 | 0,00015 | 0,36 |
| 65 | гарнир | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,02 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 | 1,1 | 0 | 0 | 0 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 31,31 | 24,59 | 92,95 | 723,94 | 0,35 | 0,35 | 25,14 | 273,2 | 0,12 | 104,93 | 369,16 | 108,86 | 5,03 | 1217,79 | 0,01 | 0,00315 | 0,43 |

день 4

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|-------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 89 | 2 блюдо | Гуляши | 45 | 9,065 | 8,52 | 1,84 | 120,48 | 0,03 | 0,065 | 0,53 | 0 | 0 | 8,51 | 88,36 | 11,59 | 1,305 | 158,5 | 0,0035 | 0,0002 | 0,03 |
| 54 | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 | 0,21 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 14,55 | 208,87 | 139,99 | 4,68 | 273,8 | 0,003 | 0,005 | 0,02 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 415 | 33,73 | 28,49 | 85,34 | 738,86 | 0,38 | 0,316 | 31,34 | 100,5 | 0 | 108,98 | 530,63 | 245,03 | 15,72 | 1288,88 | 0,0176 | 0,00685 | 0,113 |

день 5

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|--------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 182 | 2 блюдо | Рыба запеченная с помидорами и сыром | 45 | 9,305 | 2,66 | 1,44 | 66,52 | 0,05 | 0,06 | 0,67 | 15 | 0,16 | 62,875 | 122,776 | 28,08 | 0,485 | 202,35 | 0,069 | 0,0074 | 0,325 |
| 53 | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3 | 4,95 | 32,25 | 186,45 | 0,03 | 0,03 | 0 | 18,9 | 0,08 | 4,95 | 79,83 | 26,52 | 0,53 | 0,52 | 0 | 0,008 | 0,027 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 415 | 32,04 | 19,61 | 87,59 | 669,69 | 0,28 | 0,28 | 45,98 | 191,34 | 0,46 | 215,63 | 524,122 | 145,67 | 4,34 | 923,16 | 0,1463 | 0,02604 | 0,863 |

день 6

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-------------|----------------|-------------------------|----------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|-------|-------|-------------|--------|--------------------------|--------|-------|------|--------|--------|-------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 126 | 2 блюдо | Бифстросанов | 45 | 9,25 | 9,27 | 1,79 | 128 | 0,075 | 0,06 | 1,005 | 0 | 0 | 20,73 | 157 | 33,25 | 2,65 | 133,33 | 0,003 | 0 | 0,025 |
| 210 | гарнир | Пюре из гороха с маслом | 150 | 13,95 | 4,65 | 31,95 | 224,85 | 0,57 | 0,09 | 0 | 18,9 | 0,075 | 75,03 | 171,19 | 3,4 | 0,66 | 549,6 | 0,006 | 0,014 | 0,024 |
| 101 | 3 блюдо | Отвар из шиповника | 200 | 0,8 | 0 | 24,6 | 101,2 | 0 | 0,04 | 140 | 100 | 0 | 21,6 | 3,4 | 29,25 | 1,26 | 8,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Итого за прием пищи: | | | 415 | 22,28 | 13,82 | 87,1 | 808,24 | 0,84 | 0,326 | 157,75 | 238,9 | 0,075 | 191,71 | 640,52 | 152,45 | 9,79 | 1227,68 | 0,01679 | 0,01523 | 0,124 |
|-----------------------------|--|--|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------|

день 7

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|-----------------------|------------|---------------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 89 | 2 блюдо | Гуляши | 45 | 9,065 | 8,52 | 1,84 | 120,48 | 0,03 | 0,065 | 0,53 | 0 | 0 | 8,51 | 88,36 | 11,59 | 1,305 | 158,5 | 0,0035 | 0,0002 | 0,03 |
| 53 | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3 | 4,95 | 32,25 | 186,45 | 0,03 | 0,03 | 0 | 18,9 | 0,08 | 4,95 | 79,83 | 26,52 | 0,53 | 0,52 | 0 | 0,008 | 0,027 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 415 | 26,96 | 28,01 | 87,1 | 716,61 | 0,23 | 0,24 | 53,14 | 133,3 | 0,08 | 112,42 | 390,35 | 105,86 | 5,1 | 769,42 | 0,0483 | 0,01045 | 0,257 |

