

**День 9**

№ ре ц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые			Эне ргет ичес кая	Витамины					Минеральные вещества					
			белк и	жир ы	угле вод ы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
<b>11</b>	<b>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</b>	<b>60</b>	<b>0.953</b>	<b>4.26</b>	<b>2.98</b>	<b>54.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.026</b>	<b>22.19</b>	<b>0.193</b>	<b>0.468</b>	<b>28.14</b>	<b>0.001</b>	<b>10.528</b>	<b>0</b>	<b>18.61</b>	<b>0.358</b>
	Капуста	60/48	0.86	0.05	2.26	13.44	0.014	0.019	21.6	0.001	0.043	23.04	0.001	6.88	0	13.33	0.288
	Морковь, красная	12/9,6	0.093	0.01	0.72	3.4	0.006	0.007	0.59	0.192	0.038	5.1	0.	3.648	0.	5.28	0.07
	Масло растительное	4,2/4,2	0	4.2	0	37.76	0	0	0	0	0.387	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>27 7</b>	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	<b>90</b>	<b>14.092</b>	<b>13.684</b>	<b>3.527</b>	<b>188.416</b>	<b>0.068</b>	<b>0.128</b>	<b>2.829</b>	<b>0.191</b>	<b>0.442</b>	<b>15.141</b>	<b>0.005</b>	<b>22.956</b>	<b>0.</b>	<b>151.24</b>	<b>2.352</b>
	Говядина 1 кат.	98,4/72,0	13.48	11.6	0	158.0	0.04	0.10	0	0	0.29	6.52	0.00	15.9	0	136	1.96
	Лук репчатый	9,5/7,9	0.111	0	0.72	3.16	0.00	0.00	0.79	0	0.016	2.44	0.	1.11	0.	4.58	0.063
	Пшеничная мука,	2,25/2,25	0.238	0.029	1.525	7.44	0.00	0.00	0	0	0.04	0.54	0.	0.99	0.	2.59	0.08
	Томатная паста.	3,4/3,4	0.163	0.017	0.646	3.37	0.00	0.00	1.53	0.01	0.034	0.68	0.	1.7	0.	2.31	0.184
	Морковь, красная	10,7/8,4	0.078	0.008	0.6	2.856	0.00	0.00	0.496	0.168	0.034	4.28	0	3.19	0	4.62	0.059
	Вода	29,8/29,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2,8/2,8	0.022	2.03	0.036	13.54	0	0.00	0.013	0.013	0.028	0.67	0.	0.01	0.	0.84	0.006
	Соль пищевая	0,9/0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>56</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	<b>3.402</b>	<b>4.63</b>	<b>19.979</b>	<b>135.22</b>	<b>0.149</b>	<b>0.837</b>	<b>22.586</b>	<b>0.029</b>	<b>0.147</b>	<b>62.32</b>	<b>0.009</b>	<b>31.249</b>	<b>0.001</b>	<b>102.845</b>	<b>1.024</b>
	Картофель	157,5/110,2	2.2	0.44	17.96	84.8	0.132	0.77	22.04	0.003	0.11	11.02	0.005	25.35	0	63.92	0.992
	Масло сливочное	3,75/3,75	0.03	2.72	0.049	24.8	0	0.004	0	0.017	0.037	0.9	0	0.019	0	1.125	0.007
	Молоко	42/42	1.172	1.47	1.97	25.62	0.017	0.063	0.546	0.009	0	50.4	0.004	5.88	0.001	37.8	0.025
	Соль пищевая	0,37/0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>13 2</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.03</b>	<b>0.12</b>	<b>12.998</b>	<b>52.71</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.36</b>	<b>0</b>	<b>2.64</b>	<b>0</b>	<b>4.94</b>	<b>0.531</b>
	Чай	0,6/0,6	0.03	0.12	0.024	0.84	0	0.006	0.06	0	0	2.97	0	2.64	0	4.94	0.492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12.974	51.87	0	0	0	0	0	0.39	0	0	0	0	0.039
<b>11</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.36</b>	<b>10.8</b>	<b>54.3</b>	<b>0.054</b>	<b>0.024</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.98	0.36	10.8	54.3	0.054	0.024	0.	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>20.45</b>	<b>23.05</b>	<b>50.28</b>	<b>485.2</b>	<b>0.283</b>	<b>1.021</b>	<b>47.66</b>	<b>0.413</b>	<b>1.057</b>	<b>108.9</b>	<b>0.015</b>	<b>67.37</b>	<b>0.001</b>	<b>277.6</b>	<b>4.265</b>

