

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14мог	Масло сливочное	10	0,05	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
255шк	Каша ячневая вязкая	200/5	14,90	11,40	35,70	271,20	0,12	1,40	0,08	0,76	167,00	250,60	37,20	0,92
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
494шк	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			20,05	20,40	90,40	595,20	0,22	14,20	0,14	1,72	210,40	306,50	56,60	4,20
ОБЕД														
17шк	Салат из свежих огурцов масло растит.	60	0,40	6,30	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
128шк	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	142,40	21,00	0,96
ттк/331мог	Котлеты из мяса индейки соус сметан с томат	70/50	16,46	9,31	26,10	309,00	0,01	0,44	0,04	0,09	337,04	252,76	4,62	0,14
429шк	Картофельное пюре	150	3,20	6,60	25,40	138,00	0,13	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
109шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
112шк	банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
512шк	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,29	27,25	117,35	839,50	0,32	27,58	0,09	5,89	448,19	605,56	128,07	5,41
ПОЛДНИК 20-25%														
22шк	Салат из свежих помидор	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	0,78	14,40	19,44	0,48
ттк/330мог	Фрикадельки мясные соус сметанный	70/30	11,81	11,92	11,42	199,70	0,30	9,90	0,00	1,30	211,60	378,26	13,20	0,40
291шк	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	45,04	184,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
109шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
493шк	чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			21,13	19,25	88,59	588,90	0,46	19,82	0,00	5,73	244,83	502,46	62,89	3,72
ПОЛДНИК 15%														
456мог	Коржик молочный	60	6,16	5,48	42,55	248,20	0,03	0,01	0,02	0,14	111,23	26,00	16,10	0,13
516шк	Ряженка	200	5,60	6,40	7,60	110,00	0,18	0,19	0,07	0,80	74,60	168,90	24,50	0,77
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,76	11,88	50,15	358,20	0,21	0,20	0,09	0,94	185,83	194,90	40,60	0,90
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			79,23	78,78	346,49	2381,80	1,21	61,80	0,32	14,28	1089,25	1609,42	288,16	14,23

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222мог/517шк	Пудинг из творога с йогуртом	120/50	12,58	16,85	32,75	347,30	0,10	0,62	0,08	0,51	0,23	0,25	0,10	1,07
379мог	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	28,30	151,80	0,08	1,80	0,01	0,02	31,40	111,00	24,00	0,92
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112шк	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,38	19,95	83,95	612,60	0,25	62,42	0,09	1,06	71,63	153,75	41,30	2,62
ОБЕД														
1бшк	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	2,40	7,40	9,50	106,00	0,02	8,10	0,01	1,68	19,80	34,20	7,20	0,60
142шк	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,95	16,22	86,40	0,05	14,78	0,00	1,90	127,20	198,00	17,80	0,64
265мог/ту	Плов из свинины	50/150	17,70	16,10	24,20	311,30	0,02	2,71	0,02	1,00	280,40	396,80	1,60	0,84
108шк	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,30	22,20	105,00	0,05	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	6,30	1,76
112шк	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
388мог	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	35,30	143,80	0,20	19,71	0,10	0,20	212,00	143,65	26,80	0,20
ИТОГО В ОБЕД			26,00	28,05	117,72	799,50	0,35	50,30	0,13	5,81	674,15	859,75	71,70	6,34
ПОЛДНИК 20-25%														
204мог	Макароны отварные с сыром	200	13,10	10,70	44,00	318,00	0,08	0,10	0,07	1,00	247,00	168,00	20,00	1,10
6мог	Бутерброд с полукопченой колбасой	20/30	5,70	9,40	15,20	164,00	0,10	0,80	0,00	0,20	8,60	329,40	1,70	1,00
112шк	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