день 8

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|----------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 85 | 2 блюдо | Печень "По - строгановски" | 90 | 13,81 | 7,8 | 7,21 | 154,13 | 0,18 | 1,37 | 10,33 | 3,92 | 0,96 | 16,17 | 221,57 | 14,02 | 4,8 | 194,11 | 0,00491 | 0,0275 | 0 |
| 50 | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3 | 7,8 | 22,35 | 173,1 | 0,14 | 0,12 | 18,15 | 21,6 | 0,1 | 36,36 | 85,5 | 27,8 | 1,14 | 701,4 | 0,008 | 0,002 | 0,042 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 28,11 | 24,82 | 73,46 | 642,67 | 0,47 | 1,69 | 39,81 | 156,72 | 1,13 | 126,15 | 522,1 | 108,04 | 9,71 | 1652,13 | 0,02055 | 0,0765 | 0,092 |

день 9

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|-------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 227 | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 4,35 | 3,9 | 20,4 | 134,25 | 0,12 | 0,08 | 0 | 19,5 | 0,08 | 7,92 | 109,87 | 73,54 | 2,46 | 137,4 | 0,002 | 0,002 | 0,009 |
| 152 | 2 блюдо | Котлета мясная | 90 | 17,25 | 14,98 | 7,87 | 235,78 | 0,07 | 0,12 | 0,81 | 10 | 0,02 | 24,88 | 155,37 | 19,91 | 1,72 | 234,74 | 0,005 | 0,0009 | 0,08 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 31,4 | 29,68 | 75,45 | 700,15 | 0,42 | 0,306 | 73,69 | 1055,56 | 0,16 | 111,11 | 451,93 | 159,52 | 6,36 | 911,24 | 0,0136 | 0,0039 | 0,329 |

день 10

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|--------------------|------------|---------------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 67 | горячее блюдо | Омлет с сыром | 150 | 18,75 | 19,5 | 2,7 | 261,45 | 0,07 | 0,57 | 0,61 | 390 | 2,66 | 268,68 | 323,68 | 23,86 | 2,74 | 213,9 | 0,003 | 0,035 | 0 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 370 | 27,79 | 24,98 | 48,6 | 540,65 | 0,21 | 0,866 | 41,29 | 441,6 | 2,72 | 551,14 | 579,16 | 92,3 | 5,18 | 696,58 | 0,0199 | 0,0401 | 0,196 |

день 11

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|-------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 91 | 2 блюдо | Биточек мясной | 90 | 17,25 | 14,98 | 7,87 | 235,78 | 0,07 | 0,12 | 0,81 | 10 | 0,02 | 24,88 | 155,37 | 19,91 | 1,72 | 234,74 | 0,00557 | 0,00091 | 0,08 |
| 227 | гарнир | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 4,35 | 3,9 | 20,4 | 134,25 | 0,12 | 0,08 | 0 | 19,5 | 0,08 | 7,92 | 109,87 | 73,54 | 2,46 | 137,4 | 0,002 | 0,002 | 0,009 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48,00 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 23,8 | 19,22 | 60,27 | 512,43 | 0,23 | 0,206 | 4,81 | 29,5 | 0,1 | 56,2 | 326,84 | 116,45 | 5,14 | 390,74 | 0,00817 | 0,00391 | 0,089 |