**День 3**

№ ре	Приём пищи, наименование	Масса порции,	Пищевые вещества			Энер гети	Витамины					Минеральные вещества					
			Белк	Жир	Угле		В1	В2	С	А	Е	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
<b>1</b>	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>40</b>	<b>4.964</b>	<b>9.37</b>	<b>9.748</b>	<b>144.29</b>	<b>0.039</b>	<b>0.063</b>	<b>0.1</b>	<b>0.069</b>	<b>0.394</b>	<b>132.6</b>	<b>0.001</b>	<b>11.254</b>	<b>0.003</b>	<b>85.44</b>	<b>0.558</b>
	Масло сливочное	6.8/6.8	0.054	4.93	0.088	45.02	0.001	0.008	0	0.031	0.068	1.632	0	0.034	0	2.04	0.014
	Сыр Российский	14/13.2	3.33	4.24	0	52.27	0.006	0.043	0.1	0.038	0.066	126.3	0	4.62	0.002	66	0.144
	Пшеничный хлеб	20/20	1.58	0.2	9.66	47	0.032	0.012	0	0	0.26	4.6	0.001	6.6	0.001	17.4	0.4
<b>80</b>	<b>Запеканка</b>	<b>150</b>	<b>22.34</b>	<b>15.75</b>	<b>26.81</b>	<b>341.27</b>	<b>0.099</b>	<b>0.477</b>	<b>1.589</b>	<b>0.103</b>	<b>0.461</b>	<b>300.625</b>	<b>0.016</b>	<b>37.315</b>	<b>0.033</b>	<b>314.4</b>	<b>1.838</b>
	Изюм	4,5/4,5	0.103	0.022	2.9	12.87	0.004	0.006	0.103	0	0.022	2.25	0	1.89	0	5.8	0.103
	Крупа манная	10,5/10,	1.08	0.105	7.4	34.44	0.015	0.004	0	0	0.157	2.1	0	1.89	0	8.9	1.05
	Творог	105/103.	17.28	9.3	2.07	164.5	0.041	0.279	0.517	0.057	0.207	169.7	0.009	23.8	0.03	227.7	0.414
	Масло сливочное	3/3	0.024	2.175	0.039	19.86	0	0.004	0	0.013	0.03	0.72	0	0.015	0	0.9	0.006
	Молоко	52.5/52	1.83	2.02	2.96	37.8	0.025	0.094	0.819	0.014	0	75.6	0.006	8.82	0.001	56.7	0.039
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	0	0	0	0	0.09	0	0	0	0	0.009
	Яйцо 1С	7.5/7.5	0.952	0.862	0.052	11.77	0.005	0.033	0	0.019	0.045	4.125	0.001	0.9	0.002	14.4	0.187
	Молоко сгущёное	15/15	1.08	1.275	8.4	48	0.009	0.057	0.15	0	0	46.05	0	0	0	0	0.03
<b>39</b> <b>5</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3.59</b>	<b>3.43</b>	<b>16.83</b>	<b>111.79</b>	<b>0.02</b>	<b>0.075</b>	<b>0.6</b>	<b>0.022</b>	<b>0.</b>	<b>60.6</b>	<b>0.009</b>	<b>14.</b>	<b>0.</b>	<b>30.</b>	<b>0.09</b>
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3.5	3	4.7	63	0	0	0.6	0.022	0	0	0.009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11.12/11	0	0	11.1	42.14	0	0	0	0	0	0.6	0	0	0	0	0.06
	Кофейный напиток	3.34/3.3	0.09	0.43	1.03	6.65	0.02	0.07	0	0	0	60	0	0	0	0	0.03
<b>10</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2.37</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0.048</b>	<b>0.018</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.39</b>	<b>6.9</b>	<b>0.001</b>	<b>9.9</b>	<b>0.002</b>	<b>26.1</b>	<b>0.6</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2.37	0.27	11.4	59.7	0.048	0.018	0	0	0.39	6.9	0.001	9.9	0.002	26.1	0.6
<b>14</b> <b>0</b>	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>	<b>8.1</b>	<b>40</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>0.008</b>	<b>0.2</b>	<b>34</b>	<b>0.002</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>0.3</b>
	Апельсин	142.9/10	0.2	0.9	8.1	40	0.04	0.03	60	0.008	0.2	34	0.002	13	0	23	0.3
	<b>Итого :</b>		<b>33.47</b>	<b>29.72</b>	<b>72.89</b>	<b>697.0</b>	<b>0.246</b>	<b>0.663</b>	<b>62.28</b>	<b>0.202</b>	<b>1.445</b>	<b>534.7</b>	<b>0.029</b>	<b>85.46</b>	<b>0.038</b>	<b>478.9</b>	<b>3.386</b>

