



Согласовано  
Управление Роспотребнадзора  
по Тамбовской области

*[Signature]*  
Н.П. Цыганова

И.Н. Беляева

Примерно 20-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет,  
посещающих дошкольные образовательные организации

### День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
	Каша геркулесовая молочная	180	4,7	6,6	23,6	173	21,9	48,9	126,2	1,35	88,8	23,2	0,13	0,034	0	182
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,2	13,2	95	113,2	12,6	81	0,12	113,2	18	0,04	0,14	1,17	414
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>407</b>	<b>10,92</b>	<b>15,11</b>	<b>56,89</b>	<b>408,3</b>	<b>144,4</b>	<b>71,4</b>	<b>236,3</b>	<b>2,09</b>	<b>244,9</b>	<b>81,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,204</b>	<b>1,17</b>	
2 Завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	510
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,5</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Рассольник домашний	180	1,49	5,28	11,6	99,9	25	20	46,7	0,74	392,1	0	0,07	0,046	8,49	81
Обед	Кнели куриные	80	12,8	9,26	12,35	183,9	17,5	20,6	113,1	0,9	181,2	12	0,05	0,05	0,03	329
	Пюре картофельное	130	2,65	7,54	16,8	145,6	32	24	75	0,87	562	22,1	0,12	0,09	15,7	339
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,6	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>20,45</b>	<b>22,508</b>	<b>84,05</b>	<b>621,5</b>	<b>124,4</b>	<b>85,6</b>	<b>308,6</b>	<b>5,82</b>	<b>1343</b>	<b>34,106</b>	<b>0,332</b>	<b>0,247</b>	<b>30,58</b>	
Полдник	Вермишель молочная	200	8,2	3,4	35	203	161	24,1	137,8	0,5	233,4	30,5	0,08	0,2	0,9	100
	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	411
	Кондитерское изделие	30														
	<b>Итого за полдник</b>	<b>410</b>	<b>8,247</b>	<b>3,411</b>	<b>43,38</b>	<b>236,6</b>	<b>170,6</b>	<b>25,18</b>	<b>139,7</b>	<b>0,72</b>	<b>239,64</b>	<b>30,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0,923</b>	
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1527</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>194</b>	<b>1311</b>	<b>455</b>	<b>190</b>	<b>695,6</b>	<b>11</b>	<b>1828</b>	<b>146</b>	<b>0,66</b>	<b>0,67</b>	<b>43</b>	

<b>Итого за 1 день</b>	<b>1527</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>194</b>	<b>1311</b>	<b>455</b>	<b>190</b>	<b>695,6</b>	<b>11</b>	<b>1828</b>	<b>146</b>	<b>0,66</b>	<b>0,67</b>	<b>43</b>	
------------------------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	------------	------------	--------------	-----------	-------------	------------	-------------	-------------	-----------	--

## День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4,97	4,63	28,57	175,5	13,6	35,7	101,7	1,17	91,6	17,5	0,12	0,018	0	<b>182</b>
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,52	107	137,6	20	115	0,49	201,9	22	0,05	0,17	1,4	<b>416</b>
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	<b>3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>13,2</b>	<b>13,46</b>	<b>64,09</b>	<b>430,9</b>	<b>246,1</b>	<b>68</b>	<b>290,9</b>	<b>2,3</b>	<b>338,7</b>	<b>78,5</b>	<b>0,216</b>	<b>0,238</b>	<b>1,473</b>	
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	<b>418</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>76</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,023</b>	<b>0,023</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2	12,3	75,3	17,6	19,4	48	0,78	346,5	0	0,08	0,044	5,94	<b>88</b>
	Жаркое по домашнему	200	7,78	21,8	14,5	285	28,2	28,2	304,5	3,6	111,9	18,7	0,2	0,3	8,53	<b>292</b>
	Компот из изюма	180	1,4	0	25	105	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	72	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>14,2</b>	<b>24,21</b>	<b>70,2</b>	<b>555,8</b>	<b>95,7</b>	<b>68,6</b>	<b>426,3</b>	<b>7,69</b>	<b>666,1</b>	<b>18,706</b>	<b>72,3</b>	<b>0,405</b>	<b>20,83</b>	
Полдник	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78	27,5	6	96	1,25	70	125	0,037	0,22	0	<b>227</b>
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	4	0,32	19,2	0	0	0	2,83	<b>412</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0,064	0,02	0	<b>509</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>12,64</b>	<b>6,42</b>	<b>48,95</b>	<b>303,5</b>	<b>70,9</b>	<b>37</b>	<b>193,6</b>	<b>4,57</b>	<b>195,2</b>	<b>125,01</b>	<b>0,191</b>	<b>0,296</b>	<b>8,83</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1620</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>201</b>	<b>1366</b>	<b>425</b>	<b>181</b>	<b>923,4</b>	<b>17</b>	<b>1200</b>	<b>222</b>	<b>73</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	