493шк	чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			19,30	20,10	84,00	589,00	0,21	10,90	0,07	1,40	282,60	511,40	31,70	4,60
ПОЛДНИК 15%														
418мог	Слойка дрожжевая с повидлом	75	8,70	9,50	39,10	204,80	0,00	0,31	0,09	1,09	12,24	113,00	1,70	0,10
386нап.	молочный продукт "Снежок"	200	2,90	2,50	11,00	145,30	0,04	0,80	0,22	0,91	74,60	19,80	0,74	0,82
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,60	12,00	50,10	350,10	0,04	1,11	0,31	2,00	86,84	132,80	2,44	0,92
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			76,28	80,10	335,77	2351,20	0,86	124,73	0,60	10,27	1115,22	1657,70	147,14	14,48

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1бмог	Ветчина	30	1,60	2,20	16,70	93,00	0,01	0,92	0,00	1,12	97,80	103,30	10,90	0,14
247шк	Каша геркулесовая	200/5	12,56	14,42	26,90	267,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,10	7,40	35,00	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
112шк	Мандарин свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,71	20,22	83,50	577,40	0,31	41,64	0,10	2,29	414,40	481,65	122,00	2,91
ОБЕД														
106шк	Огурец свежий долькой	30	0,30	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
102мог	Суп картофельный гороховый	200	4,06	4,28	19,08	131,00	0,01	0,20	0,01	0,19	82,10	171,50	19,60	0,02
ТУ/453шк	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	70/50	8,34	12,87	6,10	98,80	0,01	0,78	0,02	0,10	112,25	67,70	3,75	0,19
237шк	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0,20	0,00	0,04	0,60	14,25	202,65	135,30	4,50
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112шк	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
511шк	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД			27,62	27,71	117,97	820,10	0,36	32,98	0,07	2,16	266,50	575,25	212,05	9,93
ПОЛДНИК 20-25%														
300шк	Яйцо отварное	40	3,10	4,60	0,30	33,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
407шк/ту	Рагу из цыпленка	50/150	15,40	15,40	25,30	431,00	0,12	5,81	0,08	0,19	126,14	97,55	2,19	2,17
112шк	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	23,90	37,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
495шк	Чай с молоком	200/15	1,50	1,30	19,90	41,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			22,70	21,50	84,20	612,50	0,25	17,11	0,19	0,92	297,14	298,05	35,39	6,10
ПОЛДНИК 15%														
452мог	Печенье " Ленинградское"	60	10,20	11,90	32,80	232,50	0,06	0,80	0,02	0,18	8,60	129,35	1,72	0,98
389 мог	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	116,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,60	11,90	50,60	349,30	0,15	0,87	0,02	1,16	128,40	282,65	2,00	1,29
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			81,63	81,33	336,27	2359,30	1,07	92,60	0,38	6,53	1106,44	1637,60	371,44	20,23

Меню: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14мог	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
109шк	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
181мог	Каша манная молочная с сахаром	200/10	5,50	2,30	27,60	210,30	0,03	0,98	0,02	0,16	84,20	53,30	16,90	0,96
449мог	Полоска песочная с повидлом	50	12,20	8,90	31,20	183,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
494шк	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,88	19,76	84,12	581,50	0,14	28,78	0,08	1,38	124,10	132,60	53,00	3,45
ОБЕД														
7бшк	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
149шк/ту	Суп картофельный с фрикадельками из говяд	200/20	6,92	4,80	12,00	144,00	0,10	8,86	0,00	1,02	13,00	56,80	23,40	0,88
ту/330мог	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	10,41	8,40	11,91	164,00	0,01	0,02	0,02	0,06	92,72	314,82	1,44	0,03
126мог	Картофель отварной с луком	150	3,20	6,60	26,40	158,00	0,13	5,10	0,05	0,15	239,00	85,50	28,50	1,05
108шк	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,30	22,20	105,00	0,05	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	6,30	1,76