**День 2**

№ ре	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые			Эне ргет	Витамины					Минеральные вещества					
			белк	жир	угле		В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	Р	Fe
<b>22</b>	<b>Салат из картофеля с</b>	<b>60</b>	<b>0.82</b>	<b>3.13</b>	<b>5.15</b>	<b>52.59</b>	<b>0.037</b>	<b>0.177</b>	<b>5.808</b>	<b>0.241</b>	<b>0.35</b>	<b>13.95</b>	<b>0</b>	<b>11.82</b>	<b>0</b>	<b>21.78</b>	<b>0.54</b>
	Картофель	32,88/24	0.48	0.1	3.91	18.48	0.029	0.168	4.8	0	0.002	2.4	0	4.8	0	9.6	0.216
	Лук репчатый	3.78/3	0.04	0	0.1	0.6	0.001	0.001	0.3	0	0.006	0.93	0	0.42	0	1.74	0.024
	Огурец соленый	22.5/18	0.14	0.02	0.31	2.34	0	0	0	0.001	0.018	4.5	0	2.52	0	4.32	0.216
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0.276	0	0	0	0	0	0
	Морковь красная	15/12	0.16	0.01	0.83	4.2	0.007	0.008	0.708	0.24	0.048	6.12	0	4.08	0	6.12	0.084
<b>25</b>	<b>Котлеты рыбные</b>	<b>90</b>	<b>13.7</b>	<b>3.07</b>	<b>7.09</b>	<b>111.</b>	<b>0.09</b>	<b>0.06</b>	<b>0.78</b>	<b>0.02</b>	<b>0.93</b>	<b>23.8</b>	<b>0.10</b>	<b>28.4</b>	<b>0.01</b>	<b>178.</b>	<b>0.81</b>
<b>7</b>			<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>45</b>	<b>9</b>	<b>99</b>	
	Пшеничный хлеб	14.6/14.	1.15	0.14	7.05	34.3	0.02	0.00	0	0	0.19	3.35	0	4.81	0.00	12.7	0.292
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая	0.3/0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3.4/3.4	0.02	2.46	0.04	22.5	0	0.00	0	0.01	0.03	0.81	0	0.01	0	1.02	0.007
	Треска	114.3/7	12.5	0.47	0	54.3	0.07	0.05	0.78	0.00	0.70	19.6	0.10	23.6	0.01	165	0.511
<b>16</b>	<b>Каша рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>3.66</b>	<b>2.97</b>	<b>38.4</b>	<b>193.</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0.</b>	<b>0.01</b>	<b>0.24</b>	<b>4.96</b>	<b>0.</b>	<b>25.9</b>	<b>0.00</b>	<b>78.8</b>	<b>0.526</b>
<b>5.</b>	<b>рисовая</b>			<b>9</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>67</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	
<b>2</b>																	
	Вода	109.7/10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа рисовая	51.9/51.	3.633	0.519	38.4	171.3	0.04	0.02	0	0	0.21	4.15	0	25.9	0.00	77.8	0.519
	Соль поваренная	0.4/0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3.6/3.6	0.02	2.46	0.04	22.5	0	0.00	0	0.01	0.03	0.81	0	0.01	0	1.02	0.007
<b>39</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4.21</b>	<b>4.61</b>	<b>17.07</b>	<b>125.5</b>	<b>0.012</b>	<b>0.151</b>	<b>0</b>	<b>0.027</b>	<b>0.007</b>	<b>32.50</b>	<b>0.011</b>	<b>26.54</b>	<b>0.002</b>	<b>124.5</b>	<b>0.761</b>
<b>7</b>						<b>6</b>						<b>4</b>		<b>5</b>		<b>4</b>	
	Вода	88.88/88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2.22/2.2	0.54	0.33	0.23	6.42	0	0.004	0	0	0.007	2.84	0	9.435	0	14.54	0.488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/1 22,22	3.67	4.28	5.74	77	0.012	0.147	0	0.027	0	29.33	0.011	17.11	0.002	110	0.24
	Сахарный песок	11.12/11	0	0	11.1	42.14	0	0	0	0	0	0.334	0	0	0	0	0.033
<b>11</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.36</b>	<b>10.8</b>	<b>54.3</b>	<b>0.054</b>	<b>0.024</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.98	0.36	10.8	54.3	0.054	0.024	0.	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>24.44</b>	<b>14.15</b>	<b>78.56</b>	<b>537.3</b>	<b>0.237</b>	<b>0.445</b>	<b>6.595</b>	<b>0.306</b>	<b>1.533</b>	<b>75.26</b>	<b>0.117</b>	<b>92.77</b>	<b>0.029</b>	<b>404.1</b>	<b>2.637</b>