## День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша манная молочная	180	3,57	4,68	32,3	185,6	9,2	6,7	33,1	0,4	49,9	17,1	0,034	0,017	0	<b>182</b>
	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	<b>411</b>
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>407</b>	<b>6,737</b>	<b>10,001</b>	<b>60,77</b>	<b>359,5</b>	<b>28,1</b>	<b>17,7</b>	<b>64,1</b>	<b>1,24</b>	<b>99,04</b>	<b>57,1</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
2 Завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	<b>510</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,5</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
Обед	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,1	61	31	16,02	34,29	0,57	31,2	0	0,041	0,032	0	<b>73</b>
	Гречка по купечески	200	13,8	17,6	21,8	300	20,5	180,6	271	6,19	345	25,7	0,32	0,15	0	<b>523</b>
	Компот из citrusовых	180	0,4	0,09	30,6	124,7	21,2	5,9	10,3	0,21	89,4	0	0,014	0,014	11,6	<b>392</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>18,57</b>	<b>21,62</b>	<b>76,9</b>	<b>576,2</b>	<b>94,1</b>	<b>218</b>	<b>375,6</b>	<b>9,17</b>	<b>520</b>	<b>25,71</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>17,6</b>	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	120	10,8	12,5	31,2	288	186,8	31,2	273,6	0,92	162,1	68,4	0,08	0,32	0,29	<b>245</b>
	Кисель из концентрата	180	0	0	16,2	64,8	0,18	2,16	5,7	0,036	0	0	0,001	0,005	2,74	<b>508</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0,064	0,02	0	<b>509</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>13,85</b>	<b>12,74</b>	<b>67,4</b>	<b>446,8</b>	<b>196</b>	<b>46,6</b>	<b>312,9</b>	<b>1,76</b>	<b>213,7</b>	<b>68,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>3,03</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1507</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>214,9</b>	<b>1427</b>	<b>334</b>	<b>290</b>	<b>764</b>	<b>14</b>	<b>833,37</b>	<b>151,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>31</b>	

## День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	2,8	4,3	21,2	134,7	13,6	35,7	101,7	1,17	91,6	17,5	0,12	0,018	0	<b>182</b>
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,52	107	137,6	20	115	0,49	201,9	22	0,05	0,17	1,4	<b>416</b>
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	<b>3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,03</b>	<b>13,13</b>	<b>56,72</b>	<b>390,1</b>	<b>246</b>	<b>68</b>	<b>290,9</b>	<b>2,3</b>	<b>338,7</b>	<b>78,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>1,47</b>	
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	<b>418</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>76</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Суп гороховый с мясом	180	3,95	5,04	11,4	106	27,4	25,4	62,7	1,4	340,3	0	0,16	0,05	4,18	<b>520</b>
	Рыба, запеченная с овощами	100	10,2	11,5	3,5	158,3	22,6	21,5	99,8	0,6	327	10	0,05	0,1	9,8	<b>283</b>
	Пюре картофельное	130	2,65	7,54	16,8	145,6	32	24	75	0,87	562	22,1	0,12	0,09	15,7	<b>339</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,6	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>20,31</b>	<b>24,508</b>	<b>75</b>	<b>602</b>	<b>132</b>	<b>91,9</b>	<b>311,3</b>	<b>6,18</b>	<b>1437</b>	<b>32,11</b>	<b>0,42</b>	<b>0,3</b>	<b>36</b>	
Полдник	Булочка "Веснушка"	70	4,2	7,6	28,3	198,5	15,8	21,3	54,8	1,02	94,6	4	0,1	0,05	0	<b>456</b>
	Напиток кисломолочный	180	5	2,7	16,6	110,7	216	25,2	162	0,18	263	36	0,07	0,31	1,26	<b>420</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,2</b>	<b>10,3</b>	<b>44,9</b>	<b>309,2</b>	<b>232</b>	<b>46,5</b>	<b>216,8</b>	<b>1,2</b>	<b>357,6</b>	<b>40</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>1,26</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1530</b>	<b>41</b>	<b>48</b>	<b>194,7</b>	<b>1377,3</b>	<b>622</b>	<b>214</b>	<b>832</b>	<b>12</b>	<b>2133,3</b>	<b>150,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>42</b>	

## День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	3,76	3,6	28,4	161,1	31,9	18,7	129,3	0,7	77,8	17,1	0,07	0,025	0	<b>182</b>
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	4	0,32	19,2	0	0	0	2,83	<b>412</b>
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>407</b>	<b>7</b>	<b>8,93</b>	<b>58,69</b>	<b>342,4</b>	<b>54</b>	<b>30,8</b>	<b>162,4</b>	<b>1,64</b>	<b>139,9</b>	<b>57,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>2,83</b>	
2 Затрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	<b>510</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,5</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
Обед	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Суп картофельный вегетарианский	180	2	4	13,9	99,5	26,8	16,4	37,9	0,57	283,4	25,2	0,054	0,044	6,7	<b>84</b>
	Оладьи из печени по кунцевски	80	15,1	14,3	4,32	206	6,9	18,4	274,1	8,08	0	2880	0,24	1,84	6,08	<b>515</b>
	Макаронные изделия отварные	130	3,6	2,6	26,5	143,8	6,48	19,6	41,1	1,05	46	0	0,07	0,026	0	<b>218</b>
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	<b>390</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,96</b>	<b>21,45</b>	<b>84,62</b>	<b>627,6</b>	<b>74,6</b>	<b>73,2</b>	<b>417,1</b>	<b>12,7</b>	<b>484,4</b>	<b>2905</b>	<b>0,46</b>	<b>1,97</b>	<b>20,3</b>	
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром	80/4/4	5,62	9,01	30,4	225,2	63,4	23,8	88,9	0,97	135,3	36,9	0,1	0,1	0,26	<b>432</b>
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	227,5	26,5	170,6	0,19	276,8	38,4	0,07	0,28	2,46	<b>419</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>268</b>	<b>11,11</b>	<b>13,9</b>	<b>39,49</b>	<b>327,2</b>	<b>291</b>	<b>50,3</b>	<b>259,5</b>	<b>1,16</b>	<b>412,1</b>	<b>75,3</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>2,72</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1445</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>192,6</b>	<b>1341,7</b>	<b>436</b>	<b>162</b>	<b>850</b>	<b>18</b>	<b>1037</b>	<b>3038</b>	<b>0,8</b>	<b>2,4</b>	<b>36</b>	

