







Неделя: Первая

День: Четверг

Вариант № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E	
Завтрак	Плов с мясом	250	14,93	19,2	52,34	420,9	15	252,4	2,33	39,26	210,3	0,21	0,3	225	10,67	1,6	
	Огурец соленый (с 01.11.-01.03.), огурец свежий (с 01.09.-01.03.-31.05.)	30	1,97	1,62	2,74	6	143\28	24	0	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2	
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,07	0,02	15	60	98	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,71</b>	
<b>25%</b>																	
Обед	Салат Здоровье	100	2,3	4,8	2,7	58,8	16	48	0,6	7,7	35	0,06	0,08	65	7,3	1,4	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	10,28	5,6	25,76	111,94	47	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	1,45	
	Котлета мясная	100	11,8	10,2	22,1	205,33	111	73,91	1,68	22,95	92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46	
	Рагу из овощей	180	0,6	10,7	25,2	282,9	59	123,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,26	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	<b>Итого обед</b>	<b>910</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,81</b>	
	<b>35%</b>																
	Полдник	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
Фрукты свежие		125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
Кекс творожный		55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2	
<b>Итого полдник</b>		<b>380</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>1,36</b>	
<b>10%</b>																	
<b>Итого день</b>		<b>1845</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>9,88</b>	
<b>70%</b>																	

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эquiv./сут)	C	E	
Завтрак																	
	Запеканка творожная с морковью, повидлом 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	8	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,46	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,37</b>	<b>25%</b>
Обед																	
	Винегрет овощной	100	1,6	8	4,4	75	138	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8	1,3	
	Суп картофельный с крупой, с мясными фрикадельками 250/10	260	2,55	3,2	12,6	90,17	41	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33	1,4	
	Чахохбили	125	15,6	11,57	20,06	222	20	106,51	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	3,37	0,3	
	Рис припущенный с овощами	180	4,78	7,78	41,8	272	56	167	0,6	20,88	142,3	0,03	0,1	80	0	0,4	
	Кисель из смородины свежемороженой	200	1,15	0,8	24,5	114,6	189	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	<b>Итого обед</b>	<b>945</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>4,64</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	0,9	0,05	5	75	115	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,4	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное "Полет"	50	7,7	8,75	29,5	137		48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06	1	
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120,1</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>1,56</b>	<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1870</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840,1</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,57</b>	<b>70%</b>



Неделя: Вторая

День: Понедельник

Вариант № 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E
Завтрак	Каша молочная с крутой пшенной, масло сливочное 250/10	260	7,08	4,9	41	174,19	2	203,83	1,01	12,33	26,3	0,2	0,31	75,9	13,78	0,3
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	105	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
<b>Итого завтрак</b>	<b>595</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>255</b>	<b>17,5</b>	<b>1,55</b>	<b>25%</b>
Обед	Салат из квашеной капусты	100	0,61	0,06	0,9	6	136	12	0	7,7	13	0,06	0,06	0	1,8	2,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,46	6,62	30,95	283,1	34	193,3	0,8	21,23	143,87	0,2	0,29	113	0,5	0,3
	Гуляш мясной	120	12,66	18,89	36,9	254,7	77	127,03	2,33	16,67	93	0,06	0,02	142	0,1	0,33
	Каша распечетая гречневая	180	4,25	5,73	7,01	115,17	60	36,68	0,79	14,65	69,13	0,07	0,09	60	4,4	1,6
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	17,7	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
<b>Итого обед</b>	<b>930</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,77</b>	<b>35%</b>
Полдник	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	50	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	76,4	0,09	0,02	25	1	0,6
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
	<b>Итого день</b>	<b>1900</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>660</b>	<b>49</b>	<b>8,28</b>



Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E			
Завтрак																			
	Птица тушенная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	7,26	8,59	5,56	110,2	292	108,2	0,5	9,1	89,69	0,1	0,15	101,5	10,3	0,5			
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 180/5	185	5,93	11,58	38,52	251,6	52	46	0,11	11,8	38,3	0,12	0,16	123,5	5,87	1,95			
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	101	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91			
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>3,36</b>			<b>25%</b>
Обед																			
	Салат из стручковой фасоли	100	2	1,8	8,3	40,9	149	32	0,4	8,65	24	0,05	0,06	0,67	3	0,06			
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,2	4,2	14,3	199,87	37	99,41	1,38	17,4	79,6	0,08	0,08	56,67	1,8	2,45			
	Котлеты рыбная в сметанном соусе 100/30	130	15,78	14,89	16,96	232	64	147	1,02	20,9	146,9	0,12	0,1	127,66	0,4	0,6			
	Пюре картофельное	180	4,1	10,16	43	212,8	53	101,6	1,02	27,4	87	0,1	0,2	130	2,8				
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39			
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45			
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>3,95</b>			<b>35%</b>
Полдник																			
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2			
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16			
	Ватрушка с творогом	55	7,7	8,8	25,5	137		48,6	0,7	15,1	72,1	0,09	0,02	25	1	0,6			
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>34,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,96</b>			<b>10%</b>
	<b>Итого День</b>	<b>1875</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>264,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,27</b>			<b>70%</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв /сут)	C	E
Завтрак	Омлет натуральный, масло сливочное 210/10	220	15,29	20,72	51,63	404,8	125	263,3	1,9	33,56	203,7	0,2	0,29	190	9,07	0,96
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,1	12	10	0,35	10,5	31	0,06	0,06	35	5,6	0,1
	Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,13	0,02	15,2	62	98	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>1,97</b>
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,8	2,7	6,5	66	152	40,1	1,05	10	16,1	0,07	0,1	26	3,5	1,6
	Рассольник ленинградский	250	8,45	13,42	11,79	174,87	128	130,34	1,03	30,35	54,4	0,15	0,2	67	2,8	2,4
	Птица запеченная, соус сметанный	100	10,66	10,91	54,22	259	22	146,9	0,49	2,75	177,87	0,09	0,08	146	0,95	0,15
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,25	4,14	6,01	171	60	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15
	Сок фруктовый	200	0,52	0,18	24,84	102,9	115	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	56	16,35	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	<b>Итого обед</b>	<b>880</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,34</b>
Полдник	Молоко кипяченое	200	2,2	1,3	9,8	99	112	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	3	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка с крошкой	50	6,4	7,5	24,7	113		36	0,1	10,8	66,4	0,07	0,06	8	0	0,6
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,96</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1805</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,27</b>
															<b>10%</b>	<b>70%</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E				
Завтрак																				
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы, масло сливочное 250/5	255	6,9	1,07	43,27	204,28	161	229,17	0,71	26,1	87,19	0,21	0,31	45,9	13,92	1,7				
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1				
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24				
	Какао с молоком	200	3,78	6,5	26	125,11	101	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0				
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91				
	<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,95</b>				<b>25%</b>
Обед																				
	Огурец соленый (с 01.11-01.03.)	100	0,6	0,21	0,9	12	143\28	24	0	14,7	23	0,09	0,07	20	1,8	0,5				
	Свекольник, сметана, 250/10	260	8,26	10,58	26,24	201,87	180	178,31	2,22	9,85	185,6	0,15	0,23	250	6,04	1,75				
	Плов с мясом	200	16,3	20,38	51,38	437	15	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	122,9	113	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	16,4	0,2				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39				
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45				
	<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>4,59</b>				<b>35%</b>
Полдник																				
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2				
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16				
	Булочка "Майская"	55	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	1	0,6				
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,96</b>				<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1810</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,5</b>				<b>70%</b>









Неделя: Третья

День: Суббота

Вариант № 18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг						
			Белки	Жиры			Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E		
Завтрак																		
	Пельмени мясные отварные из п\ф промышленного производства, масло сливочное 270/10	280	16,9	20,82	55,08	406,9	151	276,4	2,33	45,06	226,3	0,17	0,3	210	17,47	1,1		
	Чай с сахаром, с молоком	200	0,07	0,02	15	80		11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,01</b>		<b>25%</b>
Обед																		
	Салат "Витаминный"	100	0,67	4,9		70,6	142	21,1	0,3	7,5	15,1	0,17	0,1		52	4,1	0,8	
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками 250/20	270	10,39	10,85	15,59	158,47	41	141,2	1,8	26,1	75,6	0,05	0,16		117	2,88	0,8	
	Печень тушенная в соусе	120	9,92	9,9	29,17	228,3	190	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08		119	1	1,2	
	Каша рассыпчатая из крупы перловой, масло сливочное 180\5	185	3,8	5,7	38,6	240,1	160	82	0,77	15	66,6	0,1	0,1		27	0,92	1,8	
	Соус фруктовый	200	0,9	0	18	76,3	115	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02		0	15,6	0,67	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		6,9	0,33	9,9	26,1	0,03	0,08		0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	12,5	53	0,06	0,06		0	0	0,45	
	<b>Итого обед</b>	<b>955</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>6,11</b>		<b>35%</b>
Полдник																		
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,04	0,06		52	2	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02		35	4	0,16	
	Кефир творожный	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02		3	1	0,26	
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>		<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1880</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,54</b>		<b>70%</b>