

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.18	0.15	41.63	0.13	0.54	338.679	216.232	143.123	48.964	186.05	1.315	51.61	3.106	35.08	
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	
Итого за Завтрак	580	19.4	14.6	90.7	572.4	0.4	0.39	68.88	0.13	39.22	844.226	726.763	367.798	118.685	422.532	4.504	64.89	20.254	229.43	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		15.6%	11.7%	72.7%																
Процент от суток		43.9%	33%	41.3%	47.2%	43.3%														

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	0.02	0.02	121.52	0	23.11	85.268	163.468	27.792	10.403	19.206	0.36	9.812	0.158	8.34	
Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.794	334.954	21.083	19.709	51.391	0.712	16.596	0.751	28.28	
Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.868	383.253	75.416	108.327	233.51	2.012	39.772	27.533	169.322	
Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.637	285.196	90.499	18.27	25.404	0.575	0	0	0	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Итого за Обед	740	39.6	20.9	101.3	750.6	0.3	0.24	442.41	0	31.34	1019.167	1302.071	236.79	181.109	418.711	5.659	67.46	43.202	211.742	
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		24.5%	12.8%	62.6%																
Процент от суток		56.1%	67%	58.7%	52.8%	56.7%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1320	59	35.5	192	1323	0.7	0.63	511.29	0.13	70.56	1863.393	2028.834	604.588	299.794	841.243	10.163	132.35	63.456	441.172
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	59.9%	324.8%															

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Макаронные безглютеновые отварные	150	3.5	5.1	34.3	197	0.15	0.05	10.3	0	0	217.048	10.827	99.994	2.81	11.271	0.284	20	0	0
Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.864	208.845	34.931	54.505	112.341	1	35.074	12.194	94.946
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Завтрак	530	23.4	11.8	78.4	513.4	0.32	0.16	297	0.02	2.47	910.774	385.101	223.929	86.274	221.329	4.052	56.361	26.978	101.446
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.7%	10.3%	69%															
Процент от суток	40.5%	44.2%	35.8%	44.1%	42.1%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9	0.04	0.04	103.29	0	6.42	96.687	195.414	25.553	15.324	40.394	0.496	15.372	1.252	20.68
Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.442	691.535	62.075	33.334	108.615	1.175	30.838	1.503	50.7
Рыба, запеченная с сыром и луком	80	12.9	8.8	2.3	140.1	0.06	0.1	27.09	0.27	1.42	259.07	270.041	147.861	37.837	209.572	0.785	113.171	10.654	440.017
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Обед	780	29.8	21.1	99.4	705.7	0.38	0.33	159.72	0.27	24.78	1023.551	1386.264	381.367	122.805	483.788	5.01	162.781	28.949	528.847
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.8%	14%	66.2%															
Процент от суток	59.5%	55.8%	64.2%	55.9%	57.9%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1310	53.2	32.9	177.8	1219.1	0.7	0.49	456.72	0.29	27.25	1934.325	1771.365	605.296	209.079	705.117	9.062	219.142	55.927	630.293	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	61.5%	333.6%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8	0.08	0.16	51.49	0.13	0.52	336.391	193.365	141.055	27.248	135.616	1.476	49	10.375	20.28
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76	20
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Итого за Завтрак	600	23.4	22.1	93.2	664.3	0.26	0.44	147.78	0.42	11.25	1037.638	807.643	589.37	100.416	486.108	6.929	60.96	30.945	52.63
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		16.9%	15.9%	67.2%															
Процент от суток	44.6%	41%	41.2%	55.9%	48.3%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.766	136.268	19.207	10.948	21.506	0.699	11.99	0.351	11.4
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.026	264.626	33.681	19.22	42.635	0.869	17.16	0.396	22.62
Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4	0.09	0.19	103.14	0.13	28.89	306.167	742.717	84.34	48.429	232.972	3.652	44.876	0.679	89.365
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.957	92.47	58.115	3.132	3.828	0.784	0.8	0.106	3.2
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Обед	745	33.7	31.4	73.4	710.9	0.26	0.31	239.68	0.13	39.54	968.466	1375.931	218.343	106.83	393.392	8.059	76.267	16.592	133.11
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		24.3%	22.6%	53%															
Процент от суток	55.4%	59%	58.8%	44.1%	51.7%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1345	57.1	53.5	166.6	1375.2	0.52	0.75	387.46	0.55	50.79	2006.104	2183.574	807.713	207.246	879.5	14.988	137.227	47.537	185.74	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	93.5%	291.8%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8	0.08	0.16	51.49	0.13	0.52	336.391	193.365	141.055	27.248	135.616	1.476	49	10.375	20.28
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76	20
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Итого за Завтрак	600	23.4	22.1	93.2	664.3	0.26	0.44	147.78	0.42	11.25	1037.638	807.643	589.37	100.416	486.108	6.929	60.96	30.945	52.63
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		16.9%	15.9%	67.2%															
Процент от суток	44.6%	41%	41.2%	55.9%	48.3%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.766	136.268	19.207	10.948	21.506	0.699	11.99	0.351	11.4
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.026	264.626	33.681	19.22	42.635	0.869	17.16	0.396	22.62
Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4	0.09	0.19	103.14	0.13	28.89	306.167	742.717	84.34	48.429	232.972	3.652	44.876	0.679	89.365
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.957	92.47	58.115	3.132	3.828	0.784	0.8	0.106	3.2
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Обед	745	33.7	31.4	73.4	710.9	0.26	0.31	239.68	0.13	39.54	968.466	1375.931	218.343	106.83	393.392	8.059	76.267	16.592	133.11
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		24.3%	22.6%	53%															
Процент от суток	55.4%	59%	58.8%	44.1%	51.7%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1345	57.1	53.5	166.6	1375.2	0.52	0.75	387.46	0.55	50.79	2006.104	2183.574	807.713	207.246	879.5	14.988	137.227	47.537	185.74	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	93.5%	291.8%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	0.08	0.08	309.35	0.01	12.16	169.119	428.798	63.291	28.743	70.238	1.016	27.386	0.563	40.63
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Хлеб ржаной	44	2.9	0.5	14.7	75.2	0.08	0.04	0	0	0	268.4	107.8	15.4	20.68	69.52	1.716	0	13.596	0
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Итого за Завтрак	564	16.8	17.4	61.9	471.6	0.27	0.25	397.65	0.3	50.41	892.795	775.956	451.77	80.351	339.935	4.303	28.966	21.009	196.73
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.4%	18.1%	64.4%															
Процент от суток	42.4%	33.4%	48.6%	36.2%	39.1%														