## День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	5,56	4,63	24,5	161,5	8,82	<b>51</b>	<b>156</b>	<b>2,94</b>	<b>160,9</b>	<b>22,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>182</b>
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	4	0,32	19,2	0	0	0	2,83	<b>412</b>
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>407</b>	<b>8,8</b>	<b>9,96</b>	<b>54,79</b>	<b>342,8</b>	<b>30,9</b>	<b>63,1</b>	<b>189,1</b>	<b>3,88</b>	<b>223</b>	<b>62,5</b>	<b>0,19</b>	<b>0,1</b>	<b>2,83</b>	
2 Завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	<b>510</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,5</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
Обед	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,1	61	31	16,02	34,29	0,57	31,2	0	0,041	0,032	0	<b>73</b>
	Фрикадельки из птицы	80	12,8	5,3	7,8	130,1	30,1	18,1	112,5	1,06	183,3	24	0,06	0,09	0,42	<b>325</b>
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	3,6	33,5	178	5,2	22,8	69,6	0,47	46,8	17,3	0,026	0,017	0	<b>179</b>
	Компот из цитрусовых	180	0,4	0,09	30,6	124,7	21,2	5,9	10,3	0,21	89,4	0	0,014	0,014	11,6	<b>392</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>20,77</b>	<b>12,92</b>	<b>96,4</b>	<b>584,3</b>	<b>109</b>	<b>78,4</b>	<b>286,7</b>	<b>4,51</b>	<b>405,1</b>	<b>41,31</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>18</b>	
Полдник	Блины со сметанным соусом	100	6,06	16,88	25,66	278,7	65	18,8	101,5	1,18	130,1	132	0,09	0,16	0,18	<b>427</b>
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	227,5	26,5	170,6	0,19	276,8	38,4	0,07	0,28	2,46	<b>419</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>11,55</b>	<b>21,77</b>	<b>34,75</b>	<b>380,7</b>	<b>293</b>	<b>45,3</b>	<b>272,1</b>	<b>1,37</b>	<b>406,9</b>	<b>170,4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,44</b>	<b>2,64</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1457</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>195,7</b>	<b>1352,3</b>	<b>448</b>	<b>195</b>	<b>759</b>	<b>12</b>	<b>1036</b>	<b>274</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>33</b>	

## День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша манная молочная	180	3,57	4,68	32,3	185,6	9,2	6,7	33,1	0,4	49,9	17,1	0,034	0,017	0	<b>182</b>
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,52	107	137,6	20	115	0,49	201,9	22	0,05	0,17	1,4	<b>416</b>
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	<b>3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,8</b>	<b>13,51</b>	<b>67,82</b>	<b>441</b>	<b>242</b>	<b>39</b>	<b>222,3</b>	<b>1,53</b>	<b>297</b>	<b>78,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>1,47</b>	
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	<b>418</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>76</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Суп лапша домашняя	180	1,59	3,64	8,58	73,6	14,2	7,52	21,09	0,42	38,25	0	0,036	0,01	0,36	<b>94</b>
	Пюре картофельное	130	2,65	7,54	16,8	145,6	32	24	75	0,87	562	22,1	0,12	0,09	15,7	<b>339</b>
	Гуляш из отварного мяса	80	7,2	8,15	2,6	113	18,6	17,4	81,85	0,79	129,4	10	0,025	0,07	0,5	<b>293</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,6	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>14,95</b>	<b>19,758</b>	<b>71,28</b>	<b>524,3</b>	<b>115</b>	<b>69,9</b>	<b>251,7</b>	<b>5,39</b>	<b>937,35</b>	<b>32,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>22,9</b>	
Полдник	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Омлет натуральный	100	8,75	15,8	1,77	185	73,8	12,2	163	1,81	141,5	225	0,05	0,36	0,17	<b>229</b>
	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	<b>411</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0,064	0,02	0	<b>509</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>	<b>14,97</b>	<b>16,461</b>	<b>48,55</b>	<b>403,1</b>	<b>114</b>	<b>42,1</b>	<b>258,5</b>	<b>5,03</b>	<b>253,74</b>	<b>225</b>	<b>0,2</b>	<b>0,44</b>	<b>6,19</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1550</b>	<b>43</b>	<b>50</b>	<b>205,8</b>	<b>1444,4</b>	<b>483</b>	<b>158</b>	<b>745</b>	<b>14</b>	<b>1488,1</b>	<b>335,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>34</b>	

