День	Наименование блюда	масса порции, в гр	пищевые в-ва			энерг. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Mg	Ca	Р	Fe
ЗАВТРАК														
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом 82,5%	200	8,31	13,12	47,61	342,00	0,18	0,96	54,80	0,40	149,92	70,82	234,98	1,76
	Бутерброд с маслом	30/5	3	9,36	20,66	150	0,04	0	88,5	0	0	8,6	2	0,48
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,59	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
			15,39	26,02	85,85	611,00	0,28	2,55	143,32	0,40	302,14	203,98	258,32	2,72
ОБЕД														
1 день	Нарезка из св. овощей	30	0,4	0,04	1,32	7,2	0,03	0	0	0,02	10	7	13	0,45
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом кур	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	21,6	19,68	53,32	0,87
	Макароны	150	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	28,16	6,48	49,56	1,48
	Тефтели	75	19,86	8,10	3,80	141,00	0,20	0,00	30,00	0,16	13,00	20,00	145,00	0,80
	Сок	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,01	40	0	0	6,2	7,52	6,6	0,3
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,11	0,06	0,13	0,23	0,16	0,02	0,12
				32,35	17,27	91,57	622,66	0,49	46,71	58,06	0,31	79,19	71,34	267,5
	Всего:		47,74	43,29	177,42	1233,66	0,77	49,26	201,38	0,71	381,33	275,32	525,82	7,91

День	Наименование блюда	масса порции, в гр	пищевые в-ва			энерг. ценнос ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Mg	Ca	P	Fe
ЗАВТРАК														
	Каша пшенная на молоке с маслом 82,5%	200	8,7	9,6	41,3	287,2	0,2	0,03	0,05	0,14	135,5	55,5	207,3	2,7
	Бутерброд с сыром	30/10	5,72	4,46	9,84	103	0,02	0,11	38,1	0,288	164	11,6	109	0,33
	Чай с молоком	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
			14,42	14,06	51,14	390,2	0,22	0,14	38,15	0,428	299,5	67,1	316,3	3,03
ОБЕД														
	Нарезка из св. овощей	30	0,4	0,04	1,32	7,2	0,03	0	0	0,02	10	7	13	0,45
7 день	Суп картофельный на курином бульоне с мясом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6	0	0	20	18,44	50,04	0,71
	макароны	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	28,16	6,48	49,56	1,48
	Котлеты куриные	75	19,86	8,10	3,80	141,00	0,20	0,00	30,00	0,16	13,00	20,00	145,00	0,80
	Сок	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,01	40	0	0	6,2	7,52	6,6	0,3
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	йогурт	100	2,3	0,4	3,7	30	0,08	0	0	0	0	0	0	0
			33,28	17,15	82,1	587,26	0,51	46,6	58	0,16	67,36	62,94	251,2	4,46
	Всего		47,7	31,21	133,24	977,46	0,73	46,74	96,15	0,588	366,86	130,04	567,5	7,49

День	Наименование блюда	масса порции, в гр	пищевые в-ва			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
ЗАВТРАК														
	Блины	200	7,07	7,52	35,30	286,21	0,06	1,50	0,00	0,00	0,00	196,00	0,00	0,76
	Йогурт	100	2,30	0,40	3,70	30,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,59	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
			13,45	11,46	56,58	435,21	0,20	3,09	0,02	0,00	152,22	320,56	21,34	1,24
ОБЕД														
3 день	Нарезка из св. овощей	30	0,4	0,04	1,32	7,2	0,03	0	0	0,02	10	7	13	0,45
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне с мясом кур	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6	0	0	20	18,44	50,04	0,71
	Гречка	150	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	90	17,3	278	5,26
	Гуляш из курицы	50	13,2	2,9	1,8	85,7	0	0,02	43	0	20,3	54,5	132,9	1,62
	Сок	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,01	40	0	0	6,2	7,52	6,6	0,3
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Мучные изделия	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,04	0,00	0,00	0,00	13,00	20,00	69,00	
				31,05	18,95	127,69	800,37	0,46	46,62	43,02	0,02	159,50	135,26	549,54
	Всего		44,50	30,41	184,27	1235,58	0,66	49,71	43,04	0,02	311,72	455,82	570,88	10,75

День	Наименование блюда	масса порции, в гр	пищевые в-ва			энерг. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
ЗАВТРАК														
	Каша пшеничная на молоке с маслом 82,5%	200	8,7	9,6	41,3	287,2	0,2	0,03	0,05	0,14	135,5	55,5	207,3	2,7
	Чай с молоком	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
	Бутерброд с сыром	30/10	5,72	4,46	9,84	103	0,02	0,11	38,1	0,288	164	11,6	109	0,33
			9,23	9,6	50,77	327,2	0,2	0,3	0,05	0,14	149,1	67,23	229,43	4,83
ОБЕД														
2 день	Нарезка из св. овощей	30	0,4	0,04	1,32	7,2	0,03	0	0	0,02	10	7	13	0,45
	Щи на курином бульоне с мясом кур	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	0	21	35,5	42,58	0,95
	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0	37	49,3	115,46	1,34
	Голень цыпленка	80	17,65	14,58	4,7	221	0	0,02	43	0	20,3	54,5	132,9	1,62
	сок	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,01	40	0	0	6,2	7,52	6,6	0,3
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,11	0,06	0,13	0,23	0,16	0,02	0,12
			26,16	25,79	170,96	659,26	0,34	72,58	77,06	0,15	94,73	164,48	310,56	5,95
	Всего		35,39	35,39	221,73	986,46	0,54	72,88	77,11	0,29	243,83	231,71	539,99	10,78