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5	0.02	0.04	30.51	0.11	17.29	88.922	145.018	22.824	9.323	26.586	0.479	10.424	1.645	9.96
Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4	0.12	0.1	116.35	0.13	8.61	106.982	609.335	75.176	43.338	145.238	1.159	81.7	6.3	338.184
Макароны безглютеновые отварные	150	3.5	5.1	34.3	197	0.15	0.05	10.3	0	0	217.048	10.827	99.994	2.81	11.271	0.284	20	0	0
Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5	0.05	0.05	4.73	0	0.47	158.231	171.637	24.732	48.035	107.792	1.026	12.819	13.795	76.729
Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.414	15.936	65.208	1.218	6.803	0.096	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Обед	765	33.3	18.4	108.9	735.2	0.46	0.3	162.84	0.23	27.57	1016.197	1087.953	309.934	129.125	386.89	5.044	126.223	36.499	430.673
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.8%	11.5%	67.8%															
Процент от суток	57.6%	66.6%	51.4%	63.8%	60.9%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1329	50.1	35.8	170.8	1206.8	0.73	0.55	560.49	0.53	77.98	1908.992	1863.909	761.704	209.476	726.825	9.347	155.189	57.508	627.403	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	71.4%	340.6%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0	
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8	0.08	0.16	51.49	0.13	0.52	336.391	193.365	141.055	27.248	135.616	1.476	49	10.375	20.28	
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0	
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Итого за Завтрак	610	20.8	19.1	93.4	629.1	0.27	0.33	139.79	0.42	38.77	954.068	526.723	525.734	76.976	395.793	4.608	52.34	19.425	185.98	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		15.6%	14.3%	70.1%																
Процент от суток	45.2%	38.5%	39.8%	53.2%	46.6%															