## День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5,6	9,1	23,6	200	165,3	69,1	166,7	0,486	161	39,6	0,072	0,18	0,8	<b>194</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,2	13,2	95	113,2	12,6	81	0,12	113,2	18	0,04	0,14	1,17	<b>414</b>
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>407</b>	<b>11,8</b>	<b>17,6</b>	<b>56,9</b>	<b>435,3</b>	<b>288</b>	<b>91,6</b>	<b>276,8</b>	<b>1,23</b>	<b>317,1</b>	<b>97,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,35</b>	<b>1,97</b>	
2 Завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	<b>510</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,5</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
Обед	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Рассольник ленинградский	180	2,51	5,32	13,6	112,3	19	18,6	51,8	0,7	348,8	0	0,07	0,043	5,42	<b>82</b>
	Плов с мясом	200	13,4	16,8	33	336	36,2	51	220,7	1,7	402,8	589,4	0,4	0,27	4,23	<b>514</b>
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	<b>390</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>19,17</b>	<b>22,67</b>	<b>86,5</b>	<b>626,6</b>	<b>89,6</b>	<b>88,4</b>	<b>336,5</b>	<b>5,44</b>	<b>906,6</b>	<b>589,4</b>	<b>0,57</b>	<b>0,38</b>	<b>17,2</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,6	4,2	21,6	162,5	50,8	21,6	90,1	0,89	84,7	33,9	0,07	0,11	0,039	<b>441</b>
	Кисель из концентрата	180	0	0	16,2	64,8	0,18	2,16	5,7	0,036	0	0	0,001	0,005	2,74	<b>508</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>4,2</b>	<b>37,8</b>	<b>227,3</b>	<b>51</b>	<b>23,8</b>	<b>95,8</b>	<b>0,93</b>	<b>84,7</b>	<b>33,9</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>2,78</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1417</b>	<b>40,99</b>	<b>45</b>	<b>191</b>	<b>1333,7</b>	<b>444</b>	<b>212</b>	<b>720</b>	<b>10</b>	<b>1309</b>	<b>720,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>32</b>	



## День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	4,7	6,6	23,6	173	21,9	48,9	126,2	1,35	88,8	23,2	0,13	0,034	0	<b>182</b>
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	4	0,32	19,2	0	0	0	2,83	<b>412</b>
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	<b>3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9,27</b>	<b>12,25</b>	<b>53,8</b>	<b>362,4</b>	<b>130</b>	<b>63,4</b>	<b>204,4</b>	<b>2,31</b>	<b>153,2</b>	<b>62,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>2,9</b>	
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	<b>418</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>76</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Борщ с капустой и картофелем	180	3,9	4,1	8,65	87,1	31,9	16,7	32,2	0,85	275	0	0,034	0,03	7,4	<b>63</b>
	Котлета рыбная любительская	80	9,4	7,9	2,2	117	52,3	33,5	179,5	1,21	344	35	0,09	0,11	3,06	<b>272</b>
	Пюре картофельное	130	2,65	7,54	16,8	145,6	32	24	75	0,87	562	22,1	0,12	0,09	15,7	<b>339</b>
	Компот из цитрусовых	180	0,4	0,09	30,6	124,7	21,2	5,9	10,3	0,21	89,4	0	0,014	0,014	11,6	<b>392</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>19,47</b>	<b>20,04</b>	<b>76,65</b>	<b>564,9</b>	<b>159</b>	<b>95,7</b>	<b>357</b>	<b>5,34</b>	<b>1324,8</b>	<b>57,11</b>	<b>0,35</b>	<b>0,3</b>	<b>43,8</b>	
Полдник	Булочка "Российская"	70	7,5	10,5	42	292,5	15,8	21,3	54,8	1,02	94,6	4	0,1	0,05	0	<b>457</b>
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,52	107	137,6	20	115	0,49	201,9	22	0,05	0,17	1,4	<b>416</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,28</b>	<b>13,7</b>	<b>57,52</b>	<b>399,5</b>	<b>153</b>	<b>41,3</b>	<b>169,8</b>	<b>1,51</b>	<b>296,5</b>	<b>26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>1,4</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1510</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>206,1</b>	<b>1402,8</b>	<b>454</b>	<b>208</b>	<b>744</b>	<b>12</b>	<b>1774,5</b>	<b>145,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>52</b>	

## День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша рисовая молочная	180	2,8	4,3	21,2	134,7	13,6	35,7	101,7	1,17	91,6	17,5	0,12	0,018	0	<b>182</b>
	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	<b>411</b>
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>407</b>	<b>5,97</b>	<b>9,621</b>	<b>49,67</b>	<b>308,6</b>	<b>32,5</b>	<b>46,7</b>	<b>132,7</b>	<b>2,01</b>	<b>140,74</b>	<b>57,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	<b>510</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,5</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Суп шахтерский с мясом	180	4,3	2,82	20,2	124	25,4	3,21	4,83	1,16	6,75	0,36	0,005	0,004	0,013	<b>516</b>
	Капуста, тушеная с мясом	200	11,3	18,14	21,5	294,5	123	50,6	99	2	476	800	0,1	0,11	44,1	<b>518</b>
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	<b>390</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>18,86</b>	<b>21,51</b>	<b>81,6</b>	<b>596,8</b>	<b>183</b>	<b>72,7</b>	<b>167,8</b>	<b>6,2</b>	<b>637,75</b>	<b>800,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,18</b>	<b>51,7</b>	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоком	120	10,98	12,8	32,5	289	139,8	22,6	202,9	1,43	192,9	92,4	0,06	0,27	1,6	<b>254</b>
	Напиток кисломолочный	180	5	2,7	16,6	110,7	216	25,2	162	0,18	263	36	0,07	0,31	1,26	<b>420</b>
	Кондитерское изделие	30														
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>15,98</b>	<b>15,5</b>	<b>49,1</b>	<b>399,7</b>	<b>356</b>	<b>47,8</b>	<b>364,9</b>	<b>1,61</b>	<b>455,9</b>	<b>128,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,58</b>	<b>2,86</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1497</b>	<b>41</b>	<b>47</b>	<b>190</b>	<b>1350</b>	<b>587</b>	<b>175</b>	<b>676</b>	<b>12</b>	<b>1235</b>	<b>986</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>65</b>	

