

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: о Осень-зим

Возрастная категория: :11 лет и старше

Завтрак

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
							(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg
№89	Бутерброд с повидл	20/30	0.7	15.2	5.2	161	0.03	17.7	0	0	17.45	17.7	4.85
№364	Омлет из яиц	200	29.1	22.1	65.4	578	0.14	2.2	0.5	0.14	300.82	405.3	79.34
№426	Напиток «Несквик»	200	5.9	6.7	9.9	122	0.08	2.7	0.16	0.04	253.2	189.9	29.54
	Хлеб пшеничны	30	3.8	0.4	24.8	84.4	0.03	0.5	2.24	0	9.8	35.6	3.9
	Яблоко	200	0	0	20.6	118.6	0.02	26	0.23	0.08	32	32	18
итого			39.50	44.40	125.90	1064.00	0.30	49.10	3.13	0.26	613.27	680.50	135.63

Обед

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
							(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg
№12	Огурец свежий	100	1.4	18.4	6.5	196	0.03	6.7	0.2	0	36.45	43.25	23.8

№96	Борщ из св. капусты	250	6.5	5.6	23.6	175	0.2	18.3	0	0	52.6	131.3	48.3
№443	Картофельное пюре	200	4.3	7.4	29.4	208	0.2	34.6	0.4	0.04	92.66	128.94	45.9
№238	Рыба припущенная	100	19.5	0.72	0.36	86	0.1	1.6	0	0	35.42	258.53	37.3
№395	Компот из сухофрукт . /Сок	200/200	0	0.05	15.22	59	0	2.9	0	0	8.05	9.78	5.2
	Хлеб пшенич.	60	4.5	0.5	29.7	101	0.04	1.2	2.2	0	11.76	42.72	4.6
	Хлеб ржаной	70	3.3	0.6	19.2	115	0.09	0	1.12	0	21, 6	1.308	13.3
Итого			39.50	33.27	123.98	940.00	0.66	65.30	3.92	0.04	236.94	615.83	178.40
Итого за 1 день			79.00	77.67	249.88	2004.00	0.96	114.40	7.05	0.30	850.21	1296.33	314.03

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Осень-зим

Возрастная категори: 11 лет и старше

Завтрак

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg
№327	Каша молочная дружба	200	5.8	12	33.1	264	0.12	1.22	0.35	0.06	125.24	152.67	36.32
№422	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	22.3	105	0.02	0.65	0.8	0.01	60.4	45	7
№90	Бутерброд с сыром	30/15	1.2	0.1	7.4	126	0.03	9.35	0.1	0	24.5	40.58	18.46
	Йогурт	200	6.3	1.5	0.3	75	0.01	0	0.2	0.22	27.5	96	6
	Хлеб пшеничны й	50	3.8	0.4	24.8	84	0.03	3.5	1.1	0	9.8	35.6	3.9
итого			18.50	15.60	87.90	654.00	0.21	14.72	2.55	0.29	247.44	369.85	71.68

Обед

Рецепт ура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
							В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg
№26	Салат» Метелка»	100	1.1	0.2	7.3	48	0.03	24.4	0.4	0	35.8	29.2	7.5
№150	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.4	6.3	8.7	102	0.07	41.1	0.57	0.03	59.92	51.2	22.22
№447	Макароны отварные	150	7.3	6.6	46.5	282	0.16	0	0.8	0.04	54.6	80.08	32.78
№167	Котлета мясная	100	16.4	18.2	29	436	0.16	13.6	0.56	0.01	82.55	218.7	64.78
№383	Кисель плодово- ягод./Сок	200/200	0	0	9.9	119	0	0	0.3	0	0.2	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	29.7	101	0.04	0.2	1.12	0	11.76	42.72	4.68
	Хлеб ржаной	70	3.3	0.6	19.2	115	0.09	0	1.12	0	21.6	1.308	13.38
итого			35.00	32.40	150.30	1203.00	0.55	79.30	4.87	0.08	266.43	423.21	145.34
итого за 2 день.			53.50	48.00	238.20	1857.00	0.76	94.02	7.42	0.37	513.87	793.06	217.02

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Осень-зим

Возрастная категори.: 11 лет и старше

Завтрак

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
							В1	С	Е	А	Са	Р	Mg
№88	Бутерброд с маслом сл.	30.10гр	1.4	8.41	8.4	115	0.1	9.4	0	0	38.45	40.41	0.9
№281	Гречка с молоком	100/100	38.5	29.56	64.5	678	0.14	1.54	0.4	0.18	508.36	577.02	70.27
№431	чай с молоком	200	0	0	15	104	0	0	0.18	0	0.2	0	0
	Хлеб пшеничны й	30	3.8	0.4	24.8	84	0.03	3.5	1.12	0	11.76	35.6	3.9
	Снежок	200	0	0	8.7	91	0.04	10	0	0	21.6	32	12
итого			43.70	38.37	121.40	1072.00	0.31	24.44	1.70	0.18	580.37	685.03	87.07