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12	
Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1	0.07	0.05	104.22	0	8.42	198.01	371.474	27.559	20.196	50.486	0.76	17.02	0.262	27.88	
Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4	0.09	0.19	103.14	0.13	28.89	306.167	742.717	84.34	48.429	232.972	3.652	44.876	0.679	89.365	
Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.953	179.454	79.939	22.185	18.053	0.671	0.138	0.066	1	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6	
Итого за Обед	740	33.4	28.8	82.1	721.6	0.31	0.34	288.66	0.13	52.61	869.93	1598.845	219.839	127.211	403.111	7.623	66.274	5.848	145.645	
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		23.1%	20%	56.9%																
Процент от суток	54.8%	61.5%	60.2%	46.8%	53.4%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1350	54.2	47.9	175.5	1350.7	0.58	0.67	428.45	0.55	91.38	1823.998	2125.568	745.573	204.187	798.904	12.231	118.614	25.273	331.625	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	88.2%	323.5%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9	0.03	0.03	560.17	0	3.23	67.645	184.243	17.609	22.993	37.459	0.65	10.574	0.192	28.098
Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.02	0.79	0	2.67	22.868	156.465	83.012	12.531	24.477	0.797	4.578	0.403	13.08
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79
Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.864	208.845	34.931	54.505	112.341	1	35.074	12.194	94.946
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6
Итого за Завтрак	650	29.7	19.8	83.5	631.3	0.36	0.42	888.31	0.11	18.09	913.106	1525.913	362.315	176.982	475.031	6.568	93.426	20.457	232.565
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		22.3%	14.8%	62.8%															
Процент от суток		43.3%	47.9%	46.5%	41.3%	43.8%													

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.026	264.626	33.681	19.22	42.635	0.869	17.16	0.396	22.62
Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.798	46.551	106.649	23.586	72.571	0.494	20.756	7.235	27.19
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94	189.489	315.546	51.135	43.867	189.477	1.038	121.586	13.566	493.864
Соус молочный натуральный	100	3.6	7.4	9.6	119.2	0.04	0.13	34.8	0.1	0.52	127.353	131.295	109.528	13.351	86.569	0.192	21.12	2.253	21.984
Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3	0	0	0	0	1.2	1.877	19.928	65.111	1.392	1.914	0.123	0.2	0.07	3.6
Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	3.2	6	14.5
Итого за Обед	850	32.4	22.8	118.6	809.1	0.3	0.36	483.14	0.65	9.43	1077.543	870.946	386.104	115.416	458.167	3.816	184.022	29.52	583.758
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.6%	13.1%	68.3%															
Процент от суток		56.7%	52.1%	53.5%	58.7%	56.2%													

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1500	62.1	42.6	202.1	1440.4	0.66	0.78	1371.45	0.76	27.52	1990.649	2396.859	748.419	292.398	933.198	10.384	277.448	49.977	816.323	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	68.4%	325.4%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249	0.12	0.17	41.52	0.13	0.57	342.22	211.484	169.453	32.903	221.887	0.841	49.9	16.754	62.24
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Итого за Завтрак	580	14.8	11.6	85.6	506.4	0.28	0.3	53.42	0.13	10.87	831.497	706.032	310.932	76.221	368.414	5.817	57.68	32.694	86.04
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		13.3%	10.4%	76.3%															
Процент от суток	41.4%	31.7%	37.8%	41.6%	39.3%														