## День 11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	180	10,8	11,9	37,3	299	95,4	28,9	110,16	1,36	41,67	64,8	0,06	0,06	0,126	<b>220</b>
	Чай с молоком	180	1,3	1,4	14,8	77,4	113,9	16,2	99,1	0,33	163,9	21,6	0,047	0,17	1,42	<b>413</b>
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>407</b>	<b>15,22</b>	<b>18,61</b>	<b>72,19</b>	<b>516,7</b>	<b>219</b>	<b>55</b>	<b>238,4</b>	<b>2,31</b>	<b>248,47</b>	<b>126,4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,55</b>	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	<b>510</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,5</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Суп лапша домашняя	180	1,59	3,64	8,58	73,6	14,2	7,52	21,09	0,42	38,25	0	0,036	0,01	0,36	<b>94</b>
	Птица, тушеная с овощами	200	9,6	6,2	18,3	167,7	45,9	41	127,1	1,7	603,1	17,8	0,11	0,12	8,15	<b>319</b>
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	<b>390</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>14,45</b>	<b>10,39</b>	<b>66,78</b>	<b>419,6</b>	<b>94,5</b>	<b>67,4</b>	<b>212,2</b>	<b>5,16</b>	<b>796,35</b>	<b>17,81</b>	<b>0,25</b>	<b>0,19</b>	<b>16,1</b>	
Полдник:	Блины со сметанным соусом	100	6,06	16,88	25,66	278,7	65	18,8	101,5	1,18	130,1	132	0,09	0,16	0,18	<b>427</b>
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	227,5	26,5	170,6	0,19	276,8	38,4	0,07	0,28	2,46	<b>419</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>11,55</b>	<b>21,77</b>	<b>34,75</b>	<b>380,7</b>	<b>293</b>	<b>45,3</b>	<b>272,1</b>	<b>1,37</b>	<b>406,9</b>	<b>170,4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,44</b>	<b>2,64</b>	
<b>Итого за 11 день</b>		<b>1447</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>183,5</b>	<b>1361,5</b>	<b>622</b>	<b>176</b>	<b>734</b>	<b>11</b>	<b>1452,4</b>	<b>314,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>30</b>	

## День 12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша ячневая молочная	180	3,76	3,6	28,4	161,1	31,9	18,7	129,3	0,7	77,8	17,1	0,07	0,025	0	<b>182</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,2	13,2	95	113,2	12,6	81	0,12	113,2	18	0,04	0,14	1,17	<b>414</b>
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	<b>3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,31</b>	<b>12,43</b>	<b>61,6</b>	<b>404,5</b>	<b>240</b>	<b>43,6</b>	<b>284,5</b>	<b>1,46</b>	<b>236,2</b>	<b>74,1</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>1,24</b>	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	<b>418</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>76</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Суп-харчо	180	5,22	7,2	12,6	134	16,6	18	45	0,63	337,3	0	0,068	0,041	5,94	<b>86</b>
	Шницель из мяса	80	8,6	16,9	23,5	280,5	34,5	21,7	105	1,31	155,2	23	0,36	0,11	0,12	<b>299</b>
	Капуста тушеная	130	1,82	0,9	6,37	40,8	73,6	27,56	55,7	1,05	426,9	0	0,04	0,05	21,65	<b>143</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,6	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>19,15</b>	<b>25,428</b>	<b>85,77</b>	<b>647,4</b>	<b>175</b>	<b>88,3</b>	<b>279,5</b>	<b>6,3</b>	<b>1127,1</b>	<b>23,01</b>	<b>0,56</b>	<b>0,26</b>	<b>34,1</b>	
Полдник:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78	27,5	6	96	1,25	70	125	0,037	0,22	0	<b>227</b>
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	4	0,32	19,2	0	0	0	2,83	<b>412</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
	Кондитерское изделие	30														
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>9,59</b>	<b>6,18</b>	<b>28,95</b>	<b>209,5</b>	<b>61,7</b>	<b>23,8</b>	<b>160</b>	<b>3,77</b>	<b>143,6</b>	<b>125</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>8,83</b>	

<b>Итого за 12 день</b>	<b>1620</b>	<b>40,95</b>	<b>44</b>	<b>194,4</b>	<b>1337,4</b>	<b>489</b>	<b>163</b>	<b>737</b>	<b>14</b>	<b>1506,9</b>	<b>222,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>48</b>	
-------------------------	-------------	--------------	-----------	--------------	---------------	------------	------------	------------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	-----------	--

