

Директор МОУ СШ

2025

Средняя школа № 4  
им. П. А. Некрасова с  
углубленным изучением  
английского языка»

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет

1 день 1 недели

Минеральные вещества (мг)

ДОВІДКИ  
ОПР. ПРОГНАЛР 94  
17476040185

"Утверждаю"  
"Детство-Дар" П.А.  
2004 г.

2029

| 1 День 1 недели                 |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |      |      |      |     | № |  |   |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------|------|-----|---|--|---|
| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |                           |        |        |        |       |        |      |      |      |     |   |  | № |
|                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг                     | Са     | Р      | Mg     | Fe    | К      | І    | F    | Se   |     |   |  |   |
| 3                               | 4            | 5                    | 6     | 7      | 8                              | 9        | 10     | 11    | 12     | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19   | 20   | 20   |     |   |  |   |
| 2                               |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |                           |        |        |        |       |        |      |      |      | 199 |   |  |   |
| Каша пшеничная жидкая           | 200          | 10.4                 | 11.6  | 44     | 322                            | 0.12     | 0.15   | 1.14  | 42.06  | 0.11                      | 116.21 | 128.5  | 29.3   | 0.7   | 154.5  | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 412 |   |  |   |
| 90                              | 5.31         | 4.23                 | 67.5  | 329.4  | 0.07                           | 0.02     |        |       |        |                           | 9.9    | 45     | 8.1    | 0.72  |        |      | 0.1  |      |     |   |  |   |
| Кондитерское изделие            | 205          | 0.25                 | 0.06  | 15.16  | 62.96                          | 0.01     | 0.01   | 2.1   | 0.5    |                           | 7.4    | 9.34   | 5      | 0.9   | 33.4   |      |      |      |     |   |  |   |
| Чай с сахаром, лимоном          | 55           | 4.13                 | 1.6   | 28.27  | 144.1                          | 0.06     | 0.02   |       |        |                           | 10.45  | 35.75  | 7.15   | 0.66  | 50.6   |      | 0.12 | 0.01 |     |   |  |   |
| Батончик к чаю                  | 550          | 20.09                | 17.49 | 154.93 | 858.46                         | 0.25     | 0.2    | 3.24  | 42.56  | 0.11                      | 145.96 | 218.59 | 49.55  | 2.98  | 248.5  | 0.01 |      |      |     |   |  |   |
| Итого за Завтрак                |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |                           |        |        |        |       |        |      |      |      | 87  |   |  |   |
| Суп картофельный с горохом.     | 250          | 7.02                 | 4.38  | 21.69  | 154.56                         | 0.3      | 0.09   | 11.95 | 202    | 0.08                      | 37.65  | 97.81  | 38.98  | 2.39  | 504.25 | 0.01 | 0.06 | 0.01 | 333 |   |  |   |
| 100                             | 15.81        | 29.8                 | 12.06 | 379.74 | 0.5                            | 0.18     | 1.11   | 12    |        |                           | 36.68  | 181.8  | 27.78  | 1.9   | 309.68 |      |      |      |     |   |  |   |
| Котлета мясная                  | 200          | 5.05                 | 5.79  | 52.93  | 284.03                         | 0.06     | 0.04   |       |        |                           | 16.22  | 111    | 36.26  | 0.8   | 73.5   |      | 0.1  |      |     |   |  |   |
| Рис припущенный                 | 200          | 0.2                  | 0.05  | 10.02  | 41.31                          |          | 0.01   | 0.1   | 0.5    |                           | 5.25   | 8.24   | 4.4    | 0.85  | 25.1   |      |      |      |     |   |  |   |
| Чай с низким содержанием сахара |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |                           |        |        |        |       |        |      |      |      |     |   |  |   |
| Хлеб ржаной                     | 50           | 3.25                 | 0.5   | 21     | 100                            | 0.06     | 0.02   |       |        |                           | 10     | 32.5   | 7      | 0.55  | 46.5   | 0.01 | 0.03 | 0.03 |     |   |  |   |
| 800                             | 31.33        | 40.52                | 117.7 | 959.64 | 0.92                           | 0.34     | 13.16  | 246   | 0.17   |                           | 105.8  | 431.35 | 114.42 | 6.49  | 959.03 | 0.01 | 0.2  | 0.03 | 406 |   |  |   |
| Итого за Обед                   |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |                           |        |        |        |       |        |      |      |      | 418 |   |  |   |
| Выпечное изделие                | 50           | 5.64                 | 6.89  | 19.58  | 162.72                         | 0.05     | 0.12   |       |        |                           | 19.23  | 68.17  | 7.19   | 0.91  | 66.57  | 0.01 | 0.02 | 0.01 |     |   |  |   |
| 200                             | 1            | 0.2                  | 20.2  | 92     | 0.02                           | 0.02     |        |       |        |                           | 14     | 14     | 8      | 2.8   | 278    |      | 0.01 |      | 386 |   |  |   |
| Сок в инд. упаковке             | 100          | 0.4                  | 0.4   | 9.8    | 47                             | 0.03     | 0.02   | 10    |        |                           | 16     | 11     | 9      | 2.2   | 344.57 | 0.01 | 0.03 | 0.01 |     |   |  |   |
| Яблоко                          | 350          | 7.04                 | 7.49  | 49.58  | 301.72                         | 0.11     | 0.16   | 10    | 0.51   |                           | 49.23  | 93.17  | 24.19  | 5.91  | 1552.1 | 0.03 | 0.35 | 0.05 |     |   |  |   |
| Итого за Полдник                | 1700         | 58.46                | 65.5  | 322.21 | 2119.82                        | 1.28     | 0.7    | 26.4  | 348.94 | 0.79                      | 300.99 | 743.11 | 188.16 | 15.38 |        |      |      |      |     |   |  |   |
| Итого за день                   |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |                           |        |        |        |       |        |      |      |      | №   |   |  |   |
| 2 день 1 недели                 |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |                           |        |        |        |       |        |      |      |      | №   |   |  |   |

[illegible]



### 3 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |      |        |      |      |    |     |    |  |  | № рец. |
|-------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|---------------------------|------|--------|------|------|----|-----|----|--|--|--------|
|                                           |              | Б                    |       | Ж      |        |                                | У        | B1, мг | B2, мг | C, мг | A, мкг | D, мг  | Ca                        | P    | Mg     | Fe   | K    | I  | F   | Se |  |  |        |
|                                           |              | 4                    | 5     | 6      |        |                                |          |        |        |       |        |        |                           |      |        |      |      |    |     |    |  |  |        |
| 2                                         | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7      | 8                              | 9        | 10     | 11     | 12    | 13     | 14     | 15                        | 16   | 17     | 18   | 19   | 20 | 20  |    |  |  |        |
| Каша "Дружба" жидкая                      | 200          | 17,6                 | 12,4  | 41     | 346    | 0,14                           | 0,17     | 1,33   | 41,17  | 0,1   | 133,94 | 164,74 | 39,16                     | 0,86 | 209,44 | 0,01 | 0,03 |    | 199 |    |  |  |        |
| Кондитерское изделие                      | 90           | 5,31                 | 4,23  | 67,5   | 329,4  | 0,07                           | 0,02     |        |        |       | 9,9    | 45     | 8,1                       | 0,72 |        |      |      |    |     |    |  |  |        |
| Чай с низким содержанием сахара с лимоном | 205          | 0,25                 | 0,06  | 10,17  | 43,01  |                                | 0,01     | 2,1    | 0,5 *  |       | 7,25   | 9,34   | 5                         | 0,88 | 33,25  |      | 0,1  |    | 411 |    |  |  |        |
| Батон йодированный                        | 55           | 4,13                 | 1,6   | 28,27  | 144,1  | 0,06                           | 0,02     |        |        |       | 10,45  | 35,75  | 7,15                      | 0,66 | 50,6   |      |      |    |     |    |  |  |        |
| Итого за Завтрак                          | 550          | 27,29                | 18,29 | 146,94 | 862,51 | 0,27                           | 0,22     | 3,43   | 41,67  | 0,1   | 161,54 | 254,83 | 59,41                     | 3,12 | 293,29 | 0,01 | 0,13 |    |     |    |  |  |        |