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0.05	0.05	150	0	120	1.2	97.8	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.06	4.2
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.248	316.129	11.966	16.838	44.455	0.708	15.76	0.185	26.72
Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5	0.06	0.04	27	0.13	0	153.3	97.606	75.282	23.273	190.089	1.073	20	22.183	0.28
Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.9	9.1	12.5	187.5	0.17	1.19	3362.86	0.41	8.62	161.269	193.48	18.74	16.306	214.382	4.356	20.196	26.834	162.752
Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.637	285.196	90.499	18.27	25.404	0.575	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Итого за Обед	820	32	19.3	120.3	782.3	0.47	1.4	3706.97	0.54	134.23	854.254	1125.411	223.288	103.286	573.13	9.012	59.036	64.022	199.752
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.7%	11.2%	70.1%															
Процент от суток	58.6%	68.3%	62.2%	58.4%	60.7%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1400	46.8	30.9	205.9	1288.7	0.75	1.7	3760.39	0.67	145.1	1685.751	1831.443	534.22	179.507	941.544	14.829	116.716	96.716	285.792	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	65.7%	438.3%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	40.99	0.13	0.55	342.099	226.54	151.571	39.202	206.321	2.187	49.545	33.062	21.48	
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8	0.18	0.08	0	0	0	610	245	35	47	158	3.9	0	30.9	0	
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3	
Итого за Завтрак	640	18.7	10.9	105.6	596.7	0.42	0.31	51.29	0.13	38.59	1164.375	684.499	295.65	106.63	414.498	7.359	51.125	66.462	177.58	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		13.9%	8.1%	78%																
Процент от суток	45.1%	30.9%	43.5%	50.5%	45.6%															

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50	0.03	0.05	24.41	0.17	8.15	69.624	97.14	13.996	8.218	31.236	0.625	10.916	2.309	9.618	
Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9	0.14	0.05	121.01	0	4.01	95.759	338.606	26.539	27.661	76.343	1.411	15.558	1.986	26.98	
Жаркое подомашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	0.15	0.12	32.72	0.08	10.26	287.016	792.117	25.3	100.8	215.8	2.293	43.664	20.668	166.9	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0	
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	
Итого за Обед	780	42.1	14.2	103.5	710.6	0.49	0.3	193.14	0.26	22.44	1117.852	1430.837	206.912	175.388	461.486	7.413	72.058	47.103	212.198	
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		26.3%	8.9%	64.8%																
Процент от суток	54.9%	69.1%	56.5%	49.5%	54.4%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1420	60.8	25.1	209.1	1307.3	0.91	0.61	244.43	0.39	61.03	2282.227	2115.336	502.562	282.018	875.984	14.772	123.183	113.565	389.778	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	41.6%	344%																

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.02	0.79	0	2.67	22.868	156.465	83.012	12.531	24.477	0.797	4.578	0.403	13.08
Каша пшенинная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8	0.18	0.03	21.3	0.1	0	152.399	104.356	48.981	42.339	120.869	1.4	22.633	1.456	16.59
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76	20
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Итого за Завтрак	500	17.6	10.4	89.9	522.5	0.35	0.22	35.38	0.1	3.19	707.315	589.299	304.308	111.337	347.838	5.369	37.811	18.979	56.92
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		15%	8.7%	76.3%															
Процент от суток	38.2%	27.7%	30.9%	51.3%	41.6%														

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	104.95	0	10.76	98.52	184	37.475	13.132	30.974	0.481	15.25	0.34	14.76
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.446	219.357	46.615	120.156	180.99	4.046	22.277	3.521	16.06
Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8	0.06	0.07	24.46	0	2.88	171.134	305.125	105.882	89.025	175.904	1.488	23.146	23.131	158.112
Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93	0.01	0.04	38.85	0.03	0.08	24.368	51.296	56.681	4.269	28.643	0.118	5.738	0.33	7.62
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
Итого за Обед	810	45.9	22.9	85.5	732.7	0.43	0.31	187.83	0.12	14.88	888.329	925.206	335.657	255.54	514.228	8.902	67.698	42.106	203.052
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		29.8%	14.9%	55.3%															
Процент от суток	61.8%	72.3%	69.1%	48.7%	58.4%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1310	63.5	33.3	175.4	1255.2	0.78	0.53	223.21	0.22	18.07	1595.644	1514.505	639.965	366.877	862.066	14.271	105.509	61.085	259.972	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	52.3%	275.6%																