112шк	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
512шк	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,00
ИТОГО В ОБЕД			26,51	27,08	117,69	826,00	0,35	29,82	0,07	5,02	392,27	586,22	115,44	4,80
ПОЛДНИК 20-25%														
537шк	Оладьи на молоке с джемом	90/30	15,70	12,40	42,60	310,00	0,12	5,81	0,08	0,19	78,14	268,55	2,19	2,17
табл	Мини рулетик 1/35	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,08	0,00	0,00	2,40	111,00	281,00	9,00	0,80
389 мог	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,00	19,60	84,10	614,80	0,29	5,88	0,08	3,57	308,94	702,85	11,47	3,28
ПОЛДНИК 15%														
429мог	Булочка "Веснушка"	75	5,80	9,45	43,00	261,10	0,10	0,00	4,50	0,24	16,95	58,80	22,80	1,10
51бшк	Кефир	200	5,80	2,50	7,40	98,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,60	11,95	50,40	359,10	0,18	1,40	4,54	0,24	256,95	238,80	50,80	1,30
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			76,99	78,39	336,31	2381,40	0,97	65,88	4,77	10,21	1082,26	1660,47	230,71	12,83

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14мог	Масло сливочное	15	0,15	8,30	1,15	112,50	0,00	0,00	0,09	0,15	1,80	2,85	0,00	0,30
278/331/тгк	Тефтели мясные, соус сметан.с томат	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,01	0,40	0,03	0,34	82,60	46,90	8,80	0,40
291шк	Макаронные изделия отварные	150	7,65	0,67	39,07	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,10	7,40	35,00	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
499/2шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	26,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,83	21,93	83,88	588,90	0,10	0,62	0,13	1,46	155,10	166,20	42,00	2,65
ОБЕД														
45мог	Салат из белокочанной капусты	60	0,80	2,80	5,90	51,60	0,00	4,70	0,05	0,05	121,05	172,80	4,70	0,33
158шк	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	12,12	5,22	15,38	146,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
330/тгк	Котлетка нежная куриная с сыром, соус смет	70/50	6,70	12,90	19,50	219,80	0,01	0,02	0,02	0,06	312,72	374,82	1,44	0,03
414шк	Рис отварной	150	3,70	6,10	33,80	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,60
109шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
389мог	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	27,80	116,80	0,02	2,88	0,11	0,51	29,80	127,30	0,14	0,92
ИТОГО В ОБЕД			27,69	27,56	117,41	817,10	0,22	14,20	0,23	2,64	496,62	867,62	69,43	4,40
ПОЛДНИК 20-25%														
7мог	Бутерброд горячий с сыром	5/15/30	5,60	15,50	25,10	197,00	0,09	6,20	0,02	0,78	224,60	211,70	9,20	0,91
223 мог	Запеканка творожная, соус шоколадный	90/60	13,50	4,90	24,60	256,00	0,03	1,70	0,00	0,08	28,40	81,05	36,50	0,01
348мог	Компот из кураги	200	1,04	0,00	34,00	140,20	0,01	0,29	0,19	0,11	92,20	140,30	0,74	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,14	20,40	83,70	587,70	0,13	8,19	0,21	0,97	345,20	433,05	46,44	1,12
ПОЛДНИК 15%														
456мог	Коржик молочный	60	6,16	5,48	43,55	238,20	0,03	0,01	0,02	0,14	37,60	26,00	16,10	0,13
516шк	ряженка	200	5,60	6,40	7,60	110,00	0,18	0,19	0,07	0,80	74,60	168,90	24,50	0,77
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,76	11,88	51,15	348,20	0,21	0,20	0,09	0,94	112,20	194,90	40,60	0,90
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			79,42	81,77	336,14	2341,90	0,67	23,21	0,66	6,01	1109,12	1661,77	198,47	9,07

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
101лапш	Горошек зеленый консервированный	30	0,54	2,40	2,64	35,40	0,04	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
210мог	Омлет натуральный	150	13,70	16,90	26,40	265,00	0,04	0,32	0,00	0,92	102,10	171,70	14,60	0,09
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
493шк	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