|                                 |       |       |       |        |  |         |      |      |       |        |      |        |        |        |       |          |      |      |      |      |  |     |
|---------------------------------|-------|-------|-------|--------|--|---------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|------|--|-----|
| Суп картофельный с яйцом        | 250   | 3.34  | 5.29  | 16.25  |  | 126.31  | 0.13 | 0.12 | 19.5  | 227.7  | 0.22 | 27.66  | 84.28  | 27.54  | 1.27  | 562.7    |      | 0.01 |      |      |  | 83  |
| Шницель из свинины              | 100   | 13.28 | 31.5  | 12.94  |  | 390.67  | 0.42 | 0.15 | 0.8   | 16.44  | 0.64 | 21.55  | 167.3  | 28.1   | 2.23  | 276.26   |      |      | 0.03 |      |  |     |
| Макаронные изделия отварные     | 200   | 9.51  | 5.76  | 60.71  |  | 332.98  | 0.15 | 0.04 |       | 28.8   | 0.08 | 25.24  | 78.24  | 14.23  | 1.45  | 107.7    |      |      |      |      |  | 218 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200   | 0.2   | 0.05  | 10.02  |  | 41.31   |      | 0.01 | 0.1   | 0.5    |      | 5.25   | 8.24   | 4.4    | 0.85  | 25.1     |      | 0.1  |      |      |  | 411 |
| Хлеб ржаной                     | 50    | 3.25  | 0.5   | 21     |  | 100     | 0.06 | 0.02 |       |        |      | 10     | 32.5   | 7      | 0.55  | 46.5     |      |      | 0.03 | 0.02 |  |     |
| Итого за Обед                   | 800   | 29.58 | 43.1  | 120.92 |  | 991.27  | 0.76 | 0.34 | 20.4  | 273.44 | 0.94 | 89.7   | 370.56 | 81.27  | 6.35  | 1 018.26 |      | 0.14 | 0.05 |      |  |     |
| Выпечное изделие                | 50    | 5.64  | 6.89  | 19.58  |  | 162.72  | 0.06 | 0.12 |       | 60.38  | 0.51 | 19.23  | 68.17  | 7.19   | 0.91  | 66.57    | 0.01 | 0.02 | 0.01 |      |  | 406 |
| Сок в инд. упаковке             | 200   | 1     | 0.2   | 20.2   |  | 92      | 0.02 | 0.02 |       |        |      | 14     | 14     | 8      | 2.8   |          |      |      |      |      |  | 418 |
| Яблоко                          | 100   | 0.4   | 0.4   | 9.8    |  | 47      | 0.03 | 0.02 | 10    |        |      | 16     | 11     | 9      | 2.2   | 278      |      | 0.01 |      |      |  | 386 |
| Итого за Полдник                | 350   | 7.04  | 7.49  | 49.58  |  | 301.72  | 0.11 | 0.16 | 10    | 60.38  | 0.51 | 49.23  | 93.17  | 24.19  | 5.91  | 344.57   | 0.01 | 0.03 | 0.01 |      |  |     |
| Итого за день                   | 1 700 | 63.91 | 68.88 | 317.44 |  | 2 155.5 | 1.14 | 0.72 | 33.83 | 375.49 | 1.55 | 300.47 | 718.56 | 164.87 | 15.38 | 1 656.12 | 0.02 | 0.3  | 0.06 |      |  |     |

### 4 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |    |  |  | № рец. |
|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|----|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--------|
|                                |              | Б                    | Ж | У |                                | B1, мг   | B2, мг | C, мг | A, мкг | D, мг | Ca | P                         | Mg | Fe | K  | I  | F  | Se |    |  |  |        |
|                                |              |                      |   |   |                                |          |        |       |        |       |    |                           |    |    |    |    |    |    |    |  |  |        |
| 2                              | 3            | 4                    | 5 | 6 | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13 | 14                        | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |  |  |        |

|                                 |     |       |      |       |  |        |      |      |     |        |      |        |        |       |      |        |      |      |  |  |  |     |
|---------------------------------|-----|-------|------|-------|--|--------|------|------|-----|--------|------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|--|--|--|-----|
| Пудинг из творога с джемом      | 180 | 24.41 | 9.29 | 48.36 |  | 376.57 | 0.1  | 0.38 | 1.1 | 106.44 | 0.61 | 228.15 | 300.56 | 38.73 | 1.33 | 226.99 | 0.01 | 0.05 |  |  |  | 249 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0.2   | 0.05 | 10.02 |  | 41.31  |      | 0.01 | 0.1 | 0.5    |      | 5.25   | 8.24   | 4.4   | 0.85 | 25.1   |      | 0.1  |  |  |  | 411 |
| Батон йодированный              | 40  | 3     | 1.16 | 20.56 |  | 104.8  | 0.04 | 0.01 |     |        |      | 7.6    | 26     | 5.2   | 0.48 | 36.8   |      |      |  |  |  |     |
| Сок в инд. упаковке/ Фрукт*     | 200 | 1     | 0.2  | 20.2  |  | 92     | 0.02 | 0.02 |     |        |      | 14     | 14     | 8     | 2.8  |        |      |      |  |  |  | 418 |
| Итого за Завтрак                | 620 | 28.61 | 10.7 | 99.14 |  | 614.68 | 0.16 | 0.42 | 1.2 | 106.94 | 0.61 | 255    | 348.8  | 56.33 | 5.46 | 288.89 | 0.01 | 0.15 |  |  |  |     |