**День 10**

№ ре	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые			Энергет	Витамины					Минеральные вещества					
			белк	жир	угле		В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	Р	Fe
<b>20</b>	<b>Салат из помидоров с репчатым луком с</b>	<b>60</b>	<b>2.44</b>	<b>4.22</b>	<b>10.91</b>	<b>89.41</b>	<b>0.034</b>	<b>0.022</b>	<b>13.008</b>	<b>0.064</b>	<b>0.743</b>	<b>9.84</b>	<b>0.001</b>	<b>1.4</b>	<b>0</b>	<b>18.33</b>	<b>0.512</b>
	Лук	12/10.08	0.14	0.02	0.83	4.13	0.00	0.00	1.008	0	0.02	3.12	0	1.4	0	5.85	0.08
	Масло растительное	4.2/4.2	0	4.2	0	37.76	0	0	0	0	0.387	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая	0.15/0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томат	56.4/48	2.3	0	10.08	47.52	0.02	0.01	12	0.06	0.33	6.72	0.00	0	0	12.4	0.432
<b>30</b>	<b>Фрикадельки из птицы или кролика</b>	<b>90</b>	<b>13.4</b>	<b>12.3</b>	<b>8.15</b>	<b>197.63</b>	<b>0.07</b>	<b>0.10</b>	<b>1.19</b>	<b>0.04</b>	<b>0.55</b>	<b>14.5</b>	<b>0.00</b>	<b>17.4</b>	<b>0.01</b>	<b>124.18</b>	<b>1.112</b>
	Вола	20.25/20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Курница. 1 категории	110.25/6	12.08	12.21	0	157.9	0.04	0.09	1.195	0.04	0.33	10.6	0.00	11.9	0.00	109	0.774
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1	16,88/16,88	1.33	0.17	8.15	39.66	0.027	0.01	0	0	0.219	3.88	0	5.57	0.00	14.6	0.338
	Соль поваренная	0.11/0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>20</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	<b>3.066</b>	<b>4.253</b>	<b>16.168</b>	<b>116.8</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>0</b>	<b>0.023</b>	<b>0.052</b>	<b>1.248</b>	<b>0</b>	<b>0.026</b>	<b>0</b>	<b>1.56</b>	<b>0.01</b>
	Масло сливочное	5.2/5.2	0.042	3.77	0.068	34.4	0	0.006	0	0.023	0.052	1.248	0	0.026	0	1.56	0.01
	Вола	315/315	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная	1.7/1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	52,5/52,5	3.024	0.483	16.1	82.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>49</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0.36</b>	<b>0.211</b>	<b>18.61</b>	<b>79.25</b>	<b>0.013</b>	<b>0.018</b>	<b>66.1</b>	<b>0.</b>	<b>0.014</b>	<b>9.82</b>	<b>0.</b>	<b>5.24</b>	<b>0.</b>	<b>9.78</b>	<b>0.925</b>
	Вола питьевая	204/204	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	15/15	0	0	14.97	59.85	0	0	0	0	0	0.45	0	0	0	0	0.045
	Чай	1/1	0.2	0.051	0.04	1.4	0.001	0.01	0.1	0	0	2.97	0	4.4	0	8.24	0
	Лимон	8/7	0.16	0.16	3.6	18	0.012	0.008	66	0	0.014	6.4	0	0.84	0	1.54	0.88
<b>11</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.36</b>	<b>10.8</b>	<b>54.3</b>	<b>0.054</b>	<b>0.024</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.98	0.36	10.8	54.3	0.054	0.024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>21.25</b>	<b>21.42</b>	<b>64.63</b>	<b>537.3</b>	<b>0.174</b>	<b>0.179</b>	<b>80.30</b>	<b>0.135</b>	<b>1.36</b>	<b>35.40</b>	<b>0.005</b>	<b>24.14</b>	<b>0.01</b>	<b>153.8</b>	<b>2.559</b>

**День 6**

№ ре ц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энер гети ческ ая	Витамины					Минеральные вещества					
			Белк и	Жир ы	Угле воды		В1	В2	С	А	Е	Са	К	Mg	Se	Р	Fe
<b>40</b>	<b>Салат из моркови с яблоком</b>	<b>60</b>	<b>0.51</b>	<b>3.13</b>	<b>9.71</b>	<b>90.18</b>	<b>0.027</b>	<b>0.029</b>	<b>4.17</b>	<b>0.637</b>	<b>0.179</b>	<b>26.28</b>	<b>0.001</b>	<b>14.402</b>	<b>0</b>	<b>20.328</b>	<b>0.552</b>
	Яблоки	29.34/25	0.1	0.1	2.53	12.13	0.02	0.02	2.58	0.001	0.052	19.8	0	2.32	0	2.83	0.273
	Морковь, красная	39.78/31	0.41	0.03	2.19	11.13	0.00	0.00	1.59	0.636	0.127	6.24	0.00	12.0	0	17.4	0.264
	Сахар	5/5	0	0	4.99	39.9	0	0	0	0	0	0.15	0	0	0	0	0.015
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>215</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>150</b>	<b>14.87</b>	<b>23.36</b>	<b>2.92</b>	<b>281.72</b>	<b>0.106</b>	<b>0.564</b>	<b>0.244</b>	<b>0.282</b>	<b>0.594</b>	<b>180.396</b>	<b>0.028</b>	<b>25.947</b>	<b>0.03</b>	<b>271.62</b>	<b>2.326</b>
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	40,59/40,59	1.22	1.42	1.91	25.57	0	0.006	0.244	0.024	0.054	1.296	0	0.027	0	1.62	0.011
	Масло сливочное	7,07/7,07	0.09	4.34	0.12	39.99	0.043	0.162	0	0.024	0	129.6	0.01	15.12	0.002	97.2	0.065
	Масло сливочное	8,82/8,8	0.11	5.42	0.15	49.92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо	105,88/105,88	13.45	12.18	0.74	166.24	0.063	0.396	0	0.234	0.54	49.5	0.018	10.8	0.028	172.8	2.25
<b>395</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3.59</b>	<b>3.43</b>	<b>16.83</b>	<b>111.79</b>	<b>0.02</b>	<b>0.075</b>	<b>0.6</b>	<b>0.022</b>	<b>0.</b>	<b>60.6</b>	<b>0.009</b>	<b>14.</b>	<b>0.</b>	<b>30.</b>	<b>0.09</b>
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3.5	3	4.7	63	0	0	0.6	0.022	0	0	0.009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11	0	0	11.1	42.14	0	0	0	0	0	0.6	0	0	0	0	0.06
	Кофейный напиток	3,34/3,3	0.09	0.43	1.03	6.65	0.02	0.07	0	0	0	60	0	0	0	0	0.03
<b>10</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0.048</b>	<b>0.018</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.39</b>	<b>6.9</b>	<b>0.001</b>	<b>9.9</b>	<b>0.002</b>	<b>26.1</b>	<b>0.6</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0.048	0.018	0	0	0.39	6.9	0.001	9.9	0.002	26.1	0.6
<b>140</b>	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>165</b>	<b>0.005</b>	<b>0.2</b>	<b>16</b>	<b>0.002</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>2.2</b>
	Яблоко	113,7/10	0.4	0.4	9	45	0.03	0.02	165	0.00	0.2	16	0.002	9	0	11	2.2
	<b>Итого:</b>		<b>21.35</b>	<b>30.59</b>	<b>49.86</b>	<b>588.3</b>	<b>0.231</b>	<b>0.706</b>	<b>170.0</b>	<b>0.946</b>	<b>1.363</b>	<b>290.1</b>	<b>0.041</b>	<b>73.24</b>	<b>0.032</b>	<b>359.0</b>	<b>5.768</b>