### День 13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша пшенная молочная	180	4,97	4,63	28,57	175,5	13,6	35,7	101,7	1,17	91,6	17,5	0,12	0,018	0	<b>182</b>
	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	<b>411</b>
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>407</b>	<b>8,137</b>	<b>9,951</b>	<b>57,04</b>	<b>349,4</b>	<b>32,5</b>	<b>46,7</b>	<b>132,7</b>	<b>2,01</b>	<b>140,74</b>	<b>57,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	<b>510</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,5</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
Обед:	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Борщ с мясом	180	2,49	7,16	8,5	108	44,1	32,94	113,83	1,58	511,3	5,4	0,088	0,1	11,24	<b>68</b>
	Котлета рыбная любительская	80	9,4	7,9	2,2	117	52,3	33,5	179,5	1,21	344	35	0,09	0,11	3,06	<b>272</b>
	Пюре картофельное	130	2,65	7,54	16,8	145,6	32	24	75	0,87	562	22,1	0,12	0,09	15,7	<b>339</b>
	Компот из изюма	180	1,4	0	25	105	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>19,06</b>	<b>23,01</b>	<b>70,9</b>	<b>566,1</b>	<b>178</b>	<b>111</b>	<b>442,1</b>	<b>6,97</b>	<b>1625</b>	<b>62,51</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>36,4</b>	
Полдник:	Сырники из творога со сгущенным молоком	120	10,8	12,5	31,2	288	186,8	31,2	273,6	0,92	162,1	68,4	0,08	0,32	0,29	<b>245</b>
	Кисель из концентрата	180	0	0	16,2	64,8	0,18	2,16	5,7	0,036	0	0	0,001	0,005	2,74	<b>508</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0,064	0,02	0	<b>509</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>13,85</b>	<b>12,74</b>	<b>67,4</b>	<b>446,8</b>	<b>196</b>	<b>46,6</b>	<b>312,9</b>	<b>1,76</b>	<b>213,7</b>	<b>68,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>3,03</b>	
<b>Итого за 13 день</b>		<b>1517</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>205,1</b>	<b>1406,8</b>	<b>423</b>	<b>213</b>	<b>899</b>	<b>13</b>	<b>1980,1</b>	<b>188,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>49</b>	

## День 14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша манная молочная	180	3,57	4,68	32,3	185,6	9,2	6,7	33,1	0,4	49,9	17,1	0,034	0,017	0	182
	Кофейный напиток	180	3,1	3,2	13,2	95	113,2	12,6	81	0,12	113,2	18	0,04	0,14	1,17	<b>414</b>
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	<b>3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,12</b>	<b>13,51</b>	<b>65,5</b>	<b>429</b>	<b>217</b>	<b>31,6</b>	<b>188,3</b>	<b>1,16</b>	<b>208,3</b>	<b>74,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>1,24</b>	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	<b>418</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>76</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Суп шахтерский с мясом	180	4,3	2,82	20,2	124	25,4	3,21	4,83	1,16	6,75	0,36	0,005	0,004	0,013	<b>516</b>
	Мясо, тушеное с овощами	200	19	18,6	12,9	295	39,7	44,6	187,6	1,9	545,8	25	0,12	0,17	4,64	<b>290</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,6	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>26,81</b>	<b>21,848</b>	<b>76,4</b>	<b>611,1</b>	<b>115</b>	<b>68,8</b>	<b>266,2</b>	<b>6,37</b>	<b>760,25</b>	<b>25,37</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>11</b>	
Полдник:	Пирожок печеный с повидлом	70	1	4	30	160	1,6	16,2	39,7	0,95	80,2	4,2	0,07	0,04	0,028	<b>437</b>
	Напиток кисломолочный	180	5	2,7	16,6	110,7	216	25,2	162	0,18	263	36	0,07	0,31	1,26	<b>420</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6</b>	<b>6,7</b>	<b>46,6</b>	<b>270,7</b>	<b>218</b>	<b>41,4</b>	<b>201,7</b>	<b>1,13</b>	<b>343,2</b>	<b>40,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>1,29</b>	
<b>Итого за 14 день</b>		<b>1500</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>206,6</b>	<b>1386,8</b>	<b>563</b>	<b>149</b>	<b>669</b>	<b>11</b>	<b>1311,8</b>	<b>139,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>17</b>	

## День 15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	180	4,7	6,6	23,6	173	21,9	48,9	126,2	1,35	88,8	23,2	0,13	0,034	0	<b>182</b>
	Чай с молоком	180	1,3	1,4	14,8	77,4	113,9	16,2	99,1	0,33	163,9	21,6	0,047	0,17	1,42	<b>413</b>
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	<b>1</b>
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78	27,5	6	96	1,25	70	125	0,037	0,22	0	<b>227</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>497</b>	<b>18,11</b>	<b>19,41</b>	<b>75,74</b>	<b>550,2</b>	<b>180</b>	<b>88,2</b>	<b>385,2</b>	<b>5,15</b>	<b>420</b>	<b>209,8</b>	<b>0,34</b>	<b>0,49</b>	<b>1,42</b>	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	<b>510</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,5</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
Обед:	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Рассольник домашний	180	1,49	5,28	11,6	99,9	25	20	46,7	0,74	392,1	0	0,07	0,046	8,49	<b>81</b>
	Оладьи из печени по кунцевски	80	15,1	14,3	4,32	206	6,9	18,4	274,1	8,08	0	2880	0,24	1,84	6,08	<b>515</b>
	Макаронные изделия отварные	130	3,6	2,6	26,5	143,8	6,48	19,6	41,1	1,05	46	0	0,07	0,026	0	<b>218</b>
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	<b>390</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,45</b>	<b>22,73</b>	<b>82,32</b>	<b>628</b>	<b>72,8</b>	<b>76,8</b>	<b>425,9</b>	<b>12,9</b>	<b>593,1</b>	<b>2880</b>	<b>0,48</b>	<b>1,98</b>	<b>22,1</b>	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	10,15	11,8	30,2	268	176,8	23,6	252,4	0,83	149,5	89	0,06	0,62	0,29	<b>251</b>