|                                     |     |       |       |        |  |        |      |      |       |        |      |       |        |       |      |        |      |      |      |      |  |     |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--|--------|------|------|-------|--------|------|-------|--------|-------|------|--------|------|------|------|------|--|-----|
| Борщ со свежей капустой, картофелем | 250 | 2.09  | 5.21  | 13.53  |  | 109.94 | 0.06 | 0.06 | 23.28 | 267.15 |      | 46.41 | 55.73  | 26.94 | 1.26 | 394.03 |      |      |      |      |  | 63  |
| Гуляш из свинины                    | 100 | 12.54 | 24.53 | 3.58   |  | 285.32 | 0.44 | 0.12 | 2.83  | 110.5  |      | 14.14 | 141.18 | 24.53 | 1.58 | 282.38 | 0.01 | 0.05 |      |      |  | 293 |
| Рис припущенный                     | 200 | 5.05  | 5.79  | 52.93  |  | 284.03 | 0.06 | 0.04 |       | 31.5   | 0.09 | 16.22 | 111    | 36.26 | 0.8  | 73.5   |      |      | 0.01 |      |  | 333 |
| Чай с сахаром                       | 200 | 0.2   | 0.05  | 15.01  |  | 61.26  |      | 0.01 | 0.1   | 0.5    |      | 5.4   | 8.24   | 4.4   | 0.87 | 25.25  |      | 0.1  |      |      |  | 411 |
| Хлеб ржаной                         | 50  | 3.25  | 0.5   | 21     |  | 100    | 0.06 | 0.02 |       |        |      | 10    | 32.5   | 7     | 0.55 | 46.5   |      |      | 0.03 | 0.02 |  |     |
| Итого за Обед                       | 800 | 23.13 | 36.08 | 106.05 |  | 840.55 | 0.62 | 0.25 | 26.21 | 409.65 | 0.09 | 92.17 | 348.65 | 99.13 | 5.05 | 821.66 | 0.01 | 0.18 | 0.03 |      |  |     |

|                     |       |       |       |        |  |          |      |      |       |        |      |       |        |        |       |          |      |      |      |  |  |     |
|---------------------|-------|-------|-------|--------|--|----------|------|------|-------|--------|------|-------|--------|--------|-------|----------|------|------|------|--|--|-----|
| Выпечное изделие    | 50    | 5.64  | 6.89  | 19.58  |  | 162.72   | 0.06 | 0.12 |       | 60.38  | 0.51 | 19.23 | 68.17  | 7.19   | 0.91  | 66.57    | 0.01 | 0.02 | 0.01 |  |  | 406 |
| Сок в инд. упаковке | 200   | 1     | 0.2   | 20.2   |  | 92       | 0.02 | 0.02 |       |        |      | 14    | 14     | 8      | 2.8   |          |      |      |      |  |  | 418 |
| Яблоко              | 100   | 0.4   | 0.4   | 9.8    |  | 47       | 0.03 | 0.02 | 10    |        |      | 16    | 11     | 9      | 2.2   | 278      |      | 0.01 |      |  |  | 386 |
| Итого за Полдник    | 350   | 7.04  | 7.49  | 49.58  |  | 301.72   | 0.11 | 0.16 | 10    | 60.38  | 0.51 | 49.23 | 93.17  | 24.19  | 5.91  | 344.57   | 0.01 | 0.03 | 0.01 |  |  |     |
| Итого за день       | 1 770 | 58.78 | 54.27 | 254.77 |  | 1 756.95 | 0.89 | 0.83 | 37.41 | 576.97 | 1.21 | 396.4 | 790.62 | 179.65 | 16.43 | 1 455.12 | 0.03 | 0.36 | 0.04 |  |  |     |



5 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |          |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |        |        |       |          |      |    | Минеральные вещества (мг) |      |    |  |  |  |  |  |  |  | № рец. |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|----------|------|----|---------------------------|------|----|--|--|--|--|--|--|--|--------|
|                                 |              | Б                    |       |        |          |      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг  | Ca     | P     | Mg       | Fe   | K  | I                         | F    | Se |  |  |  |  |  |  |  |        |
|                                 |              | 4                    | 5     | 6      | Ж        | У    |                                |          |        |       |        |        |        |       |          |      |    |                           |      |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7        | 8    | 9                              | 10       | 11     | 12    | 13     | 14     | 15     | 16    | 17       | 18   | 19 | 20                        | 20   |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Тфтели с соусом                 | 120          | 10,12                | 23,68 | 17,4   | 323,6    | 0,31 | 0,12                           | 5,44     | 70,68  | 0,36  | 37,61  | 126,03 | 24,33  | 1,5   | 287,91   |      |    |                           | 0,02 |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Каша гречневая рассыпчатая      | 200          | 10,13                | 6,99  | 45,76  | 286,06   | 0,34 | 0,17                           | 0,48     | 28,6   | 0,08  | 23,33  | 241,4  | 160,38 | 5,42  | 305,8    | 0,01 |    | 0,02                      | 330  |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31    |      | 0,01                           | 0,1      | 0,5    |       | 5,25   | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1     |      |    | 0,1                       | 411  |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Батон йодированный              | 40           | 3                    | 1,16  | 20,56  | 104,8    | 0,04 | 0,01                           |          |        |       | 7,6    | 26     | 5,2    | 0,48  | 36,8     |      |    |                           |      |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за Завтрак                | 560          | 23,45                | 31,88 | 93,74  | 755,77   | 0,69 | 0,31                           | 6,02     | 99,78  | 0,44  | 73,79  | 401,67 | 194,31 | 8,25  | 655,61   | 0,01 |    | 0,12                      | 0,02 |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Солянка по-домашнему с мясом    | 260          | 6,56                 | 8,01  | 13,79  | 154,18   | 0,15 | 0,07                           | 14,03    | 21,04  | 0,1   | 26,26  | 70,19  | 21,92  | 1,1   | 387,55   |      |    |                           | 124  |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Котлета рыбная                  | 100          | 17,77                | 9,78  | 17,63  | 256,94   | 0,13 | 0,15                           | 0,26     | 16,9   | 0,12  | 66,09  | 229,87 | 50,86  | 1,5   | 86,2     |      |    | 0,01                      | 271  |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Картофель тушеный               | 200          | 4,08                 | 5,66  | 31,93  | 196,92   | 0,2  | 0,12                           | 33,36    | 244,73 |       | 30,1   | 106,68 | 42,97  | 1,66  | 941,3    |      |    |                           |      |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31    |      | 0,01                           | 0,1      | 0,5    |       | 5,25   | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1     |      |    | 0,1                       | 411  |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Хлеб ржаной                     | 50           | 3,25                 | 0,5   | 21     | 100      | 0,06 | 0,02                           |          |        |       | 10     | 32,5   | 7      | 0,55  | 46,5     |      |    | 0,03                      |      |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за Обед                   | 810          | 31,86                | 24    | 94,37  | 749,35   | 0,54 | 0,37                           | 47,75    | 283,17 | 0,22  | 137,7  | 447,48 | 127,15 | 5,66  | 1 486,65 |      |    | 0,14                      | 0,02 |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Выпечное изделие                | 50           | 5,64                 | 6,89  | 19,58  | 162,72   | 0,06 | 0,12                           |          | 60,38  | 0,51  | 19,23  | 68,17  | 7,19   | 0,91  | 66,57    | 0,01 |    | 0,02                      | 406  |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Сок в инд.упаковке              | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 0,02                           |          | 14     |       | 16     | 11     | 9      | 2,2   | 278      |      |    | 0,01                      | 418  |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Яблоко                          | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47       | 0,03 | 0,02                           | 10       |        |       | 16     | 11     | 9      | 2,2   | 278      |      |    | 0,01                      | 386  |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за Полдник                | 350          | 7,04                 | 7,49  | 49,58  | 301,72   | 0,11 | 0,16                           | 10       | 60,38  | 0,51  | 49,23  | 93,17  | 24,19  | 5,91  | 344,57   | 0,01 |    | 0,03                      | 0,01 |    |  |  |  |  |  |  |  |        |
| Итого за день                   | 1 720        | 62,35                | 63,37 | 237,69 | 1 806,84 | 1,34 | 0,84                           | 63,77    | 443,33 | 1,17  | 260,72 | 942,32 | 345,65 | 19,82 | 2 486,83 | 0,02 |    | 0,29                      | 0,05 |    |  |  |  |  |  |  |  |        |