Обед

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
							B1	C	E	A	Ca	P	Mg
№40	Салат "Витаминн ый"	100	1.2	5.1	10.8	93	0.02	27.3	0	0	42.82	26.76	16.53
№125	Суп картоф. с рыбой	250	2.8	5.7	24	116	0.2	29.1	0.3	0.03	34.3	169.8	48.36
№449	Капуста тушеная	150	6.6	8.8	57.4	194	0.38	0	0	0.04	22.98	276.62	92.5
№167	Биточек мясной	100	5.9	11.8	1.1	234	0.1	0.3	0	0.1	31.26	275.3	30.92
№399	Компот из чернослив /Сок	200,/200	5.6	6.4	15.1	145	0.06	1.4	0	0.04	240.14	190	28
	Хлеб пшеничны й	60	4.5	0.5	29.7	101	0.042	2.2	2.12	0	42.72	4.68	0.19
	Хлеб рж. Груша	70 150	3.3	0.6	19.2	84.6	0.09	0	2.12	0	1.3	13.38	2.04
итого			29.90	38.90	157.30	967.60	0.89	60.30	4.54	0.21	415.52	956.54	218.54
итого за 3 день			73.60	77.27	278.70	2039.60	1.20	84.74	6.24	0.39	995.89	1641.57	305.61

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: о Осень-зим

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
							(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg
№328	Каша манная	200	3.4	11.7	31	254	0.18	3.06	0.5	0.07	113.36	119.03	19.9
№426	Напиток "Несквик" Йогурт	200,100	1.5	1.6	9.3	56	0.02	0.72	0	0.01	63	50.76	10.08
№88	Бутерброд с повидом	30,/20	1.4	18.4	6.5	196	0.03	6.72	0.47	0.16	36.45	43.25	3.8
	Хлеб пшеничны	30г	3.80	0.40	24.80	84	0.04	1.56	1.24	0.00	11.76	35.60	3.90
итого			10.10	32.10	71.60	590.00	0.27	12.06	2.21	0.24	224.57	248.64	37.68

Обед

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
							В1	С	Е	А	Са	Р	Mg
№14	помидор натуральн ый	100	1.5	5	9	86	0.02	38.47	2.19	0	51.62	27.03	14
№124	Суп картоф. с мясом	250	7.2	5.4	24	161	0.2	28.8	0	0.02	27.47	152.04	44
№448	Рис отварной	150	5	8.1	51.4	304	0.04	0	2.97	0.04	43.64	109.7	38
№237	Тефтели рыбные	100	13.5	4.5	17.7	168	0.1	4.62	0	0.02	57.24	192.4	37
№389	Компот из кураги	200	4.2	4.8	7	87	0.06	1.95	0	0.03	180	135	21

	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	29.7	101	0.04	1.2	1.12	0	12.72	4.68	0.1
	Хлеб ржаной	70	3.30	0.60	29.20	115.00	0.09	0.00	1.12	0.00	1.31	13.38	2.00
Итого			39.20	28.90	168.00	1022.00	0.55	75.04	7.40	0.11	374.00	634.23	156.10
итого за 4 день			49.30	61.00	239.60	1612.00	0.82	87.10	9.61	0.35	598.57	882.87	193.78

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: о Осень-зим

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак

Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg
№321	Каша вязкая геркулесовая	200	7.3	13.9	31.9	287	0.22	1.22	0.3	0.06	151.24	227.79	48.7
№424	Молоко кипяченое	200	5.9	6.7	9.9	122	0.08	2.74	0.16	0.04	263.2	189.9	29.5
№88	Бутерброд с м/сл	30-Ост	1	0.2	7.3	36	0.03	24.4	0.21	0	45.8	29.2	7.5
	Хлеб пш. Яблоко	50 200	3.80	0.40	24.80	84.00	0.04	3.50	1.10	0.00	21.76	35.60	3.90

Итого			18.00	21.20	73.90	529.00	0.37	31.86	1.77	0.10	482.00	482.49	89.60
-------	--	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	-------