Полдник:	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	<b>411</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0,064	0,02	0	<b>509</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>13,25</b>	<b>12,051</b>	<b>58,58</b>	<b>395,6</b>	<b>196</b>	<b>37,9</b>	<b>287,9</b>	<b>1,85</b>	<b>207,34</b>	<b>89</b>	<b>0,12</b>	<b>0,64</b>	<b>0,31</b>	
<b>Итого за 15 день</b>		<b>1607</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>226,4</b>	<b>1618,3</b>	<b>465</b>	<b>211</b>	<b>1110</b>	<b>22</b>	<b>1221,1</b>	<b>3179</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>34</b>	

## День 16

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша ячневая молочная	180	3,76	3,6	28,4	161,1	31,9	18,7	129,3	0,7	77,8	17,1	0,07	0,025	0	<b>182</b>
	Чай с молоком	180	1,3	1,4	14,8	77,4	113,9	16,2	99,1	0,33	163,9	21,6	0,047	0,17	1,42	<b>413</b>
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>407</b>	<b>8,18</b>	<b>10,31</b>	<b>63,29</b>	<b>378,8</b>	<b>155</b>	<b>44,8</b>	<b>257,5</b>	<b>1,65</b>	<b>284,6</b>	<b>78,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>1,42</b>	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	<b>510</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,5</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Суп с рыбными консервами	180	7,8	3,4	6,1	86,2	32,5	34	127	0,9	414,5	11	0,07	0,1	6,56	<b>95</b>
	Плов из птицы	200	17,1	21,2	33,4	393	42,1	43,5	185,6	1,96	222,7	45	0,05	0,11	0,51	<b>321</b>
	Компот из цитрусовых	180	0,4	0,09	30,6	124,7	21,2	5,9	10,3	0,21	89,4	0	0,014	0,014	11,6	<b>392</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>28,42</b>	<b>25,1</b>	<b>88,5</b>	<b>694,4</b>	<b>117</b>	<b>99</b>	<b>382,9</b>	<b>5,27</b>	<b>781</b>	<b>56,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>24,7</b>	
Полдник:	Пирожок печеный с повидлом	70	1	4	30	160	1,6	16,2	39,7	0,95	80,2	4,2	0,07	0,04	0,028	<b>437</b>
	Напиток кисломолочный	180	5	2,7	16,6	110,7	216	25,2	162	0,18	263	36	0,07	0,31	1,26	<b>420</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6</b>	<b>6,7</b>	<b>46,6</b>	<b>270,7</b>	<b>218</b>	<b>41,4</b>	<b>201,7</b>	<b>1,13</b>	<b>343,2</b>	<b>40,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>1,29</b>	
<b>Итого за 16 день</b>		<b>1417</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>208,2</b>	<b>1388,4</b>	<b>506</b>	<b>193</b>	<b>853</b>	<b>10</b>	<b>1409,4</b>	<b>174,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>37</b>	



## День 17

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша манная молочная	180	3,57	4,68	32,3	185,6	9,2	6,7	33,1	0,4	49,9	17,1	0,034	0,017	0	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,52	107	137,6	20	115	0,49	201,9	22	0,05	0,17	1,4	<b>416</b>
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	<b>3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,8</b>	<b>13,51</b>	<b>67,82</b>	<b>441</b>	<b>242</b>	<b>39</b>	<b>222,3</b>	<b>1,53</b>	<b>297</b>	<b>78,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>1,47</b>	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	<b>418</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>76</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,1	61	31	16,02	34,29	0,57	31,2	0	0,041	0,032	0	<b>73</b>
	Гуляш из отварного мяса	80	7,2	8,15	2,6	113	18,6	17,4	81,85	0,79	129,4	10	0,025	0,07	0,5	<b>293</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,5	2,8	18,6	113,6	12,7	117,7	176,6	3,94	224,3	18,2	0,17	0,09	0	<b>179</b>
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	<b>390</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>15,21</b>	<b>15,02</b>	<b>67,2</b>	<b>465,9</b>	<b>96,7</b>	<b>170</b>	<b>356,7</b>	<b>8,34</b>	<b>539,9</b>	<b>28,21</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>8,05</b>	
Полдник:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Омлет натуральный	100	8,75	15,8	1,77	185	73,8	12,2	163	1,81	141,5	225	0,05	0,36	0,17	<b>229</b>
	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	<b>411</b>