6 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |          |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |    |      |      |    |      |   |   |   |   | № рец. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|----|------|------|----|------|---|---|---|---|--------|
|                                                                                                               |              | Б                    |       | Ж      | У        | В1, мг | В2, мг |                                | С, мг    | А, мкг | D, мг  | Ca     | P      | Mg    | Fe                        | K  | I    | F    | Se |      |   |   |   |   |        |
|                                                                                                               |              | 3                    | 4     |        |          |        |        |                                |          |        |        |        |        |       |                           |    |      |      |    | 5    | 6 | 7 | 8 | 9 |        |
| 2                                                                                                             |              | 3                    | 4     | 5      | 6        | 7      | 8      | 9                              | 10       | 11     | 12     | 13     | 14     | 15    | 16                        | 17 | 18   | 19   | 20 | 20   |   |   |   |   |        |
| Щицель из свинины<br>Макаронные изделия отварные<br>Чай с сахаром<br>Батон йодированный<br>Итого за Завтрак   | 100          | 13,28                | 31,5  | 12,94  | 390,67   | 0,42   | 0,15   | 0,8                            | 16,44    | 0,64   | 21,55  | 167,3  | 28,1   | 2,23  | 276,26                    |    |      |      |    | 0,03 |   |   |   |   |        |
|                                                                                                               | 200          | 9,51                 | 5,76  | 60,71  | 332,98   | 0,15   | 0,04   |                                | 28,8     | 0,08   | 25,24  | 78,24  | 14,23  | 1,45  | 107,7                     |    |      |      |    | 218  |   |   |   |   |        |
|                                                                                                               | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26    |        | 0,01   | 0,1                            | 0,5      |        | 5,4    | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25                     |    |      | 0,1  |    | 411  |   |   |   |   |        |
|                                                                                                               | 50           | 3,75                 | 1,45  | 25,7   | 131      | 0,06   | 0,02   |                                | 9,5      | 32,5   | 6,5    | 46     |        | 0,6   | 46                        |    |      |      |    |      |   |   |   |   |        |
|                                                                                                               | 550          | 26,74                | 38,76 | 114,36 | 915,91   | 0,63   | 0,22   | 0,9                            | 45,74    | 0,72   | 61,69  | 286,28 | 53,23  | 5,15  | 455,21                    |    |      | 0,1  |    | 0,03 |   |   |   |   |        |
| Рассольник ленинградский<br>Плов со свиной<br>Чай с низким содержанием сахара<br>Хлеб ржаной<br>Итого за Обед | 280          | 2,63                 | 4,64  | 19,29  | 130,16   | 0,12   | 0,08   | 18,88                          | 227,42   |        | 22,22  | -81,69 | 29,37  | 1,11  | 545,71                    |    |      |      |    | 82   |   |   |   |   |        |
|                                                                                                               | 280          | 18,39                | 36,36 | 66,66  | 668,19   | 0,52   | 0,18   | 5,61                           | 662,42   | 0,57   | 31,97  | 290,51 | 78,91  | 2,73  | 454,79                    |    |      |      |    | 0,04 |   |   |   |   |        |
|                                                                                                               | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31    |        | 0,01   | 0,1                            | 0,5      |        | 5,25   | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1                      |    |      | 0,1  |    | 411  |   |   |   |   |        |
|                                                                                                               | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80       | 0,04   | 0,01   |                                | 8        | 26     |        |        | 5,6    | 0,44  | 37,2                      |    |      | 0,02 |    | 0,01 |   |   |   |   |        |
|                                                                                                               | 800          | 23,82                | 41,45 | 112,77 | 919,66   | 0,68   | 0,28   | 24,59                          | 890,34   | 0,57   | 67,44  | 406,44 | 118,28 | 5,13  | 1 062,8                   |    |      | 0,12 |    | 0,05 |   |   |   |   |        |
| Выпечное изделие<br>Сок в инд.упаковке<br>Яблоко<br>Итого за Полдник<br>Итого за день                         | 50           | 5,64                 | 6,89  | 19,58  | 162,72   | 0,06   | 0,12   |                                | 60,38    | 0,51   | 19,23  | 68,17  | 7,19   | 0,91  | 66,57                     |    | 0,01 | 0,02 |    | 406  |   |   |   |   |        |
|                                                                                                               | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02   | 0,02   |                                | 14       |        | 14     | 14     | 8      | 2,8   |                           |    |      |      |    | 418  |   |   |   |   |        |
|                                                                                                               | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47       | 0,03   | 0,02   | 10                             |          |        | 16     | 11     | 9      | 2,2   | 278                       |    |      | 0,01 |    | 386  |   |   |   |   |        |
|                                                                                                               | 350          | 7,04                 | 7,49  | 49,58  | 301,72   | 0,11   | 0,16   | 10                             | 60,38    | 0,51   | 49,23  | 93,17  | 24,19  | 5,91  | 344,57                    |    | 0,01 | 0,03 |    | 0,01 |   |   |   |   |        |
|                                                                                                               | 1 700        | 57,6                 | 87,7  | 276,71 | 2 137,29 | 1,42   | 0,66   | 35,49                          | 996,46   | 1,8    | 178,36 | 785,89 | 195,7  | 16,19 | 1 862,58                  |    | 0,01 | 0,25 |    | 0,09 |   |   |   |   |        |