Обед

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
							В1	С	Е	А	Са	Р	Mg
№12	огурец свежий	100	0.4	0	0.9	8	0	3	0.2	0	13.8	14.4	8.4
№96	Суп молочный с овощами	250	2	5.2	13	108	0.05	20.46	2.17	0.06	42.89	55.5	22.33
№443	Картоф. пюре	200	4.32	7.46	29.4	208	0.2	34.6	0.2	0.04	92.66	128.94	45.98
№181	Печень по- строгановс ки	100	9.04	7.4	0.2	234	0.2	2.48	0	0	16.8	102.26	14.72
№395	Сок /Компот из с.ф	200/200	0	0	36.1	193	0	11.8	0	0.07	91.4	72.4	3.06

	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	29.7	101	0.04	3.2	1.4	0	42.72	4.68	0.19
	Хлеб ржаной	70	3.3	0.6	19.2	11	0.09	0	1.4	0	1.3	13.38	2.04
итого			23.56	21.16	128.50	863.00	0.58	75.54	5.37	0.17	301.57	391.56	96.72
итого за 5 день			41.56	42.36	202.40	1392.00	0.95	107.40	7.14	0.27	783.57	874.05	186.32

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: о Осень-зим

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак

Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg
№357	сырники из творог с мол.сг	200	23.7	22.8	41.6	510	0.14	0.9	0	0.07	310.86	440.64	4.18
№90	Бутерброд с сыром	15/30	1.2	5.1	10.8	93	0.02	27.37	0.27	0	42.82	26.76	6.53
№433	чай с сахаром напиток снежок	200/15 200	0	0	15	57	0	0.1	0	0	5.25	8.24	4.4

	Печенье хлеб пш	30.50.	3.8	0.4	24.8	84	0.035	1.56	1.12	0	11.76	35.6	3.9
итого			28.70	28.30	92.20	744.00	0.20	29.93	1.39	0.07	370.69	511.24	19.01

Обед

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
№2	Винегрет овощной	100	1.20	10.1	7.4	126	0.03	9.35	0.4	0	24.5	40.58	8.46
			5.3	2.5	0.3	75	0.04	0	0.2	0.25	27.5	96	6
№104	Рассольни к Ленинград ский	250	2.8	6.6	21.4	168	0.1	20.7	0.56	0.03	29.34	83.82	32.9
№447	Макароны отварные	150	7.3	6.6	46.5	282	0.16	0	1.2	0.04	54.6	80.08	32.7
№157	Ежики мясные Яйцо	100/20	13	7.4	13.36	265	0.06	3	0.86	0.06	22.13	141.4	26.1

№385	Компот из изюма	200	9.3	3.6	3.9	167	0.01	1.2	0	0.01	204	168.1	1.62
	Хлеб пшеничны	60	4.5	0.5	29.7	101	0.04	1.2	1.12	0	42.72	4.68	0.1
	Хлеб рж	70	3.30	0.60	19.20	115.00	0.09	0.00	1.12	0.00	1.31	13.38	2.04
итого			46.70	37.90	141.76	1299.00	0.53	35.45	5.46	0.39	406.10	628.04	109.92
итого за 6 день			75.40	66.20	233.96	2043.00	0.73	65.38	6.85	0.46	776.79	1139.28	128.93

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: о Осень-зим

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак

Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg
№330	Каша рисовая	200/10	5.92	11.58	49.4	326	0.08	1.16	1.97	0.06	124.4	164.02	39.82
	Йогурт	100	1.5	8.5	9	121	0.05	9.51	0.4	0	25.7	48.97	9.18
№434	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15.2	59	0	2.9	0	0	8.05	9.78	5.24

88	Бутерброд с масл.сл Мандарин Хлеб в/с	30,/10. 150,30	3.80	0.40	24.80	84.00	0.04	3.56	1.12	0.00	11.76	35.60	3.90
итого			11.22	20.48	98.40	590.00	0.17	17.13	3.49	0.06	172.06	258.37	58.14

Обед

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
№21	Салат «Здоровье »	100	1.4	8.4	9.5	196	0.03	9.72	0.27	0.11	21.87	80.58	3.28
№122	Суп картофель ный с макар. Изд.	250	2.9	5.2	18.9	135	0.06	1.2	0.4	0.04	14.22	45.42	12.36
№445	Греча отварная	150	11.66	8.8	57.4	192	0.38	0	0	0	22.98	276.62	92.5
№155	Гуляш мясной	75/75	23.3	14	9.5	294	0.2	6.24	0.4	0.04	33.86	357.28	51.3