день 12

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-------------|---------|--------------------------------|----------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|-------|------|-------------|--------|--------------------------|--------|-------|------|--------|-------|-------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 81 | 2 блюдо | Курица запеченная | 90 | 22,41 | 15,3 | 0,54 | 229,77 | 0,05 | 0,14 | 1,24 | 28,8 | 0 | 27,54 | 170,72 | 21,15 | 1,2 | 240,57 | 0,004 | 0 | 0,14 |
| 124 | Гарнир | Каша пшеничная вязкая с маслом | 150 | 4,05 | 4,5 | 22,8 | 147,3 | 0,11 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 10,49 | 86 | 30,56 | 0,99 | 80,4 | 0,003 | 0,001 | 0,02 |
| 103 | 3 блюдо | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2 | 0 | 15,02 | 61,6 | 0 | 0,004 | 9,24 | 0 | 0 | 17,64 | 5,06 | 2,86 | 0,12 | 46 | 0 | 0 | 0,002 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 37,71 | 29,97 | 84,49 | 767,55 | 0,35 | 0,28 | 25,81 | 190,8 | 0 | 133,98 | 488,58 | 137,77 | 5,98 | 940,48 | 0,015 | 0,004 | 0,21 |

день 13

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|-------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|---------------|------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 80 | 2 блюдо | Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,85 | 13,32 | 5,94 | 202,68 | 0,06 | 0,1 | 3,38 | 19,5 | 0 | 20,58 | 74,39 | 22,98 | 0,95 | 204 | 0 | 0 | 0,09 |
| 54 | Гарнир | Каши гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 | 0,21 | 0,11 | 0 | 0 | 14,55 | 208,87 | 139,99 | 4,68 | 273,8 | 0,003 | 0,005 | 0,02 | |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48,00 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 31,45 | 25,16 | 91,54 | 723,98 | 0,45 | 0,326 | 52,18 | 209,5 | 0 | 130,33 | 438,06 | 220,17 | 7,49 | 1117,62 | 0,0099 | 0,0081 | 0,3 |

день 14

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|----------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 89 | 2 блюдо | Гуляши | 45 | 9,065 | 8,52 | 1,84 | 120,48 | 0,03 | 0,065 | 0,53 | 0 | 0 | 8,51 | 88,36 | 11,59 | 1,305 | 158,5 | 0,0035 | 0,0002 | 0,03 |
| 65 | Гарнир | Спасетти отварные с маслом | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,02 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 | 1,1 | 0 | 0 | 0 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 415 | 31,72 | 30,02 | 80,63 | 727,45 | 0,36 | 0,246 | 15,46 | 261,8 | 1,32 | 72,04 | 356,14 | 78,99 | 5,7 | 615,5 | 0,0136 | 0,00135 | 0,096 |

день 15

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|--------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|-------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 182 | 2 блюдо | Рыба запеченная с помидорами и сыром | 90 | 18,61 | 5,33 | 2,89 | 133,04 | 0,1 | 0,12 | 1,34 | 30 | 0,32 | 125,75 | 245,552 | 56,16 | 0,97 | 404,63 | 0,138 | 0,01494 | 0,65 |
| 50 | гарнир | Картофельные торе с маслом | 150 | 3,3 | 7,8 | 22,35 | 173,1 | 0,14 | 0,12 | 18,15 | 21,6 | 0,1 | 36,36 | 85,5 | 27,8 | 1,14 | 701,4 | 0,008 | 0,002 | 0,042 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 32,91 | 25,21 | 81,72 | 684,58 | 0,38 | 0,38 | 41,61 | 278,6 | 0,428 | 233,81 | 483,352 | 133,16 | 8,06 | 1937,33 | 0,1536 | 0,01994 | 7,974 |

день 16

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|-------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 295 | 2 блюдо | Филе птицы тушеное с овощным чатни | 90 | 14,07 | 14,61 | 1,23 | 193,69 | 0,06 | 0,11 | 4,44 | 80 | 0,01 | 22,04 | 118,58 | 16,91 | 1,1 | 184,39 | 0,003 | 0,00015 | 0,36 |
| 227 | гарнир | Каши гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 4,35 | 3,9 | 20,4 | 134,25 | 0,12 | 0,08 | 0 | 19,5 | 0,08 | 7,92 | 109,87 | 73,54 | 2,46 | 137,4 | 0,002 | 0,002 | 0,009 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 23,68 | 23,12 | 52,28 | 520,54 | 0,235 | 0,268 | 12,54 | 155,5 | 0,23 | 171,21 | 357,95 | 111,95 | 4,41 | 624,24 | 0,0058 | 0,00415 | 0,369 |