<i>Итого за полдник</i>	<b>330</b>	<b>14,76</b>	<b>16</b>	<b>48,02</b>	<b>396</b>	<b>277</b>	<b>42,6</b>	<b>317,9</b>	<b>1,92</b>	<b>394,8</b>	<b>114,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0,44</b>	<b>3</b>	
<b>Итого за 18 день</b>	<b>1507</b>	<b>39</b>	<b>56</b>	<b>197,6</b>	<b>1458,2</b>	<b>560</b>	<b>179</b>	<b>958</b>	<b>16</b>	<b>1387,2</b>	<b>1332</b>	<b>0,9</b>	<b>2</b>	<b>59</b>	

## День 19

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	180	4,7	6,6	23,6	173	21,9	48,9	126,2	1,35	88,8	23,2	0,13	0,034	0	<b>182</b>
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	4	0,32	19,2	0	0	0	2,83	<b>412</b>
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	<b>3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9,27</b>	<b>12,25</b>	<b>53,8</b>	<b>362,4</b>	<b>130</b>	<b>63,4</b>	<b>204,4</b>	<b>2,31</b>	<b>153,2</b>	<b>62,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>2,9</b>	
2 Затрак:	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	<b>418</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>76</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Суп-харчо	180	5,22	7,2	12,6	134	16,6	18	45	0,63	337,3	0	0,068	0,041	5,94	<b>86</b>
	Котлета мясная	80	8,6	16,9	23,5	280,5	34,5	21,7	105	1,31	155,2	23	0,36	0,11	0,12	<b>299</b>
	Капуста тушеная	130	1,82	0,9	6,37	40,8	73,6	27,56	55,7	1,05	426,9	0	0,04	0,05	21,65	<b>143</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,6	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>19,15</b>	<b>25,428</b>	<b>85,77</b>	<b>647,4</b>	<b>175</b>	<b>88,3</b>	<b>279,5</b>	<b>6,3</b>	<b>1127,1</b>	<b>23,01</b>	<b>0,56</b>	<b>0,26</b>	<b>34,1</b>	
Полдник:	Оладьи с маслом и сахаром	80/4/4	5,62	9,01	30,4	225,2	63,4	23,8	88,9	0,97	135,3	36,9	0,1	0,1	0,26	<b>432</b>
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	227,5	26,5	170,6	0,19	276,8	38,4	0,07	0,28	2,46	<b>419</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>11,11</b>	<b>13,9</b>	<b>39,49</b>	<b>327,2</b>	<b>291</b>	<b>50,3</b>	<b>259,5</b>	<b>1,16</b>	<b>412,1</b>	<b>75,3</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>2,72</b>	

<b>Итого за 19 день</b>	<b>1530</b>	<b>40</b>	<b>52</b>	<b>197,2</b>	<b>1413</b>	<b>608</b>	<b>209</b>	<b>756</b>	<b>12</b>	<b>1692,4</b>	<b>160,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>43</b>	
-------------------------	-------------	-----------	-----------	--------------	-------------	------------	------------	------------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	-----------	--

## День 20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша рисовая молочная	180	2,8	4,3	21,2	134,7	13,6	35,7	101,7	1,17	91,6	17,5	0,12	0,018	0	<b>182</b>
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,52	107	137,6	20	115	0,49	201,9	22	0,05	0,17	1,4	<b>416</b>
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>407</b>	<b>9,7</b>	<b>12,81</b>	<b>56,81</b>	<b>382</b>	<b>161</b>	<b>65,6</b>	<b>245,8</b>	<b>2,28</b>	<b>336,4</b>	<b>79,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>1,4</b>	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	<b>510</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	2,4	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	<b>511</b>
	Борщ с мясом	180	2,49	7,16	8,5	108	44,1	32,94	113,83	1,58	511,3	5,4	0,088	0,1	11,24	<b>68</b>
	Подлива из минтая	80	5,12	2,4	2,08	51,1	2,32	5,36	12	2,24	1,44	30,4	0,003	0,003	0,002	<b>283</b>
	Пюре картофельное	130	2,65	7,54	16,8	145,6	32	24	75	0,87	562	22,1	0,12	0,09	15,7	<b>339</b>
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	<b>390</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	<b>509</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>13,52</b>	<b>17,65</b>	<b>67,28</b>	<b>476,4</b>	<b>113</b>	<b>81,1</b>	<b>264,8</b>	<b>7,73</b>	<b>1229,7</b>	<b>57,91</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>34,5</b>	
Полдник:	Сырник из творога со сгущенным молоком	120	10,8	12,5	31,2	288	186,8	31,2	273,6	0,92	162,1	68,4	0,08	0,32	0,29	<b>245</b>
	Кисель из концентрата	180	0	0	16,2	64,8	0,18	2,16	5,7	0,036	0	0	0,001	0,005	2,74	<b>508</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0,064	0,02	0	<b>509</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>13,85</b>	<b>12,74</b>	<b>67,4</b>	<b>446,8</b>	<b>196</b>	<b>46,6</b>	<b>312,9</b>	<b>1,76</b>	<b>213,7</b>	<b>68,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>3,03</b>	
<b>Итого за 20 день</b>		<b>1517</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	<b>201,3</b>	<b>1352,2</b>	<b>486</b>	<b>201</b>	<b>834</b>	<b>14</b>	<b>1780,5</b>	<b>205,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>49</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>200</b>	<b>1391</b>	<b>494</b>	<b>197</b>	<b>805</b>	<b>14</b>	<b>1435</b>	<b>621</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	