День	Наименование блюда	масса порции, в гр	пищевые в-ва			энерг. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Mg	Ca	P	Fe
ЗАВТРАК														
	Каша рисовая на молоке с маслом 82,5%	200	8,3	5,6	55,3	305	0,04	0	0	0,02	36	20	102	0,8
	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15,00	61,30	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	12,00	44,00	1,00
	Бутерброд с сыром	30/10	5,72	4,46	9,84	103	0,02	0,11	38,1	0,288	164	11,6	109	0,33
			8,5	5,65	70,3	366,3	0,04	0	0	0,02	42	32	146	1,8
ОБЕД														
4 день	Нарезка из св. овощей	30	0,4	0,04	1,32	7,2	0,03	0	0	0,02	10	7	13	0,45
	Суп гороховый на курином бульоне с мясом	200	3,61	7,77	18,76	159,6	0,05	0	50	0,4	12,1	9,6	31,2	0,5
	Рис	150	4,86	7,16	48,92	279,6	0,1	2,7	347,4	0,9	59,9	41,9	370,5	3,6
	Котлеты куриные	75	19,86	8,10	3,80	141,00	0,20	0,00	30,00	0,16	13,00	20,00	145,00	0,80
	сок	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,01	40	0	0	6,2	7,52	6,6	0,3
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,11	0,06	0,13	0,23	0,16	0,02	0,12
				31,31	23,91	110,28	753,46	0,47	42,81	427,46	1,61	101,43	96,68	566,32
	Всего		39,81	29,56	180,58	1119,76	0,51	42,81	427,46	1,63	143,43	128,68	712,32	8,74

День	Наименование блюда	масса порции,	пищевые в-ва			энерг. цен	Витамины				Минеральные вещества			
		в гр	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
ЗАВТРАК														
	Каша "Дружба" на молоке с маслом 82,5%	200	8,24	10,62	41,18	293,82	0,38	27,00	0,02	0,06	26,84	8,98	77,74	0,78
	Бутерброд с маслом	30/5	3	9,36	20,66	150	0,04	0	88,5	0	0	8,6	2	0,48
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,59	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
			15,32	23,52	79,42	562,82	0,48	28,59	88,54	0,06	179,06	142,14	101,08	1,74
ОБЕД														
6 день	Нарезка из св. овощей	30	0,4	0,04	1,32	7,2	0,03	0	0	0,02	10	7	13	0,45
	Суп фасолевый на курином бульоне с мясом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	28,24	30,46	69,74	1,62
	Рис	150	4,86	7,16	48,92	279,6	0,1	2,7	347,4	0,9	59,9	41,9	370,5	3,6
	Рыбные котлеты	75	18,80	15,33	12,38	263,00	0,08	0,00	0,00	0,12	26,00	21,00	129,00	1,50
	сок	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,01	40	0	0	6,2	7,52	6,6	0,3
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,11	0,06	0,13	0,23	0,16	0,02	0,12
				31,03	27,59	113,16	823,66	0,48	47,46	347,46	1,17	130,57	118,54	588,86
	Всего		46,35	51,11	192,58	1386,48	0,96	76,05	436,00	1,23	309,63	260,68	689,94	10,50

День	Наименование блюда	масса порции,	пищевые в-ва			энерг. ценн	Витамины				Минеральные вещества				
		в гр	белки	жиры	углевод	ккал	В1	С	А	Е	Mg	Ca	P	Fe	
ЗАВТРАК															
	Запеканка из творога	75	17,1	11,4	29,5	284	0,1	0	40	0,4	36	147	286	1,2	
	Бутерброд с маслом	30/5	3	9,36	20,66	150	0,04	0	88,5	0	0	8,6	2	0,48	
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,59	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
			24,18	24,3	67,74	553	0,2	1,59	128,5	0,4	188,22	280,16	309,34	2,16	
ОБЕД															
10 день	Нарезка из св. овощей	30	0,4	0,04	1,32	7,2	0,03	0	0	0,02	10	7	13	0,45	
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом кур	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	21,6	19,68	53,32	0,87	
	Макароны	150	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	28,16	6,48	49,56	1,48	
	Тефтели	75	19,86	8,10	3,80	141,00	0,20	0,00	30,00	0,16	13,00	20,00	145,00	0,80	
	сок	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,01	40	0	0	6,2	7,52	6,6	0,3	
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	0	0	0	10,5	0	1,17	
	Творожок	100	100	2,30	0,40	3,70	30,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				131,95	19,17	82,17	579,36	30,47	46,7	58	0,18	78,96	71,18	267,48	5,07
		Всего		156,13	43,47	149,91	1132,36	30,67	48,3	186,52	0,58	267,18	351,34	576,82	7,23