день 17

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|--------------------------|------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|------|-------------|--------|--------------------------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 221 | 2 блюдо | Биточек из птицы с сыром | 90 | 18,52 | 15,91 | 10,69 | 261,15 | 0,08 | 0,14 | 1,11 | 30 | 0,1 | 79,52 | 173 | 20,9 | 1,29 | 206,55 | 0,0043 | 0,0011 | 0,1 |
| 52 | гарнир | Картофель запеченный | 150 | 3,15 | 4,5 | 17,55 | 122,85 | 0,16 | 0,11 | 25,3 | 15 | 0,03 | 16,26 | 94,6 | 35,32 | 15,9 | 807,75 | 0,008 | 0,001 | 0,045 |
| 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 78 | 0,02 | 0,02 | 8 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 266 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

день 18

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-------------|--------|--------------------|----------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----|---|-------------|--------|--------------------------|---|----|----|---|---|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se |

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|-------------------|------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------|--------------------------|---------------|--------------|------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 66 | горячее блюдо | Жаркое с мясом | 240 | 20,88 | 8,88 | 24,48 | 428,64 | 0,21 | 0,22 | 11,16 | 24 | 0 | 37,65 | 237,07 | 53,66 | 3,04 | 971,5 | 0,014 | 0,0005 | 0,12 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 22,28 | 9,02 | 52,88 | 554,64 | 0,25 | 0,246 | 19,16 | 40 | 0 | 45,05 | 280,67 | 66,66 | 3,6 | 1256,1 | 0,0146 | 0,0015 | 0,12 |

день 19

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|-------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 177 | 2 блюдо | Филе птицы тушеное с овощами | 90 | 15,76 | 13,35 | 1,61 | 190,46 | 0,06 | 0,11 | 1,7 | 117 | 0,009 | 22,18 | 132,24 | 19,46 | 1,14 | 222,69 | 0,0043 | 0,0002 | 0,1 |
| 54 | Гарнир | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 | 0,21 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 14,55 | 208,87 | 139,99 | 4,68 | 273,8 | 0,003 | 0,005 | 0,02 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 31,16 | 24,79 | 91,86 | 721,56 | 0,4 | 0,316 | 39,9 | 233,5 | 0,009 | 100,57 | 478,49 | 237,23 | 13,45 | 1459,89 | 0,0149 | 0,0067 | 0,153 |

день 20

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|--|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 235 | закуска | Икра овощная | 30 | 0,51 | 3,99 | 1,53 | 44,4 | 0,005 | 0,02 | 2,1 | 45 | 0 | 12,9 | 9,3 | 4,5 | 0,21 | 91,5 | 0,0005 | 0,0001 | 0,04 |
| 51 | гарнир | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3 | 3,9 | 25,65 | 151,35 | 0,15 | 0,09 | 21 | 0 | 0 | 14,01 | 78,63 | 29,37 | 1,32 | 809,4 | 0,008 | 0,0006 | 0,045 |
| 148 | 2 блюдо | Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой | 90 | 19,71 | 15,75 | 6,21 | 245,34 | 0,03 | 0,11 | 2,4 | 173,7 | 0,21 | 27,88 | 104,45 | 17,88 | 0,49 | 88,47 | 0,11 | 0,0009 | 0,51 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 490 | 36,48 | 37,32 | 73,98 | 784,92 | 0,4 | 0,43 | 45,75 | 308 | 0,01 | 107,66 | 432,88 | 110,15 | 5,27 | 2227,1 | 0,021 | 0,003 | 0,335 |