№383	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	9.9	109	0	0	0.3	0	0.2	0	0
	Хлеб пшеничны й	60	3.8	0.4	24.8	101	0.04	4.2	1.12	0	42.72	4.68	0.19
	Хлеб ржаной	70	3.3	0.6	19.2	115	0.09	0	1.12	0	1.308	13.38	2.04
итого			46.36	37.40	149.20	1142.00	0.80	21.36	3.61	0.19	159.58	777.96	161.67
итого за 7 день			57.58	57.88	247.60	1732.00	0.97	38.49	7.10	0.25	331.64	1036.33	219.81

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: о Осень-зим

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
		100	1.18	5.1	3.5	65	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg
№323	Каша пшениная	200/10	7.4	19.3	31.9	284	0.22	1.2	0.05	0.07	141.24	227.79	58.76

№422	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	22.3	105	0.02	0.65	1.1	0.01	26.06	45	7
№80	Сыр порцион.	30	6.9	0.7	0	108	0.01	0.48	0	0.07	300	162	15
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.8	84	0.035	1.56	1.12	0	11.76	35.6	3.9
	Банан	300	1	0.03	25.3	116	0.08	9	0.7	0.1	68	46	26
итого			21.68	27.13	107.80	762.00	0.40	28.12	3.38	0.25	579.14	548.92	126.46

Обед

Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные вещества		
							(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg
№12	Огурец свежий	100	3.5	11.9	8.9	158	0.08	12.03	0.41	0.23	51.57	74.83	3.8
№118	Суп гороховый	250	5.4	4.7	19.7	146	0.23	15.25	0.4	0.09	43.84	109.42	40.3
№443	Картофельное пюре	200	4.3	7.4	29.4	208	0.2	34.6	0.2	0.04	92.66	128.94	5.98

№227	Котлета рыбная(лю бительская)	100	13.5	4.5	17.7	168	0.12	4.62	0	0.02	57.24	192.38	27.26
№394	Компот из свежих яблок/сок	200 200	0	0	15.2	62	0.01	8.91	0.18	0	8.84	5.94	4.89
	Хлеб пшеничны й	60	4.5	0.5	29.7	101	0.04	1.2	1.42	0	42.72	4.68	0.192
	Хлеб ржаной	70	3.3	0.6	19.2	115	0.09	0	1.42	0	1.308	13.38	2.04
итого			34.50	29.60	139.80	958.00	0.77	76.61	4.03	0.38	298.18	529.57	84.46
итого за 8 день			56.18	56.73	247.60	1720.00	1.17	104.73	7.41	0.63	877.32	1078.49	210.92

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: о Осень-зим

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
							(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg

№328	Каша манная	200	5.9	11.8	31.02	254	0.08	1.32	0.5	0.06	133.36	119.02	14.9
№433	чай с сахаром Напиток Снежок	200/15 200	0	0	15.01	57	0	0.1	0	0	5.25	8.24	4.4
№89	Бутерброд с повидло	30/20	1.1	0.2	17.38	36	0.03	24.4	0.41	0	35.83	29.2	7.5
	Хлеб пш.	20	3.8	0.4	24.8	84	0.035	3.56	1.42	0	11.76	35.6	3.9
итого			10.80	12.40	88.21	431.00	0.15	29.38	2.33	0.06	186.20	192.06	30.70

Обед

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
№2	Винегрет овощной	100	1.1	0.2	7.38	36	0.03	24.4	0.18	0	35.8	29.23	7.5
			6.3	5.5	0.35	75	0.04	0	0.2	0.25	27.5	96	6

№128	Суп крестьян- ский	250	2	5.4	10.64	101	0.07	20.01	0.9	0.03	31.72	50.7	10.37
№182 №448	Печень с соусом кр.ос-ым .рис отварной	100 150	15.3	9.5	41.06	356	0.16	2.74	0.8	0.04	28.96	304	42.13
№390	компот из груш	200	5.6	6.4	15.18	145	0.06	1.4	0	0.04	320.14	190	28
	Хлеб пшеничны й	60	4.5	0.5	29.7	101	0.042	2	1.42	0	42.72	4.68	0.192
	Хлеб ржаной	70	3.30	0.60	19.20	115.00	0.19	0.00	1.42	0.00	1.31	13.38	2.04
итого			38.10	28.10	123.51	929.00	0.59	50.55	4.92	0.36	488.15	687.99	96.23
итого за 9 день			48.90	40.50	211.72	1360.00	0.74	79.93	7.25	0.42	674.35	880.05	126.93

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: о Осень-зим

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины (мг)	Минеральные веще (мг)
---------------	---------------------------	-----------------	------------------	--	------------------	--------------------------