День	Наименование блюда	масса порции в гр	пищевые в-ва			энерг. ценн ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Mg	Ca	P	Fe	
ЗАВТРАК															
	Молочный суп с вермишелью с маслом 82,5%	200/5	8,24	10,62	41,18	293,82	0,38	27	0,02	0,06	26,84	8,98	77,74	0,78	
	Бутерброд с маслом	30/5	3	9,36	20,66	150	0,04	0	88,5	0	0	8,6	2	0,48	
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,59	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
			15,32	23,52	79,42	562,82	0,48	28,59	88,54	0,06	179,06	142,14	101,08	1,74	
ОБЕД															
5 день	Нарезка из св. овощей	30	0,4	0,04	1,32	7,2	0,03	0	0	0,02	10	7	13	0,45	
	Борщ на курином бульоне с мясом кур	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	0	21	35,5	42,58	0,95	
	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0	37	49,3	115,46	1,34	
	Рыбные котлеты	80	9,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	16,00	19,20	127,20	1,44	
	сок	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,01	40	0	0	6,2	7,52	6,6	0,3	
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	0	0	0	10,5	0	1,17	
	Творожок	100	100	2,30	0,40	3,70	30,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				117,43	29,11	173,82	574,16	30,35	72,53	34	0,02	90,2	129,02	304,84	5,65
	Всего			132,75	52,63	253,24	1136,98	30,83	101,12	122,54	0,06	269,26	271,16	405,92	7,39

День	Наименование блюда	масса порции,	пищевые в-ва			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		в гр	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe	
ЗАВТРАК															
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом 82,5%	200	7,07	7,52	35,30	286,21	0,06	1,50	0,00	0,00	0,00	196,00	0,00	0,76	
	Мучные изделия(кекс, пе	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,04	0,00	0,00	0,00	13,00	20,00	69,00	1,00	
	Какао	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,59	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
			14,90	16,96	90,33	613,76	0,16	3,09	0,02	0,00	165,22	340,56	90,34	2,24	
ОБЕД															
8 день	Нарезка из св. овощей	30	0,4	0,04	1,32	7,2	0,03	0	0	0,02	10	7	13	0,45	
	Щи на курином бульоне с мясом кур	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	0	21	35,5	42,58	0,95	
	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0	37	49,3	115,46	1,34	
	Голень цыпленка	80	17,65	14,58	4,7	221	0	0,02	43	0	20,3	54,5	132,9	1,62	
	сок	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,01	40	0	0	6,2	7,52	6,6	0,3	
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	0	0	0	10,5	0	1,17	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,11	0,06	0,13	0,23	0,16	0,02	0,12	
				25,36	25,35	159,84	605,06	0,29	72,47	77	0	84,5	157,32	297,54	5,38
	Всего			40,26	42,31	250,17	1218,82	0,45	75,56	77,02	0	249,72	497,88	387,88	7,62

День	Наименование блюда	масса порции,	пищевые в-ва			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		в гр	белки	жиры	углевод	ккал	В1	С	А	Е	Mg	Ca	P	Fe	
ЗАВТРАК															
	Каша рисовая на молоке с масло 82,5%	200	5,99	7,5	35,43	278,63	0,06	1,5	0	0	0	197	0	0,64	
	Чай с молоком	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	
	Бутерброд с сыром	30/10	5,72	4,46	9,84	103	0,02	0,11	38,1	0,288	164	11,6	109	0,33	
			12,24	11,96	54,74	421,63	0,08	1,88	38,1	0,288	177,6	220,33	131,13	3,1	
ОБЕД															
9 день	Нарезка из св. овощей	30	0,4	0,04	1,32	7,2	0,03	0	0	0,02	10	7	13	0,45	
	Суп картофельный с рисом на кур. бульоне с мясом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6	0	0	20	18,44	50,04	0,71	
	Гречка	150	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	90	17,3	278	5,26	
	Гуляш из курицы	50	13,2	2,9	1,8	85,7	0	0,02	43	0	20,3	54,5	132,9	1,62	
	сок	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,01	40	0	0	6,2	7,52	6,6	0,3	
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	0	0	0	10,5	0	1,17	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,11	0,06	0,13	0,23	0,16	0,02	0,12	
				27,7	13,45	100,04	638,82	0,44	46,73	43,08	0,15	146,7	115,42	480,56	9,63
	Всего			39,94	25,41	154,78	1060,45	0,52	48,61	81,18	0,438	324,3	335,75	611,69	12,73