112шк	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,34	20,00	83,94	591,20	0,17	8,32	0,00	2,04	150,10	248,30	42,30	3,56
ОБЕД														
68лапш	Салат столичный с индейкой	60	10,44	9,26	9,64	200,40	0,09	19,20	0,03	0,70	51,00	213,00	35,00	2,10
142шк	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,95	3,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	127,20	138,00	17,80	0,64
234/330мог/гтк	Котлета рыбная соус сметанный	70/50	7,46	12,77	13,84	200,00	0,09	1,92	0,03	0,88	460,10	342,25	19,10	1,42
429шк	Картофельное пюре	150	3,20	3,60	39,60	138,00	0,13	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
109шк	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
512шк	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112шк	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,28	30,44	117,42	834,00	0,45	51,80	0,11	4,45	705,80	860,15	159,50	7,58
ПОЛДНИК 20-25%														
15мог	Сыр натуральный	15	5,80	4,00	0,00	54,00	0,05	1,82	0,00	0,30	14,30	0,33	7,30	0,70
14мог	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	79,00	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
248шк	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/5	9,36	7,88	68,10	283,00	0,18	1,36	0,78	0,51	135,80	237,20	112,20	3,44
389мог	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			18,56	20,48	83,20	578,50	0,28	7,18	0,84	1,24	164,30	258,93	123,70	7,29
ПОЛДНИК 15%														
422мог	Булочка ванильная	75	10,92	11,37	35,57	285,75	0,07	0,10	0,08	0,70	119,00	157,00	12,00	0,80
494 шк	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,02	11,37	50,77	346,75	0,07	2,90	0,08	0,70	133,20	161,00	14,00	1,20
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			75,20	82,29	335,33	2350,45	0,97	70,20	1,03	8,43	1153,40	1528,38	339,50	19,63

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
16 мого	Ветчина	30	6,10	5,30	0,00	84,00	0,01	0,92	0,00	1,12	97,80	103,30	10,90	0,14
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
256шк	каша молочная пшеничная	200/5	8,66	11,90	36,42	293,80	0,14	1,38	0,36	0,30	143,60	218,60	50,00	2,36
499/2шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
112шк	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,66	20,00	83,42	613,30	0,23	12,50	0,37	1,95	325,40	423,40	97,10	6,03
ОБЕД														
106шк	Свежий помидор долькой	30	0,33	0,06	1,14	17,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
147шк	Суп картофельн. с вермишелькой	200	6,16	19,28	27,06	119,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
451/453шк	Котлета мясная, соус томатный	70/30	9,59	7,00	11,52	147,00	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	64,82	1,44	0,03
291шк	Рожки отварные	150	5,65	0,67	29,04	273,00	0,20	0,00	0,04	0,60	14,25	202,65	135,30	4,50
112шк	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	63,00	0,04	10,00	0,00	1,10	20,00	34,00	16,00	0,60
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,70	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
512шк	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,00
ИТОГО В ОБЕД			26,89	27,91	117,00	804,60	0,45	20,42	0,06	3,73	97,07	465,67	207,34	8,41
ПОЛДНИК 20-25%														
76шк	Винегрет овощной	60	0,78	1,48	13,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
289мог/ту	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,10	30,20	390,00	0,12	5,81	0,08	0,19	248,14	297,55	2,19	2,17
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
493шк	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	25,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			25,38	21,78	83,08	598,50	0,18	10,85	0,08	3,28	278,94	344,05	18,19	3,28
ПОЛДНИК 15%														
537шк	Оладьи на молоке с джемом	90/30	6,10	9,10	43,30	264,60	0,16	1,50	0,03	5,40	161,00	219,00	26,00	1,20