1 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |     |    |     |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |   |    |  |  | № рец. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-----|----|-----|---|---|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|----|----|----|----|----|---|----|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                |              | Б                    |     |    | Ж   |   |   |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca                        | P  | Mg | Fe | K  | I  | F | Se |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                |              | 4                    | 5   | 6  | 4   | 5 | 6 |                                |          |        |       |        |       |                           |    |    |    |    |    |   |    |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                              | 3            | 4                    | 5   | 6  | 7   | 8 | 9 | 10                             | 11       | 12     | 13    | 14     | 15    | 16                        | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |   |    |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блинчик с начинкой             | 140          | 8,4                  | 5,6 | 56 | 308 |   |   |                                |          |        |       |        |       |                           |    |    |    |    |    |   |    |  |  |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |    |      |      |      |      |      |    |  |  | № рец. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|----|------|------|------|------|------|----|--|--|--------|
|                                                                                                                                             |              | Б                    |       |        | Ж       |      |      |                                | У        | В1, мг | В2, мг | С, мг  | А, мкг | D, мг | Ca                        | P  | Mg   | Fe   | K    | I    | F    | Se |  |  |        |
|                                                                                                                                             |              | 4                    | 5     | 6      |         |      |      |                                |          |        |        |        |        |       |                           |    |      |      |      |      |      |    |  |  |        |
| 2                                                                                                                                           | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9    | 10                             | 11       | 12     | 13     | 14     | 15     | 16    | 17                        | 18 | 19   | 20   | 20   | 20   |      |    |  |  |        |
| Каша рисовая жидкая<br>Кондитерское изделие<br>Чай с низким содержанием сахара с лимоном<br>Батон йодированный<br>Итого за Завтрак          | 200          | 5.13                 | 11.43 | 24.47  | 240     | 0.05 | 0.15 | 1.14                           | 41.86    | 0.11   | 114.57 | 114.9  | 23.7   | 0.38  | 152.1                     |    | 0.01 | 0.02 |      |      | 199  |    |  |  |        |
|                                                                                                                                             | 90           | 5.31                 | 4.23  | 67.5   | 329.4   | 0.07 | 0.02 |                                |          |        | 9.9    | 45     | 8.1    | 0.72  |                           |    |      |      |      |      |      |    |  |  |        |
|                                                                                                                                             | 205          | 0.25                 | 0.06  | 10.17  | 43.01   |      | 0.01 | 2.1                            | 0.5      |        | 7.25   | 9.34   | 5      | 0.88  | 33.25                     |    |      | 0.1  |      |      | 411  |    |  |  |        |
|                                                                                                                                             | 55           | 4.13                 | 1.6   | 28.27  | 144.1   | 0.06 | 0.02 |                                |          |        | 10.45  | 35.75  | 7.15   | 0.66  | 50.6                      |    |      |      |      |      |      |    |  |  |        |
|                                                                                                                                             | 550          | 14.82                | 17.32 | 130.41 | 756.51  | 0.18 | 0.2  | 3.24                           | 42.36    | 0.11   | 142.17 | 204.99 | 43.95  | 2.64  | 235.95                    |    | 0.01 | 0.12 |      |      |      |    |  |  |        |
| Рассольник ленинградский<br>Ежики из свинины с соусом<br>Овощи по сезону<br>Чай с низким содержанием сахара<br>Хлеб ржаной<br>Итого за Обед | 250          | 2.35                 | 4.14  | 17.23  | 116.22  | 0.11 | 0.07 | 16.86                          | 203.06   |        | 19.84  | 72.94  | 26.22  | 0.99  | 487.24                    |    |      |      |      |      | 82   |    |  |  |        |
|                                                                                                                                             | 200          | 15.07                | 38.44 | 20.88  | 490.4   | 0.5  | 0.15 | 7.34                           | 68.36    | 0.61   | 27.08  | 201.1  | 40.7   | 2.24  | 410.89                    |    |      | 0.03 |      |      | 444  |    |  |  |        |
|                                                                                                                                             | 100          | 1.1                  | 0.2   | 3.8    | 24      |      |      |                                |          |        | 14     | 26     | 20     | 0.9   |                           |    |      |      |      |      | 71   |    |  |  |        |
|                                                                                                                                             | 200          | 0.2                  | 0.05  | 10.02  | 41.31   |      | 0.01 | 0.1                            | 0.5      |        | 5.25   | 8.24   | 4.4    | 0.85  | 25.1                      |    |      | 0.1  |      |      | 411  |    |  |  |        |
|                                                                                                                                             | 50           | 3.25                 | 0.5   | 21     | 100     | 0.06 | 0.02 |                                |          |        | 10     | 32.5   | 7      | 0.55  | 46.5                      |    |      | 0.03 |      |      |      |    |  |  |        |
|                                                                                                                                             | 800          | 21.97                | 43.33 | 72.93  | 771.93  | 0.67 | 0.25 | 24.3                           | 271.92   | 0.61   | 76.17  | 340.78 | 98.32  | 5.53  | 969.73                    |    | 0.13 | 0.05 |      |      |      |    |  |  |        |
| Выпечное изделие<br>Сок в инд.упаковке<br>Яблоко<br>Итого за Полдник<br>Итого за день                                                       | 50           | 5.64                 | 6.89  | 19.58  | 162.72  | 0.06 | 0.12 |                                | 60.38    | 0.51   | 19.23  | 68.17  | 7.19   | 0.91  | 66.57                     |    | 0.01 | 0.02 |      |      | 406  |    |  |  |        |
|                                                                                                                                             | 200          | 1                    | 0.2   | 20.2   | 92      | 0.02 | 0.02 |                                |          |        | 14     | 14     | 8      | 2.8   |                           |    |      |      |      |      | 418  |    |  |  |        |
|                                                                                                                                             | 100          | 0.4                  | 0.4   | 9.8    | 47      | 0.03 | 0.02 | 10                             |          |        | 16     | 11     | 9      | 2.2   | 278                       |    |      | 0.01 |      |      | 386  |    |  |  |        |
|                                                                                                                                             | 350          | 7.04                 | 7.49  | 49.58  | 301.72  | 0.11 | 0.16 | 10                             | 60.38    | 0.51   | 49.23  | 93.17  | 24.19  | 5.91  | 344.57                    |    | 0.01 | 0.03 |      |      |      |    |  |  |        |
|                                                                                                                                             | 1700         | 43.83                | 68.14 | 252.92 | 1830.16 | 0.96 | 0.61 | 37.54                          | 374.66   | 1.23   | 267.57 | 638.94 | 166.46 | 14.08 | 1550.25                   |    | 0.02 | 0.02 | 0.03 | 0.01 | 0.06 |    |  |  |        |