			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg
№353	сырники из творога со сметаной	200	23.7	22.8	41.64	510	0.14	0	0.9	0.14	306.86	440.64	34.1
№24	Салат «Мазайка »	100	1.5	5.15	11.72	98	0.03	27.2	1.65	0.13	39.7	35.18	8
№426	Напиток «Несквик»	200	4.2	4.8	7.05	87	0.06	1	0	0.03	180	135	21
	Хлеб пш.Сыр	20, 30/10	3.8	0.4	24.8	84	0.03	1.5	1.42	0	11.76	35.6	3.9
итого			33.20	33.15	85.21	779.00	0.26	29.70	3.97	0.30	538.32	646.42	67.00

Обед

Рецепт ура	Наименов ание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины				Минеральные веще		
			Б	Ж	У		(мг)				(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg

№14	Помидор натуральн.	100	1	8.4	4.6	100	0.05	20.3	0.6	0	20.13	30.67	7.68
№124	Суп Картофель- ный с мясом	250	6.6	6.9	18.4	167	0.14	1.3	0	0.03	23.77	113.39	14.67
№439	Капуста тушеная	200	5.08	8.1	51.4	304	0.04	0	1.47	0.04	43.64	100.7	38.2
№238	Рыба прип- ая	100	9.4	17.4	0.22	234	0.28	2.48	0	0	16.8	202.26	34.72
№399	Сок /компот из чернослив	200 200	0	0	36.1	171	0	4.8	0	0.04	111.4	72.4	3.06
	Хлеб пшеничны	60	4.5	0.5	29.7	101	0.04	2.2	1.42	0	42.72	4.68	0.1
	Хлеб ржаной	90	3.30	0.60	19.20	115.00	0.19	0.00	1.42	0.00	1.31	13.38	2.04
итого			29.88	41.90	159.62	1192.00	0.74	31.08	4.91	0.11	259.77	537.48	100.47
итого за 10 день			63.08	75.05	244.83	1971.00	1.00	60.78	8.88	0.41	798.09	1183.90	167.47
ВСЕГО			598.10	602.66	2394.49	17730.60	9.27	836.97	74.95	3.85	7200.29	10805.93	2070.82

Название пищевых веществ	Усредненная потребляемость пищевых веществ
--------------------------	--

	За 10 дней	За 1 день
Белки (г)	598.10	59.81
Жиры (г)	602.66	60.27
Углеводы (г)	2394.49	239.45
Энергетическая ценность (ккал)	17730.60	1773.06
Витамин Е (мг)	74.95	7.50
Витамин В1 (мг)	9.27	0.93
Витамин С (мг)	836.97	83.70
Витамин А (мг рет. экв)	3.85	0.39
Кальций (мг)	7200.29	720.03
Фосфор (мг)	10805.93	1080.59
Магний (мг)	2070.82	207.08
Железо (мг)	144.71	14.47

ЖТВа
Fe
1.2
2.62
0.12
0.16
4.4
8.50

ЖТВа
Fe
0.8

2.4
1.6
0.8
0.9
0.1
2
8.60
<i>17.10</i>

СТBa
Fe
0.78
0.09
0.76
1.25
0.16
3.04

ICTBa
Fe
1.28
0.83
0.32
2.51
0.03
0.192
0.04
5.20
8.24

CTBa
Fe
1.33
1.44
0.03
0.16
1.4
4.36

УСТВА
Fe
1.01
1.6
6.2
2.36
0.22
0.32
0.4
12.11
16.47

CTBa
Fe
0.43
0.62
0.85
0.16
2.06

СТВа
Fe
0.62
4.52
1.02
1.2
0.09

0.32
3.40
11.17
13.23

CTBa
Fe
1.6
0.1
1.2
0.10

3.00

CTBa
Fe
0.36
1.2
1.8
2.4
0.1

0.3
3.4
9.56
12.56

CTBa
Fe
1.54
1.01
0.86

0.16
3.57

CTBa
Fe
0.76
0.6
1.1
1.3
1.15

0.08
0.3
3.40
8.69
12.26

CTBa
Fe
0.86
0.65
0.4

0.16
2.07

CTBa
Fe
0.35
0.73
6.22
17.7

0.03
0.32
1.4
26.75
28.82

CTBa
Fe
0.6
1.66

0.09
0.33
0.16
0.1
2.94

CTBa
Fe
1
2.07
1.86

1.2
1.21
0.32
2.4
10.06
<i>13.00</i>

CTBa
Fe

0.42
0.2
1.03
0.16
1.81

СТВа
Fe
1.28
1.25

0.71
3.02
0.22
0.32
1.40
8.20
<i>10.01</i>

СТВа

Fe
1.54
1.6
0.09
0.16
3.39

CTBa
Fe

0.83
1.42
1.02
2.46
0.18
0.32
3.40
9.63
13.02
144.71