**День 1**

№ ре ц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые			Эне ргет ичес кая	Витамины					Минеральные вещества					
			белк и	жир ы	угле вод ы		В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	Р	Fe
<b>1</b>	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>40</b>	<b>4.964</b>	<b>9.37</b>	<b>9.748</b>	<b>144.2</b>	<b>0.039</b>	<b>0.063</b>	<b>0.1</b>	<b>0.069</b>	<b>0.394</b>	<b>132.6</b>	<b>0.001</b>	<b>11.25</b>	<b>0.003</b>	<b>85.44</b>	<b>0.558</b>
	Масло сливочное	6.8/6.8	0.054	4.93	0.088	45.02	0.001	0.008	0	0.031	0.068	1.632	0	0.034	0	2.04	0.014
	Сыр Российский	14/13.2	3.33	4.24	0	52.27	0.006	0.043	0.1	0.038	0.066	126.3	0	4.62	0.002	66	0.144
	Пшеничный хлеб	20/20	1.58	0.2	9.66	47	0.032	0.012	0	0	0.26	4.6	0.001	6.6	0.001	17.4	0.4
<b>66</b>	<b>Каша из пшена и риса молочная</b>	<b>200</b>	<b>6.33</b>	<b>9.08</b>	<b>26.02</b>	<b>212.4</b>	<b>0.111</b>	<b>0.24</b>	<b>1.95</b>	<b>0.06</b>	<b>0.13</b>	<b>185.1</b>	<b>0.013</b>	<b>34.33</b>	<b>0.004</b>	<b>175.1</b>	<b>0.49</b>
	Масло сливочное	6/6	0.08	3.69	0.1	33.96	0.001	0.007	0	0.027	0.06	1.44	0	0.03	0	1.8	0.012
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	150/150	4.35	4.8	7.05	90	0.06	0.225	1.95	0.033	0	180	0.013	21	0.003	135	0.09
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5.99	23.94	0	0	0	0	0	0.18	0	0	0	0	0.018
	Рис	10/10	0.75	0.26	6.23	30.3	0.008	0.004	0	0	0.04	0.8	0	5	0.001	15	0.1
	Пшено	10/10	1.15	0.33	6.65	34.2	0.042	0.004	0	0	0.03	2.7	0	8.3	0	23.3	0.27
<b>39</b> <b>7</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4.21</b>	<b>4.61</b>	<b>17.07</b>	<b>125.5</b>	<b>0.012</b>	<b>0.151</b>	<b>0</b>	<b>0.027</b>	<b>0.007</b>	<b>32.50</b>	<b>0.011</b>	<b>26.54</b>	<b>0.002</b>	<b>124.5</b>	<b>0.761</b>
	Вода	88.88/88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2.22/2.2	0.54	0.33	0.23	6.42	0	0.004	0	0	0.007	2.84	0	9.435	0	14.54	0.488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/1 22,22	3.67	4.28	5.74	77	0.012	0.147	0	0.027	0	29.33	0.011	17.11	0.002	110	0.24
	Сахарный песок	11.12/11	0	0	11.1	42.14	0	0	0	0	0	0.334	0	0	0	0	0.033
<b>10</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2.37</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0.048</b>	<b>0.018</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.39</b>	<b>6.9</b>	<b>0.001</b>	<b>9.9</b>	<b>0.002</b>	<b>26.1</b>	<b>0.6</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2.37	0.27	11.4	59.7	0.048	0.018	0	0	0.39	6.9	0.001	9.9	0.002	26.1	0.6
<b>42</b> <b>4</b>	<b>Яйца вареные</b>	<b>40</b>	<b>5.08</b>	<b>4.6</b>	<b>0.28</b>	<b>62.8</b>	<b>0.28</b>	<b>0.176</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.24</b>	<b>22</b>	<b>0.008</b>	<b>4.8</b>	<b>0.012</b>	<b>76.8</b>	<b>1</b>
	Яйцо 1С	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.28	0.176	0	0.1	0.24	22	0.008	4.8	0.012	76.8	1
	<b>Итого:</b>		<b>22.95</b>	<b>27.93</b>	<b>64.51</b>	<b>604.7</b>	<b>0.49</b>	<b>0.648</b>	<b>2.05</b>	<b>0.256</b>	<b>1.161</b>	<b>379.1</b>	<b>0.034</b>	<b>86.82</b>	<b>0.023</b>	<b>487.9</b>	<b>3.409</b>