3 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        |          |      | Энергетическая ценность (ккал)                                                                                                          | Витамины |        |        |        |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |      |       |      |     |   |    |  | № рец. |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|----------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|------|-------|------|-----|---|----|--|--------|
|                                     |              | Б                    |       |       | Ж      |          |      |                                                                                                                                         | У        | B1, мг | B2, мг | С, мг  | А, мкг | D, мг  | Са    | P                         | Mg   | Fe    | K    | I   | F | Se |  |        |
|                                     |              | 4                    | 5     | 6     | 4      | 5        | 6    |                                                                                                                                         |          |        |        |        |        |        |       |                           |      |       |      |     |   |    |  |        |
| 2                                   | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8        | 9    | 10                                                                                                                                      | 11       | 12     | 13     | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19   | 20    | 20   |     |   |    |  |        |
|                                     |              |                      |       |       |        |          |      |                                                                                                                                         |          |        |        |        |        |        |       |                           |      |       |      |     |   |    |  |        |
| Пудинг из творога с джемом          |              | 180                  | 24,41 | 9,29  | 48,36  | 376,57   | 0,1  | 0,38                                                                                                                                    | 1,1      | 106,44 | 0,61   | 228,15 | 300,56 | 38,73  | 1,33  | 226,99                    | 0,01 | 0,05  |      | 249 |   |    |  |        |
| Чай с низким содержанием сахара     |              | 200                  | 0,2   | 0,05  | 10,02  | 41,31    |      | 0,01                                                                                                                                    | 0,1      | 0,5    |        | 5,25   | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1                      |      | 0,1   |      | 411 |   |    |  |        |
| Батон йодированный                  |              | 40                   | 3     | 1,16  | 20,56  | 104,8    | 0,04 | 0,01                                                                                                                                    |          |        | 7,6    | 26     | 5,2    | 0,48   | 36,8  |                           |      |       |      |     |   |    |  |        |
| Соки в индупаковке/ Фрукт*          |              | 200                  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 0,02                                                                                                                                    |          | 14     | 14     | 8      | 2,8    |        |       |                           |      |       |      | 418 |   |    |  |        |
| Итого за Завтрак                    |              | 620                  | 28,61 | 10,7  | 99,14  | 614,68   | 0,16 | 0,42                                                                                                                                    | 1,2      | 106,94 | 0,61   | 255    | 348,8  | 56,33  | 5,46  | 288,89                    | 0,01 | 0,15  |      |     |   |    |  |        |
|                                     |              |                      |       |       |        |          |      |                                                                                                                                         |          |        |        |        |        |        |       |                           |      |       |      |     |   |    |  |        |
| Суп картофельный с крупой           |              | 250                  | 2,35  | 2,99  | 17,06  | 104,93   | 0,12 | 0,06                                                                                                                                    | 16,5     | 202,4  |        | 23,85  | 68,38  | 27,15  | 1,03  | 474,05                    |      |       |      | 101 |   |    |  |        |
| Котлета из мяса уру                 |              | 100                  | 16,36 | 20,67 | 8,53   | 287,25   | 0,09 | 0,15                                                                                                                                    | 0,16     | 9,84   | 0,01   | 36,07  | 168,58 | 23,35  | 1,93  | 289,16                    | 0,01 | 0,11  | 0,02 |     |   |    |  |        |
| Каши гречневая рассыпчатая          |              | 200                  | 10,13 | 6,99  | 45,76  | 286,06   | 0,34 | 0,17                                                                                                                                    | 0,48     | 28,6   | 0,08   | 23,33  | 241,4  | 160,38 | 5,42  | 305,8                     | 0,01 | 0,02  |      | 330 |   |    |  |        |
| Чай с сахаром                       |              | 200                  | 0,2   | 0,05  | 10,01  | 61,26    | 0,01 | 0,1                                                                                                                                     | 0,5      |        |        | 5,4    | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25                     |      | 0,1   |      | 411 |   |    |  |        |
| Хлеб ржаной                         |              | 50                   | 3,25  | 0,5   | 21     | 100      | 0,06 | 0,02                                                                                                                                    |          | 10     | 32,5   | 7      | 0,55   | 46,5   |       |                           | 0,03 | 0,02  |      |     |   |    |  |        |
| Итого за Обед                       |              | 800                  | 32,29 | 31,2  | 107,36 | 839,5    | 0,61 | 0,41                                                                                                                                    | 17,24    | 241,34 | 0,09   | 98,65  | 519,1  | 222,28 | 9,8   | 1 140,76                  | 0,02 | 0,26  | 0,04 |     |   |    |  |        |
|                                     |              |                      |       |       |        |          |      |                                                                                                                                         |          |        |        |        |        |        |       |                           |      |       |      |     |   |    |  |        |
| Выпечное изделие                    |              | 50                   | 5,64  | 6,89  | 19,58  | 162,72   | 0,06 | 0,12                                                                                                                                    |          | 60,38  | 0,51   | 19,23  | 68,17  | 7,19   | 0,91  | 66,57                     | 0,01 | 0,02  | 0,01 | 406 |   |    |  |        |
| Соки в индупаковке                  |              | 200                  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 0,02                                                                                                                                    |          | 14     | 14     | 8      | 2,8    |        |       |                           |      |       |      | 418 |   |    |  |        |
| Яблоко                              |              | 100                  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47       | 0,03 | 0,07                                                                                                                                    | 10       |        |        | 16     | 11     | 9      | 2,2   | 278                       |      | 0,01  |      | 386 |   |    |  |        |
| Итого за Полдник                    |              | 350                  | 7,04  | 7,49  | 49,58  | 301,72   | 0,11 | 0,16                                                                                                                                    | 10       | 60,38  | 0,51   | 49,23  | 93,17  | 24,19  | 5,91  | 344,57                    | 0,01 | 0,03  | 0,01 |     |   |    |  |        |
| Итого за день                       |              | 1 770                | 67,94 | 49,39 | 256,08 | 1 755,9  | 0,88 | 0,99                                                                                                                                    | 28,44    | 408,66 | 1,21   | 402,88 | 961,07 | 302,8  | 21,17 | 1 774,22                  | 0,04 | 0,44  | 0,05 |     |   |    |  |        |
|                                     |              |                      |       |       |        |          |      |                                                                                                                                         |          |        |        |        |        |        |       |                           |      |       |      |     |   |    |  |        |
| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        |          |      | Энергетическая ценность (ккал) <th colspan="7">Витамины</th> <th colspan="8">Минеральные вещества (мг)</th> <td rowspan="3">№ рец.</td> | Витамины |        |        |        |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |      |       |      |     |   |    |  | № рец. |
|                                     |              | Б                    |       |       | Ж      |          |      |                                                                                                                                         | У        | B1, мг | B2, мг | С, мг  | А, мкг | D, мг  | Са    | P                         | Mg   | Fe    | K    | I   | F | Se |  |        |
|                                     |              | 4                    | 5     | 6     | 4      | 5        | 6    |                                                                                                                                         |          |        |        |        |        |        |       |                           |      |       |      |     |   |    |  |        |
| 2                                   | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8        | 9    | 10                                                                                                                                      | 11       | 12     | 13     | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19   | 20    | 20   |     |   |    |  |        |
|                                     |              |                      |       |       |        |          |      |                                                                                                                                         |          |        |        |        |        |        |       |                           |      |       |      |     |   |    |  |        |
| Каша пшенная жидкая                 |              | 200                  | 9,6   | 8,6   | 44     | 291,8    | 0,2  | 0,17                                                                                                                                    | 1,29     | 39,16  | 0,1    | 131,87 | 181,82 | 46,5   | 1,19  | 228,48                    | 0,01 | 0,03  |      | 199 |   |    |  |        |
| Кондитерское изделие                |              | 90                   | 5,31  | 4,23  | 67,5   | 329,4    | 0,07 | 0,02                                                                                                                                    |          | 45     |        | 9,9    | 45     | 8,1    | 0,72  |                           |      |       |      |     |   |    |  |        |
| Чай с сахаром, лимоном              |              | 205                  | 0,25  | 0,06  | 15,16  | 62,96    | 0,01 | 0,01                                                                                                                                    | 2,1      | 0,5    |        | 7,4    | 9,34   | 5      | 0,9   | 33,4                      |      | 0,1   |      | 412 |   |    |  |        |
| Батон йодированный                  |              | 55                   | 4,13  | 1,6   | 28,27  | 144,1    | 0,06 | 0,02                                                                                                                                    |          |        | 10,45  | 35,75  | 7,15   | 0,66   | 50,6  |                           |      |       |      |     |   |    |  |        |
| Итого за Завтрак                    |              | 550                  | 19,29 | 14,49 | 154,93 | 828,26   | 0,33 | 0,22                                                                                                                                    | 3,39     | 39,66  | 0,1    | 159,62 | 271,91 | 66,75  | 3,47  | 312,48                    | 0,01 | 0,13  |      |     |   |    |  |        |
|                                     |              |                      |       |       |        |          |      |                                                                                                                                         |          |        |        |        |        |        |       |                           |      |       |      |     |   |    |  |        |
| Борщ со свежей капустой, картофелем |              | 250                  | 2,09  | 5,21  | 13,53  | 109,94   | 0,06 | 0,06                                                                                                                                    | 23,28    | 267,15 |        | 46,41  | 55,73  | 26,94  | 1,26  | 394,03                    |      |       |      | 63  |   |    |  |        |
| Шницель из свинины                  |              | 100                  | 13,28 | 31,5  | 12,94  | 390,67   | 0,42 | 0,15                                                                                                                                    | 0,8      | 16,44  | 0,64   | 21,55  | 167,3  | 28,1   | 2,23  | 276,26                    |      | 0,03  |      |     |   |    |  |        |
| Макаронные изделия отварные         |              | 200                  | 9,51  | 5,76  | 60,71  | 332,98   | 0,15 | 0,04                                                                                                                                    |          | 28,8   | 0,08   | 25,24  | 78,24  | 14,23  | 1,45  | 107,7                     |      |       |      | 218 |   |    |  |        |
| Чай с низким содержанием сахара     |              | 200                  | 0,2   | 0,05  | 10,02  | 41,31    |      | 0,01                                                                                                                                    | 0,1      | 0,5    |        | 5,25   | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1                      |      | 0,1   |      | 411 |   |    |  |        |
| Хлеб ржаной                         |              | 50                   | 3,25  | 0,5   | 21     | 100      | 0,06 | 0,02                                                                                                                                    |          |        | 10     | 32,5   | 7      | 0,55   | 46,5  |                           | 0,03 | 0,02  |      |     |   |    |  |        |
| Итого за Обед                       |              | 800                  | 28,33 | 43,02 | 118,2  | 974,9    | 0,69 | 0,28                                                                                                                                    | 24,18    | 312,89 | 0,72   | 108,45 | 342,01 | 80,67  | 6,34  | 849,59                    | 0,13 | 0,05  |      |     |   |    |  |        |
|                                     |              |                      |       |       |        |          |      |                                                                                                                                         |          |        |        |        |        |        |       |                           |      |       |      |     |   |    |  |        |
| Выпечное изделие                    |              | 50                   | 5,64  | 6,89  | 19,58  | 162,72   | 0,06 | 0,12                                                                                                                                    |          | 60,38  | 0,51   | 19,23  | 68,17  | 7,19   | 0,91  | 66,57                     | 0,01 | 0,02  | 0,01 | 406 |   |    |  |        |
| Соки в индупаковке                  |              | 200                  | 1     | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 0,02                                                                                                                                    |          | 14     | 14     | 8      | 2,8    |        |       |                           |      |       |      | 418 |   |    |  |        |
| Яблоко                              |              | 100                  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47       | 0,03 | 0,02                                                                                                                                    | 10       |        |        | 16     | 11     | 9      | 2,2   | 278                       |      | -0,01 |      | 386 |   |    |  |        |
| Итого за Полдник                    |              | 350                  | 7,04  | 7,49  | 49,58  | 301,72   | 0,11 | 0,16                                                                                                                                    | 10       | 60,38  | 0,51   | 49,23  | 93,17  | 24,19  | 5,91  | 344,57                    | 0,01 | 0,03  | 0,01 |     |   |    |  |        |
| Итого за день                       |              | 1 700                | 54,66 | 65    | 322,71 | 2 104,88 | 1,13 | 0,66                                                                                                                                    | 37,57    | 412,93 | 1,33   | 317,3  | 707,09 | 171,61 | 15,72 | 1 506,64                  | 0,02 | 0,29  | 0,06 |     |   |    |  |        |