516шк	кефир	200	5,80	2,50	7,40	98,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,90	11,60	50,70	362,60	0,24	2,90	0,07	5,40	401,00	399,00	54,00	1,40
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			83,83	81,29	334,20	2379,00	1,10	46,67	0,58	14,36	1102,41	1632,12	376,63	19,12

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112шк	Мандарин свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
181мог	Каша манная молочная с сахаром	200/10	15,30	4,30	29,60	210,30	0,03	0,98	0,02	0,16	84,20	53,30	16,90	0,96
14мог	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,02	1,96	0,32	0,18	37,84	202,08	20,44	0,82
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,10	7,40	35,00	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
табл	мини рулетик 1/35	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,08	0,00	0,00	2,40	211,00	281,00	9,00	0,80
494шк	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,35	20,00	83,50	587,30	0,21	43,74	0,34	3,11	385,24	567,13	61,44	3,25
ОБЕД														
16шк	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,44	4,44	1,50	51,60	0,02	8,10	0,02	1,68	19,80	34,20	7,20	0,60
145шк	Суп картофельный с фасолью	200	3,90	4,28	16,12	118,60	0,11	4,66	0,00	1,96	33,20	150,20	30,60	1,44
255/332м/ту	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	13,90	11,60	19,10	196,00	0,02	1,92	0,01	0,80	171,60	14,68	0,82	0,87
414шк	Рис отварной	150	3,70	6,10	33,80	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,60
112шк	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,70	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
511шк	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД			27,60	27,62	117,56	829,00	0,33	48,68	0,08	5,77	277,70	385,68	107,62	8,45
ПОЛДНИК 20-25%														
9шк	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,10	7,40	35,00	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
219мог	Сырники из творога с йогуртом 120/30	150	16,60	10,20	38,40	309,00	0,08	0,30	0,14	0,80	302,00	355,00	31,00	1,00
389мог	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	27,80	116,80	0,02	2,88	0,11	0,51	29,80	127,30	0,14	0,92
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,05	20,50	80,80	584,80	0,15	8,28	0,25	6,18	363,80	529,05	58,24	3,19
ПОЛДНИК 15%														
452мог	Печенье " Ленинградское"	60	8,20	9,50	39,60	232,50	0,06	0,80	0,02	0,18	8,60	129,35	1,72	0,98
386нап.	молочный продукт "Снежок"	200	2,90	2,50	11,00	125,30	0,04	0,80	0,22	0,91	74,60	19,80	0,74	0,82
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,10	12,00	50,60	357,80	0,10	1,60	0,24	1,09	83,20	149,15	2,46	1,80
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			78,10	80,12	332,46	2358,90	0,79	102,30	0,91	16,15	1109,94	1631,01	229,76	16,69

Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
15мог	Сыр натуральный	15	3,80	4,00	0,00	51,00	0,05	1,82	0,00	0,30	14,30	0,33	7,30	0,70
14мог	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
247шк	Каша геркулесовая	200	11,60	6,20	43,20	257,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
495шк	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
112шк	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,70	20,20	84,30	581,90	0,32	9,54	0,15	1,93	322,10	372,33	109,50	5,45
ОБЕД														
45мог	Салат из белокочанной капусты	60	0,80	2,80	5,90	51,60	0,00	4,70	0,05	0,05	21,05	72,80	4,70	0,33
суп 96	Рассольник "Ленинградский" с перловой круп	250	2,80	5,10	21,00	207,00	0,00	4,20	0,00	0,10	54,50	160,70	14,10	0,90
265шк/ту	Плов из говядины	50/150	20,50	10,50	46,00	359,40	0,02	2,71	0,02	1,00	290,40	446,80	1,60	0,84
109шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
112шк	банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
389мог	Сок томатный	200	2,00	0,00	8,00	40,00	0,01	1,98	0,00	0,96	2,20	15,60	18,80	0,19