день 21

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|---------------------------------------|------------|---------------------|-------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 287 | 2 блюдо | Фрикадельки куриные с томатным соусом | 90 | 14,03 | 11,56 | 9,77 | 200,41 | 0,07 | 0,12 | 3,47 | 40 | 0,03 | 26,13 | 121,76 | 21,04 | 1,27 | 263,55 | 0,004 | 0,0014 | 0,08 |
| 64 | гарнир | Макаронь отварные с маслом | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,2 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 | 1,1 | 0 | 0 | 0 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 29,15 | 24,8 | 102,27 | 764,10 | 0,32 | 0,52 | 58,71 | 312,8 | 0,2 | 119,08 | 339,98 | 94,35 | 4,74 | 1030,35 | 0,0113 | 0,0035 | 0,266 |

день 22

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|-----------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 88 | 2 блюдо | Мясо тушеное | 90 | 17,99 | 16,59 | 2,87 | 232,87 | 0,05 | 0,13 | 0,56 | 40 | 0 | 11,77 | 170,77 | 22,04 | 2,48 | 298,75 | 0,00678 | 0,00028 | 0,06 |
| 53 | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3 | 4,95 | 32,25 | 186,45 | 0,03 | 0,03 | 0 | 18,9 | 0,08 | 4,95 | 79,83 | 26,52 | 0,53 | 0,52 | 0 | 0,008 | 0,027 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 460 | 30,02 | 32,36 | 86,64 | 717,65 | 0,18 | 0,236 | 24,57 | 218,9 | 0,08 | 76,37 | 404,68 | 101,7 | 5,68 | 552,96 | 0,03028 | 0,01017 | 0,887 |

день 23

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-------------|----------------|----------------------------|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|-------|-------------|--------|--------------------------|--------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 152 | 2 блюдо | Котлета мясная | 90 | 17,25 | 14,98 | 7,87 | 235,78 | 0,07 | 0,12 | 0,81 | 10 | 0,02 | 24,88 | 155,37 | 19,91 | 1,72 | 234,74 | 0,005 | 0,0009 | 0,08 |
| 50 | гарнир | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3 | 7,8 | 22,35 | 173,1 | 0,14 | 0,12 | 18,15 | 21,6 | 0,1 | 36,36 | 85,5 | 27,8 | 1,14 | 701,4 | 0,008 | 0,002 | 0,042 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| | Итого за прием пищи: | 460 | 28,42 | 27,69 | 84,62 | 709,37 | 0,29 | 0,33 | 41,92 | 171,6 | 0,12 | 126,45 | 391,43 | 103,32 | 8,54 | 1537,18 | 0,01928 | 0,00755 | 0,177 |
|--|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------|

день 24

| № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-------------|----------------|--|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв. | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| 13 | закуска | Маринад из моркови | 60 | 1,2 | 4,26 | 6,18 | 67,92 | 0,03 | 0,02 | 7,44 | 930 | 0 | 24,87 | 42,95 | 26,03 | 0,76 | 199,1 | 0,002 | 0 | 0,04 |
| 148 | 2 блюдо | Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой | 45 | 9,85 | 7,87 | 3,1 | 122,67 | 0,015 | 0,055 | 1,2 | 86,85 | 0,1 | 13,94 | 52,22 | 8,94 | 0,245 | 44,23 | 0,055 | 0,0004 | 0,25 |
| 55 | гарнир | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,6 | 4,95 | 24,6 | 156,6 | 0,03 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 19,16 | 158,46 | 19,62 | 0,87 | 86,82 | 0 | 0,024 | 0,03 |
| 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 |
| 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 |
| | | Итого за прием пищи: | 475 | 34,56 | 30,78 | 81,19 | 752,63 | 0,21 | 0,244 | 13,79 | 1213,7 | 0,21 | 118,4 | 506,95 | 120,12 | 4,8 | 775,22 | 0,1183 | 0,02978 | 0,614 |