День 7

№ ре	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые			Эне ргет	Витамины					Минеральные вещества					
			белк	жир	угле		В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	Р	Fe
<b>2</b>	<b>Салат витаминный</b>	<b>60</b>	<b>0.625</b>	<b>7.081</b>	<b>3.331</b>	<b>80.35</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>30.61</b>	<b>0.314</b>	<b>0.755</b>	<b>21.39</b>	<b>0.002</b>	<b>10.84</b>	<b>0.</b>	<b>17.34</b>	<b>0.517</b>
	Капуста	30/24	0.432	0.024	1.128	6.72	0.007	0.009	10.8	0.001	0.024	11.52	0.001	3.84	0	7.44	0.144
	Яблоко	13.6/12	0.048	0.048	1.08	5.4	0.004	0.002	19.8	0.001	0.024	1.92	0	1.08	0	1.32	0.264
	Морковь	19.2/15	0.145	0.016	1.123	5.3	0.009	0.009	0.01	0.312	0.062	7.956	0.001	5.928	0	8.58	0.109
	Масло растительное	7/7	0	6.993	0	62.93	0	0	0	0	0.645	0	0	0	0	0	0
<b>34</b>	<b>Фрикадельки</b>	<b>90</b>	<b>14.5</b>	<b>2.56</b>	<b>7</b>	<b>109.</b>	<b>0.09</b>	<b>0.11</b>	<b>0.95</b>	<b>0.01</b>	<b>1.07</b>	<b>45.7</b>	<b>0.10</b>	<b>32.8</b>	<b>0.01</b>	<b>190.</b>	<b>1.011</b>
	Треска	95/72	11.52	0.432	0	49.68	0.06	0.05	0.72	0.007	0.648	18	0.09	21.6	0.01	151	0.468
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	18/18	0.5	0.63	0.84	10.98	0.00 7	0.02 7	0.234	0.004	0	21.6	0.00 4	2.52	0	16.2	0.011
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	12,6/12, 6	0.995	0.126	6.08	29.61	0.02	0.00 7	0	0	0.26	3.22	0	4.62	0.00 1	12.1 8	0.28
	Яйцо	10.8/10	1.52	1.38	0.08	18.84	0.00	0.02	0	0	0.164	2.89	0	4.15	0.00	10.9	0.252
	Соль пищевая	0.36/0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>16</b>	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>8.79</b>	<b>4.76</b>	<b>46.7</b>	<b>255.</b>	<b>0.25</b>	<b>0.13</b>	<b>0.</b>	<b>0.01</b>	<b>0.59</b>	<b>14.7</b>	<b>0.00</b>	<b>139.</b>	<b>0.00</b>	<b>208.</b>	<b>4.667</b>
<b>5</b>	<b>рассыпчатая</b>		<b>7</b>		<b>44</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>217</b>	<b>4</b>	<b>43</b>	
	Вода	103.9/10	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0	0	0	0.	0.	0.	0.	0.	0.
	Гречневая крупа	69.6/69.	8.77	2.3	46.7	233.2	0.25	0.13	0	0.001	0.557	13.9	0.00	139	0.00	207.	4.66
	Соль поваренная	0.35/0.3	0.	0.	0.	0.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3.6/3.6	0.02	2.46	0.04	22.5	0	0.00	0.	0.01	0.03	0.81	0	0.01	0	1.02	0.007
<b>13</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.03</b>	<b>0.12</b>	<b>12.99</b>	<b>52.71</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.36</b>	<b>0</b>	<b>2.64</b>	<b>0</b>	<b>4.94</b>	<b>0.531</b>
<b>2</b>				<b>8</b>													
	Чай	0.6/0.6	0.03	0.12	0.024	0.84	0	0.006	0.06	0	0	2.97	0	2.64	0	4.94	0.492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12.97	51.87	0	0	0	0	0	0.39	0	0	0	0	0.039
<b>11</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.36</b>	<b>10.8</b>	<b>54.3</b>	<b>0.054</b>	<b>0.024</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.98	0.36	10.8	54.3	0.054	0.024	0.	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>25.96</b>	<b>14.88</b>	<b>80.87</b>	<b>552.1</b>	<b>0.427</b>	<b>0.295</b>	<b>31.62</b>	<b>0.341</b>	<b>2.418</b>	<b>85.21</b>	<b>0.105</b>	<b>185.6</b>	<b>0.022</b>	<b>421.2</b>	<b>6.726</b>