5 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |       |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |      |        |    |     |    |      |     |  |  | № рец. |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|--------|--------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|------|--------|----|-----|----|------|-----|--|--|--------|
|                                 |              | Б                    |       | Ж     | У      | В1, мг |                                | В2, мг   | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca     | P                         | Mg   | Fe     | K  | I   | F  | Se   |     |  |  |        |
|                                 |              | 4                    | 5     | 6     |        |        |                                |          |       |        |       |        |                           |      |        |    |     |    |      |     |  |  |        |
| 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8      | 9                              | 10       | 11    | 12     | 13    | 14     | 15                        | 16   | 17     | 18 | 19  | 20 | 20   |     |  |  |        |
|                                 |              |                      |       |       |        |        |                                |          |       |        |       |        |                           |      |        |    |     |    |      |     |  |  |        |
| Ежики "Особые" с соусом         | 200          | 16.12                | 39.47 | 16.7  | 486.88 | 0.58   | 0.18                           | 7.44     | 68.72 | 0.65   | 28.97 | 225.07 | 64.19                     | 3.17 | 459.38 |    |     |    | 0.02 | 444 |  |  |        |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0.2                  | 0.05  | 10.02 | 41.31  |        | 0.01                           | 0.1      | 0.5   |        | 5.25  | 8.24   | 4.4                       | 0.85 | 25.1   |    | 0.1 |    | 411  |     |  |  |        |
| Батон йодированный              | 40           | 3                    | 1.16  | 20.56 | 104.8  | 0.04   | 0.01                           |          |       |        | 7.6   | 26     | 5.2                       | 0.48 | 36.8   |    |     |    |      |     |  |  |        |
| Сок в инд.упаковке/Фрукт*       | 200          | 1                    | 0.2   | 20.2  | 92     | 0.02   | 0.02                           |          |       |        | 14    | 14     | 8                         | 2.8  |        |    |     |    |      |     |  |  |        |
| Итого за Завтрак                | 640          | 20.32                | 40.88 | 67.48 | 724.99 | 0.64   | 0.22                           | 7.54     | 69.22 | 0.65   | 55.82 | 273.31 | 81.79                     | 7.3  | 521.28 |    | 0.1 |    | 0.02 | 418 |  |  |        |

|                                   |     |       |       |       |        |      |      |       |        |      |        |        |        |      |          |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|----------|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,2   | 5,23  | 10,19 | 97,56  | 0,07 | 0,06 | 36,88 | 210,28 |      | 48,91  | 52,63  | 24,17  | 0,93 | 420,53   |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 73  |
| Жаркое по-домашнему               | 250 | 11,45 | 41,25 | 46,25 | 602    | 0,45 | 0,2  | 39,55 | 146,53 | 0,29 | 31,18  | 189,47 | 58,16  | 2,59 | 1 231,76 |  | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
| Овощи сезонные                    | 50  | 0,55  | 0,1   | 1,9   | 12     |      |      |       |        |      | 9,25   | 17     | 8,5    | 0,38 |          |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 71  |
| Чай с низким содержанием сахара   | 200 | 0,2   | 0,05  | 10,02 | 41,31  |      | 0,01 | 0,1   | 0,5    |      | 5,25   | 8,24   | 4,4    | 0,95 | 25,1     |  | 0,1  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 411 |
| Хлеб ржаной                       | 50  | 3,25  | 0,5   | 21    | 100    | 0,06 | 0,02 |       |        |      | 10     | 32,5   | 7      | 0,55 | 46,5     |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
| Итого за Обед                     | 800 | 17,65 | 47,13 | 89,36 | 852,87 | 0,58 | 0,29 | 76,53 | 357,31 | 0,29 | 104,59 | 299,84 | 102,23 | 5,3  | 1 723,89 |  | 0,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |

|                     |       |       |      |        |          |      |      |       |        |      |        |        |        |       |          |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
|---------------------|-------|-------|------|--------|----------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|----------|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------|
| Выпечное изделие    | 50    | 5,64  | 6,89 | 19,58  | 162,72   | 0,06 | 0,12 |       | 60,38  | 0,51 | 19,23  | 68,17  | 7,19   | 0,91  | 66,57    |  | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 406  |
| Сок в инд. упаковке | 200   | 1     | 0,2  | 20,2   | 92       | 0,02 | 0,02 |       |        |      | 14     | 14     | 8      | 2,8   |          |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 418  |
| Яблоко              | 100   | 0,4   | 0,4  | 9,8    | 47       | 0,03 | 0,02 | 10    |        |      | 16     | 11     | 9      | 2,2   | 278      |  | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 386  |
| Итого за Полдник    | 350   | 7,04  | 7,49 | 49,58  | 301,72   | 0,11 | 0,16 | 10    | 60,38  | 0,51 | 49,23  | 93,17  | 24,19  | 5,91  | 344,57   |  | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
| Итого за день       | 1 790 | 45,01 | 95,5 | 206,42 | 1 879,58 | 1,33 | 0,67 | 94,07 | 486,91 | 1,45 | 209,64 | 666,32 | 208,21 | 18,51 | 2 589,74 |  | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,06 |

6 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   |   |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |       |        |       |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |   |   |   |    |   |   |    | № рец. |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |
|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|---|--------|--------------------------------|----------|-------|--------|-------|----|---------------------------|----|----|---|---|---|----|---|---|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|
|                                |              | Б                    |   | Ж | У | В1, мг |                                | В2, мг   | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca | P                         | Mg | Fe | K | I | F | Se |   |   |    |        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |
|                                |              | 4                    | 5 | 6 | 7 |        |                                |          |       |        |       |    |                           |    |    |   |   |   |    | 8 | 9 | 10 |        | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |
| 2                              | 3            |                      |   |   |   |        |                                |          |       |        |       |    |                           |    |    |   |   |   |    |   |   |    |        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | </ |

|                                 |     |       |       |       |        |      |      |       |        |      |        |        |        |      |          |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|----------|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------|
| Суп картофельный с яйцом        | 250 | 3,34  | 5,29  | 16,25 | 126,31 | 0,13 | 0,12 | 19,5  | 227,7  | 0,22 | 27,66  | 84,28  | 27,54  | 1,27 | 562,7    |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 83   |
| Шницель из свинины              | 100 | 13,28 | 31,5  | 12,94 | 390,67 | 0,42 | 0,15 | 0,8   | 16,44  | 0,64 | 21,55  | 167,3  | 28,1   | 2,23 | 276,26   |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
| Картофельное пюре               | 200 | 4,35  | 5,58  | 29,36 | 185,69 | 0,22 | 0,17 | 34,56 | 36,2   | 0,09 | 61,22  | 129,6  | 43,98  | 1,63 | 1 016,73 |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 339  |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2   | 0,05  | 10,02 | 41,31  |      | 0,01 | 0,1   | 0,5    |      | 5,25   | 8,24   | 4,4    | 0,85 | 25,1     |  | 0,1  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 411  |
| Хлеб ржаной                     | 50  | 3,25  | 0,5   | 21    | 100    | 0,06 | 0,02 |       |        |      | 10     | 32,5   | 7      | 0,55 | 46,5     |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
| Итого за Обед                   | 800 | 24,42 | 42,92 | 89,57 | 843,98 | 0,83 | 0,47 | 54,96 | 280,84 | 0,95 | 125,68 | 421,92 | 111,02 | 6,53 | 1 927,29 |  | 0,03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,05 |

|                     |       |       |      |        |          |      |      |       |          |      |        |        |        |       |          |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |
|---------------------|-------|-------|------|--------|----------|------|------|-------|----------|------|--------|--------|--------|-------|----------|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------|
| Выпечное изделие    | 50    | 5,64  | 6,89 | 19,58  | 162,72   | 0,06 | 0,12 |       | 60,38    | 0,51 | 19,23  | 68,17  | 7,19   | 0,91  | 66,57    |  | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 406  |
| Сок в инд. упаковке | 200   | 1     | 0,2  | 20,2   | 92       | 0,02 | 0,02 |       |          |      | 14     | 14     | 8      | 2,8   |          |  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 418  |
| Яблоко              | 100   | 0,4   | 0,4  | 9,8    | 47       | 0,03 | 0,02 | 10    |          |      | 16     | 11     | 9      | 2,2   | 278      |  | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 386  |
| Итого за Полдник    | 350   | 7,04  | 7,49 | 49,58  | 301,72   | 0,11 | 0,16 | 10    | 60,38    | 0,51 | 49,23  | 93,17  | 24,19  | 5,91  | 344,57   |  | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,01 |
| Итого за день       | 1 700 | 58,86 | 72,8 | 241,43 | 1 867,62 | 1,31 | 2,34 | 91,27 | 6 652,09 | 2,51 | 246,52 | 930,31 | 203,58 | 20,01 | 2 691,51 |  | 0,02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,1  |

| Итого                      | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |          |       |          | Минеральные вещества (мг) |          |        |           |       |       |      |  |  |  |
|----------------------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|----------|--------|--------|----------|-------|----------|---------------------------|----------|--------|-----------|-------|-------|------|--|--|--|
|                            | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1, мг   | В2, мг | С, мг  | А, мкг   | D, мг | Ca       | P                         | Mg       | Fe     | K         | I     | F     | Se   |  |  |  |
|                            |                      |        |         |                                      |          |        |        |          |       |          |                           |          |        |           |       |       |      |  |  |  |
|                            | 681,07               | 829,26 | 3 168,1 | 23 046,85                            | 14,38    | 10,26  | 547,11 | 11 943,7 | 16,63 | 3 326,49 | 9 254,35                  | 2 560,15 | 211,03 | 22 354,24 | 0,26  | 3,86  | 0,72 |  |  |  |
| Итого за весь период       | 56,756               | 69,105 | 264,008 | 1 920,571                            | 1,198    | 0,855  | 45,593 | 995,308  | 1,386 | 277,208  | 771,196                   | 213,346  | 17,586 | 1 862,853 | 0,022 | 0,322 | 0,06 |  |  |  |
| Среднее значение за период |                      |        |         |                                      |          |        |        |          |       |          |                           |          |        |           |       |       |      |  |  |  |

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.