ИТОГО В ОБЕД			30,57	19,44	116,93	832,30	0,15	23,59	0,07	3,14	391,90	795,00	102,35	4,62
ПОЛДНИК 20-25%														
22шк	Салат из свежих помидор	60	0,60	6,12	2,10	22,00	0,02	9,90	0,00	3,00	0,78	84,40	19,44	0,48
210мог	Омлет натуральный	150	15,80	13,40	36,40	362,00	0,04	0,32	0,00	0,92	102,10	111,70	14,60	0,09
109шк	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
388мог	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	35,26	143,80	0,20	19,71	0,10	0,20	212,00	143,65	26,80	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,08	19,88	83,78	580,00	0,32	29,93	0,10	4,54	325,38	387,15	74,94	1,94
ПОЛДНИК 15%														
456мог	Коржик молочный	60	11,20	12,48	29,40	258,20	0,03	0,01	0,02	0,14	37,60	126,00	16,10	0,13
505шк	Кисель из черной смородины	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	29,30	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,40	12,58	50,90	345,20	0,04	29,31	0,02	0,14	66,90	137,00	23,10	0,43
ВСЕГО ЗА 9-й ДЕНЬ			80,75	72,10	335,91	2339,40	0,83	92,37	0,34	9,75	1106,28	1691,48	309,89	12,44

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222(3)	Пудинг из творога с йогуртом 100/50	150	12,50	4,10	30,30	219,10	0,00	1,78	0,04	0,17	17,40	29,90	7,80	0,09
14мог	Масло сливочное	15	0,15	12,30	0,15	112,50	0,00	0,00	0,09	0,15	1,80	2,85	0,00	0,30
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112шк	Яблоко свежее	100	0,80	0,20	10,60	52,00	0,03	15,00	0,00	0,30	37,00	30,00	26,00	0,50
379мог	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	28,30	151,80	0,08	1,80	0,01	0,02	31,40	111,00	24,00	0,92
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,35	19,50	84,15	605,90	0,15	18,58	0,14	0,97	93,60	193,25	62,00	2,14
ОБЕД														
19шк	Салат из свежих огурц,помид.масло растит.	60	0,50	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,42
102мог	Суп картофельный гороховый	200	4,06	4,28	19,00	131,00	0,01	0,20	0,01	0,19	82,10	171,50	19,60	0,02
ТУ/449шк	Фрикадельки куриные, соус белый с яйцом	50/30	10,00	10,90	10,84	181,00	0,00	4,60	0,02	0,01	350,00	411,50	6,00	0,39
237шк	Греча отварная	150	6,55	7,84	37,08	253,05	0,20	0,00	0,04	0,60	14,25	202,65	135,30	4,50
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,70	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112шк	Апельсин свежий	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	10,00	0,00	1,10	20,00	34,00	16,00	0,60
512шк	Компот из чернослива	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,27	26,88	118,72	833,85	0,39	23,26	0,07	4,30	507,55	939,65	217,70	8,87
ПОЛДНИК 20-25%														
101лапш	Огурчик консервированный	30	0,90	4,00	4,40	99,00	0,00	2,90	0,00	0,44	88,60	35,85	16,90	0,60
369шк/гу	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	14,40	8,80	30,10	216,80	0,00	4,60	0,02	0,01	90,00	191,50	6,00	0,39
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
518шк	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	0,20	122,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,00	13,40	64,30	578,80	0,09	11,50	0,02	1,11	204,60	266,35	31,30	4,45
ПОЛДНИК 15%														
401 мог	Оладьи на молоке с маслом	90/5	5,70	9,60	43,40	271,50	0,12	5,81	0,08	0,19	78,14	97,55	2,19	2,17
389 мог	Кефир	200	5,80	2,50	7,40	98,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,50	12,10	50,80	369,50	0,20	7,21	0,12	0,19	318,14	277,55	30,19	2,37
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			77,12	71,88	317,97	2388,05	0,83	60,55	0,35	6,57	1123,89	1676,80	341,19	17,83

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
101лапш	Горошек зеленый консервированный	30	0,90	4,00	4,40	59,00	0,00	2,90	0,00	0,44	88,60	35,85	16,90	0,60
278/331/ттк	Тефтели мясные, соус сметан.с томат	60/50	12,40	10,20	15,50	193,00	0,01	0,40	0,03	0,34	162,60	196,90	8,80	0,40