**День 8**

№ ре ц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энер гети ческ ая	Витамины					Минеральные вещества					
			Белк и	Жир ы	Угле воды		В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	Р	Fe
<b>1</b>	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>40</b>	<b>4.964</b>	<b>9.37</b>	<b>9.748</b>	<b>144.2</b>	<b>0.039</b>	<b>0.063</b>	<b>0.1</b>	<b>0.069</b>	<b>0.394</b>	<b>132.6</b>	<b>0.001</b>	<b>11.25</b>	<b>0.003</b>	<b>85.44</b>	<b>0.558</b>
	Масло сливочное	6,8/6,8	0.054	4.93	0.088	45.02	0.001	0.008	0	0.031	0.068	1.632	0	0.034	0	2.04	0.014
	Сыр Российский	14/13,2	3.33	4.24	0	52.27	0.006	0.043	0.1	0.038	0.066	126.3	0	4.62	0.002	66	0.144
	Пшеничный хлеб	20/20	1.58	0.2	9.66	47	0.032	0.012	0	0	0.26	4.6	0.001	6.6	0.001	17.4	0.4
<b>82</b>	<b>Суфле творожное</b>	<b>180</b>	<b>26.8</b>	<b>16.44</b>	<b>24.06</b>	<b>351.7</b>	<b>0.112</b>	<b>0.505</b>	<b>1.152</b>	<b>0.136</b>	<b>0.618</b>	<b>276.0</b>	<b>0.019</b>	<b>38.68</b>	<b>0.404</b>	<b>374.9</b>	<b>1.303</b>
	Творог	135/132	22.09	11.91	2.65	205.4	0.053	0.357	0.661	0.073	0.265	216.9	0.012	30.43	0.397	291.0	0.529
	Масло сливочное	1.8/1.8	0.02	1.11	0.03	10.19	0	0.002	0	0.008	0.018	0.432	0	0.009	0	0.54	0.004
	Мука пшеничная	12.6/12	1.3	0.14	8.69	42.08	0.031	0.01	0	0	0.227	3.024	0	0.792	0.001	14.72	0.265
	Молоко	37,8/37,	1.1	1.21	1.78	22.68	0.015	0.057	0.491	0.008	0	45.36	0.003	5.292	0.001	34.02	0.023
	Сахар	10.8/10	0	0	10.78	43.09	0	0	0	0	0	0.324	0	0	0	0	0.032
	Яйцо 1С	18/18	2.29	2.07	0.13	28.26	0.013	0.079	0	0.047	0.108	9.9	0.004	2.16	0.005	34.56	0.45
<b>39</b> <b>5</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3.59</b>	<b>3.43</b>	<b>16.8</b>	<b>111.</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.</b>	<b>60.6</b>	<b>0.00</b>	<b>14.</b>	<b>0.</b>	<b>30.</b>	<b>0.09</b>
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное	100/100	3.5	3	4.7	63	0	0	0.6	0.022	0	0	0.00	14	0	30	0
	Сахарный песок	11.12/11	0	0	11.1	42.14	0	0	0	0	0	0.6	0	0	0	0	0.06
	Кофейный напиток	3.34/3.3	0.09	0.43	1.03	6.65	0.02	0.07	0	0	0	60	0	0	0	0	0.03
<b>10</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2.37</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0.048</b>	<b>0.018</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.39</b>	<b>6.9</b>	<b>0.001</b>	<b>9.9</b>	<b>0.002</b>	<b>26.1</b>	<b>0.6</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	2.37	0.27	11.4	59.7	0.048	0.018	0	0	0.39	6.9	0.001	9.9	0.002	26.1	0.6
<b>14</b> <b>0</b>	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.9</b>	<b>8.1</b>	<b>40</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>60</b>	<b>0.008</b>	<b>0.2</b>	<b>34</b>	<b>0.002</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>0.3</b>
	Апельсин	142.9/10	0.2	0.9	8.1	40	0.04	0.03	60	0.00	0.2	34	0.00	13	0	23	0.3
	<b>итого:</b>		<b>37.92</b>	<b>30.41</b>	<b>70.13</b>	<b>707.5</b>	<b>0.259</b>	<b>0.691</b>	<b>61.85</b>	<b>0.235</b>	<b>1.602</b>	<b>510.1</b>	<b>0.032</b>	<b>86.83</b>	<b>0.409</b>	<b>539.4</b>	<b>2.851</b>



