

№- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			всего	в т.ч.															всего
5 день																			
Завтрак																			
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	5,26	3,77	6,36	0,38	21,92	163,4											
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	3,9	2	7,98	0,23	11,83	136,2	23,71	9,29	16,5	549,23	918,69	17,94	5,44	11,69	3,75	0,38	
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	12,95	86,73	0,54	0,43	0,49	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0	
Итого за 'Завтрак'			11,98	8,33	17,23	0,67	46,7	386,32	32,9	13,11	23	2836,75	271,2	28,65	23,71	37,85	12,75	0,38	
10:00																			
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	2,9	3,2	0	4	58,3											
Итого за '10:00'			2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	8,9	8,9	8,9	210	325	2	1	1,5	0	0	
Обед																			
1/1	Кукуруза консервированная	50	1,08	0	2,15	2,15	5,73	46,41											
28/2	Суп-пюре гороховый	180	4,93	0,01	1,77	0,49	16,42	96,58	0,05	0,01	0,03	2,4	0,98	0,21	0,1	0,15	0	0	
42/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,13	9,66	11	0,16	11,78	188,5	16,14	10,1	13,12	1079,8	479,47	779,63	20,2	26,87	0	0,36	
8/11	Соус красный	30	0,29	0	1,36	1,32	2,15	21,47	16,55	9,62	13,08	1720,6	959,8	15,48	9	12,24	0	0,4	
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,59	0,03	2,58	0,57	29,56	159,4	0,68	0,65	0,66	114,14	38,65	76,39	5,49	3,21	4,36	0	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	11,67	6,09	8,88	271,21	267,96	269,59	6,87	3,49	5,18	0,33	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	0	0	
4/10	Компот из яблок и изюма	180	0,22	0	0,14	0,14	15,91	62,21	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	
Итого за 'Обед'			26,87	9,7	19,64	5,52	112,3	719,12	4,19	3,97	4,08	431,25	192,56	311,91	49,07	34,89	41,98	9	0
Полдник									52,28	33,43	42,86	4569,4	2305,42	3437,41	119,32	78,68	99,04	9,4	1,09
12/12	Булочка Ягодка	70	5,95	0,53	7,07	1,61	42,64	255,8	13,68	7,37	10,53	884,14	327,49	605,82	8,38	4,94	7,03	8,4	0,42
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,83	3	3	3	300	136,5	218,25	0,45	0,45	0,45	0	0
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	1,9	1,9	1,9	142,5	142,5	142,5	44,46	44,46	44,46	0	0
Итого за 'Полдник'			7,25	0,53	7,65	2,01	72,78	382,31	18,58	12,27	15,43	1326,64	606,49	966,57	53,29	49,85	51,94	8,4	0,42
Итого за день			49	21,46	47,7	8,21	235,8	1546	112,67	67,71	90,19	9172,78	4404,11	6788,45	226,6	153,23	190,32	30,55	1,88
Итого за период			49	21,46	47,7	8,21	235,8	1546	112,67	67,71	90,19	9172,78	4404,11	6788,45	226,6	153,23	190,32	30,55	1,88
Содержание, % от калорийности			12,68		27,8		58,8												

№- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	I (макс.), МКТ	I (мин.), МКТ	I (сред.), МКТ	Zn (макс.), МКТ	Zn (мин.), МКТ	Zn (сред.), МКТ	Se (макс.), МКТ	Se (мин.), МКТ	Se (сред.), МКТ	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			в т.ч. всего	в т.ч. в 1 ч.																
6 день																				
Завтрак																				
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	2	4,68	0,6	29,26	185,9												
1/13	Хлеб с маслом	33	1,96	0,06	6,03	0,23	11,83	110,4		14,96	8,87	11,92	778,72	581,78	680,25	29,42	16,75	23,09	0	0,38
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0	0,02	0,02	8,85	34,79		0,2	0,05	0,13	485	187,1	336,05	4,66	4,24	4,45	0	0
Итого за 'Завтрак'			8,74	2,07	10,72	0,85	49,94	331,03	31,84	18,38	12,04	15,21	1635,4	912,57	1273,98	67,41	40,92	54,16	8,78	0,38
10:00																				
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24		2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4,16	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Обед																				
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,64	0	2,98	2,98	3,99	43,12		1,96	1,91	1,94	256,56	61	158,78	1,09	0,69	0,89	0	0
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	7,45	5,98	5,41	3,52	14,22	133,8		58,2	17,01	37,61	899,5	451,06	675,28	39,99	18,99	29,49	0	0,36
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	0,47	3,18	0,44	19,13	114,9		12,9	8,55	10,73	441,51	388,08	414,8	17,9	2,63	10,27	0	0,2
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	80	13,6	12,73	4,69	0,1	6,42	122,7		81,43	15,96	48,7	970,97	372,83	671,9	13,12	7,75	10,43	0	0,4
7/11	Соус сметанный	30	0,36	0,01	2,19	0,02	1,32	26,51		7,11	3,88	5,49	62,53	24,75	43,64	3,56	2,08	2,83	0	0,24
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17		0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35		3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
10/10	Компот из изюма	180	0,32	0	0	0	20,97	80,02		3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86	9	0
Итого за 'Обед'			29,69	19,2	19,13	7,74	96,79	665,53	64,01	167,89	53,6	110,74	3959,82	1807,86	2883,84	119,35	60,71	90,04	9	1,2
Итого за день			38,93	21,26	30	8,59	157	1040		188,28	67,63	127,95	5795,22	2811,43	4303,33	187,06	101,93	144,5	17,78	1,57
Итого за период			38,93	21,26	30	8,59	157	1040		188,28	67,63	127,95	5795,22	2811,43	4303,33	187,06	101,93	144,5	17,78	1,57
Содержание, % от калорийности			14,98		25,9		58,55													

№- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
9 день																			
Завтрак																			
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,7	3,68	6,33	0,99	27,23	191,2	24,15	9,93	17,04	1594,88	705,73	1150,31	18,73	6,65	12,69	3	0,38
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	3,9	2	7,98	0,23	11,83	136,2	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,3	10,34	3,65	6,99	827,55	280,05	553,8	29,39	14,47	21,93	18	0
Итого за 'Завтрак'			13,88	8,29	17,33	1,76	60,75	448,64	35,03	14	24,52	3262,43	1447,55	2354,99	53,52	25,76	39,64	21	0,38
10:00																			
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	2,9	3,2	0	4	58,3											
Итого за '10:00'			2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	8,9	8,9	8,9	440	210	325	2	1	1,5	0	0
Обед																			
20/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,46	0	4,95	4,42	9,35	85,48	18,17	10,99	14,58	617,2	272,81	445,01	35,51	19,5	27,51	0	0,36
3/9	Рагу из мяса кур	150	14,82	13,56	16,4	7,92	15,99	268,7	21,95	12,77	17,36	2670,09	1703,98	2187,03	35,11	17,39	26,27	0	0,38
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0	0,09	0,09	13,14	50,16	4,61	4,61	4,61	431,25	165,68	298,46	38,66	22,93	30,8	9	0
Итого за 'Обед'			21,11	13,56	22,08	13,11	69,24	548,9	47,73	31,36	39,55	4668,54	2508,47	3588,5	118,02	67,6	92,83	9	0,74
Полдник																			
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	11,68	12,42	12,7	0	2,03	169	39,57	24,84	32,2	2596,79	1614,79	2105,79	11,67	6,38	9,03	0	0,6
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Печенье	40	3	0	3,92	0	30,68	168,9	2,52	2,52	2,52	1296	828	1062	12,32	12,32	12,32	0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	180	0,22	0	0,14	0,14	15,91	62,21	4,19	3,97	4,08	431,25	192,56	311,91	49,07	34,89	41,98	9	0
Итого за 'Полдник'			16,88	12,42	16,98	0,34	62,69	467,27	46,28	31,32	38,8	4704,04	2781,75	3742,89	76,1	56,63	66,36	9	0,6
Итого за день			54,77	37,17	59,6	15,21	196,7	1523	137,94	85,59	111,76	13075	6947,77	10011,4	249,64	150,99	200,34	39	1,71