День 4

№ ре ц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые			Эне ргет ичес кая	Витамины					Минеральные вещества					
			белк и	жир ы	угле вод ы		В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	Р	Fe
14	<u>Огурец свежий в нарезке</u>	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.018	0.024	6	0.006	0.06	13.8	0.002	8.4	0	25.2	0.36
	Огурец свежий	61.2/60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.018	0.024	6	0.006	0.06	13.8	0.002	8.4	0	25.2	0.36
27 6	<u>Жаркое домашнему</u>	200	24.84	22.62	22.05	391.66	0.177	0.927	28.915	0.054	0.754	22.736	0.015	58.447	0	303.906	2.478
	Говядина 1 кат.	159.1/11	21.81	18.76	0	255.6	0.02	0.07	0	0	0.469	4.26	0.00	25.0	0	220	1.28
	Картофель	159.1/11	2.38	0.48	19.41	91.71	0.14	0.84	23.82	0.003	0.119	12	0.00	27.3	0	69.8	1.08
	Лук репчатый	11.82/10	0.14	0.02	0.82	4.1	0.00	0.00	1	0	0.02	3.72	0	1.4	0	5.8	0.096
	Томатная паста.	9.1/9.1	0.44	0	1.73	9.28	0	0.00	4.095	0.027	0.091	1.44	0.00	4.55	0	6.18	0.012
	Масло сливочное	5.46/5.4	0.07	3.36	0.09	30.9	0	0.00	0	0.024	0.055	1.31	0	0.02	0	1.63	0.01
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.
39 7	<u>Какао с молоком</u>	200	4.21	4.61	17.07	125.56	0.012	0.151	0	0.027	0.007	32.504	0.011	26.545	0.002	124.54	0.761
	Вода	88,88/88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0.54	0.33	0.23	6.42	0	0.004	0	0	0.007	2.84	0	9.435	0	14.54	0.488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3.67	4.28	5.74	77	0.012	0.147	0	0.027	0	29.33	0.011	17.11	0.002	110	0.24
	Сахарный песок	11,12/11	0	0	11.1	42.14	0	0	0	0	0	0.334	0	0	0	0	0.033
11	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.98	0.36	10.8	54.3	0.054	0.024	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	0.
	Ржаной хлеб	30/30	1.98	0.36	10.8	54.3	0.054	0.024	0.	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>			<b>31.51</b>	<b>27.65</b>	<b>51.42</b>	<b>579.92</b>	<b>0.261</b>	<b>1.126</b>	<b>34.915</b>	<b>0.087</b>	<b>0.821</b>	<b>69.04</b>	<b>0.028</b>	<b>93.392</b>	<b>0.002</b>	<b>453.646</b>	<b>3.599</b>

**День 5**

№ ре ц	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые			Эне ргет ичес кая	Витамины					Минеральные вещества					
			белк и	жир ы	угле вод ы		В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	Р	Fe
58	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b>	60	3.09	5.43	4.69	79.83	0.016	0.049	5.142	0.027	0.371	102.16	0	15.88	0.001	70.09	0.828
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	0	0	0	0	0.276	0	0	0	0	0	0
	Свекла	61.98/48	0.73	0.05	4.28	20.41	0.01	0.02	4.86	0.001	0.049	18.3	0	12.6	0	24.7	0.7
	Сыр твердый	9.9/9	2.34	2.38	0.32	32	0.004	0.027	0.252	0.026	0.045	79.2	0	3.15	0.00	45	0.09
	Чеснок	0.38/0.3	0.02	0	0.09	0.45	0.002	0.002	0.03	0	0.001	4.59	0	0.09	0	0.3	0.038
21 9	<b>Омлет с зеленым горошком</b>	150	12.08	19.88	9.19	264.39	0.108	0.422	2.082	0.28	0.677	111.368	0.011	23.039	0.046	133.207	2.095
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	52,94/52,94	1.59	1.85	2.49	33.35	0.02	0.079	0.318	0.012	0	63.5	0.005	7.4	0.001	47.65	0.032
	Пшеничная мука,	7,07/7,07	0.78	0.11	4.79	23.24	0.018	0.006	0	0	0.092	1.7	0	2.33	0	6.15	0.148
	Горошек зеленый. Консервы	26,47/17,64	0.55	0.04	1.15	7.06	0.019	0.009	1.764	0.013	0.003	3.528	0	3.35	0	11.11	0.123
	Масло сливочное	7,07/7,07	0.09	4.34	0.12	39.99	0.001	0.008	0	0.032	0.071	1.7	0	0.035	0	2.121	0.014
	Масло сливочное	8,82/8,8	0.11	5.42	0.15	49.92	0.001	0.01	0	0.04	0.088	2.12	0	0.044	0.044	2.646	0.018
	Яйцо	70,59/70,59	8.96	8.12	0.49	110.82	0.049	0.31	0	0.183	0.423	38.82	0.006	9.88	0.001	63.53	1.76
13 2	<b>Чай с сахаром</b>	200	0.03	0.12	12.998	52.71	0	0.006	0.06	0	0	3.36	0	2.64	0	4.94	0.531
	Чай	0.6/0.6	0.03	0.12	0.024	0.84	0	0.006	0.06	0	0	2.97	0	2.64	0	4.94	0.492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12.974	51.87	0	0	0	0	0	0.39	0	0	0	0	0.039

<b>10</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0.048</b>	<b>0.018</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.39</b>	<b>6.9</b>	<b>0.001</b>	<b>9.9</b>	<b>0.002</b>	<b>26.1</b>	<b>0.6</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0.048	0.018	0	0	0.39	6.9	0.001	9.9	0.002	26.1	0.6
<b>14</b>	<b>Плоды и ягоды</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>165</b>	<b>0.005</b>	<b>0.2</b>	<b>16</b>	<b>0.002</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>2.2</b>
<b>0</b>	<b>свежие</b>																
	Яблоко	113.7/10	0.4	0.4	9	45	0.03	0.02	165	0.00	0.2	16	0.002	9	0	11	2.2
	<b>Итого:</b>		<b>17.58</b>	<b>26.1</b>	<b>47.27</b>	<b>501.6</b>	<b>0.202</b>	<b>0.515</b>	<b>172.2</b>	<b>0.312</b>	<b>1.638</b>	<b>239.7</b>	<b>0.014</b>	<b>60.45</b>	<b>0.049</b>	<b>245.3</b>	<b>6.254</b>