414шк	Рис отварной	150	3,70	6,10	33,80	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,60
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
494шк	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,40	20,50	83,70	588,10	0,08	6,10	0,08	1,40	276,50	327,05	54,70	2,33
ОБЕД														
68лапш	Салат столичный с индейкой	60	3,44	13,26	31,64	200,40	0,09	19,20	0,03	0,70	51,00	210,30	35,00	2,10
158шк	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,12	2,22	15,38	136,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
254сад	Рыба запеченая с яйцом 50/50	100	14,00	5,50	9,20	141,80	0,04	1,90	0,09	0,80	291,80	297,30	9,40	0,97
429шк	Картофельное пюре	150	3,20	6,60	16,40	138,00	0,13	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
109шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
112шк	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
348шк	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,43	28,42	118,05	822,50	0,44	38,60	0,17	3,78	438,75	737,00	128,25	9,54
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Свежий помидор долькой	50	1,10	0,20	3,80	40,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
372шк/330мог.ту	Голубцы ленивые соус сметанный	100/30	10,20	14,50	16,10	234,90	0,04	10,20	0,02	0,26	126,20	293,70	19,10	1,37
109шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Йогурт в разовых стаканчиках Фругурт	100	2,90	4,50	7,10	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	118,00	91,00	14,00	0,10
508шк	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,30	19,60	83,60	591,09	0,21	36,30	0,04	1,62	298,20	468,70	68,50	4,53
ПОЛДНИК 15%														
418	Слойка дрожжевая с повидлом	75	9,05	9,50	38,70	234,80	0,00	0,31	0,09	1,09	12,24	113,00	1,70	0,10
386нап.	Молочный продукт "Снежок"	200	2,90	2,50	11,00	125,30	0,04	0,80	0,22	0,91	74,60	19,80	0,74	0,82
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,95	12,00	49,70	360,10	0,04	1,11	0,31	2,00	86,84	132,80	2,44	0,92
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			77,08	80,52	335,05	2361,79	0,77	82,11	0,60	8,80	1100,29	1665,55	253,89	17,32

Меню: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1бмог	Ветчина	20	3,80	3,30	0,00	56,00	0,01	0,92	0,00	1,12	97,80	103,30	10,90	0,14
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
248шк	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,16	12,88	32,60	263,00	0,18	1,36	0,78	0,51	135,80	237,20	112,20	3,44
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112шк	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,26	19,68	82,20	580,50	0,29	13,58	0,80	2,16	379,60	481,00	163,30	6,91
ОБЕД														
5бшк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	1,68	7,26	4,26	88,80	0,01	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40	0,72
101мог	Суп картофельный с рисовой крупой	200	5,20	2,10	23,70	106,00	0,02	0,60	0,00	1,88	6,00	33,20	12,20	0,28
ту/330мог	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	10,41	8,40	11,91	164,00	0,01	0,02	0,02	0,06	92,72	314,82	1,44	0,03
173шк	Картофель отварной	150	2,85	4,15	19,05	142,50	0,20	20,90	0,50	0,15	16,50	79,50	30,00	1,20
109шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
512шк	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,00
112шк	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			24,91	22,95	115,05	825,50	0,36	35,62	0,53	5,82	202,37	581,82	121,19	4,59
ПОЛДНИК 20-25%														
15мог	Сыр натуральный	15	3,80	4,00	0,00	51,00	0,05	1,82	0,00	0,30	14,30	0,33	7,30	0,70
14мог	Масло сливочное	15	0,10	4,20	0,10	112,50	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
109шк	Хлеб ржаной	45	8,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
255шк	Каша пшеничная вязкая	200	6,40	11,40	68,70	271,20	0,12	1,40	0,08	0,76	167,00	250,60	37,20	0,92
518шк	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,37	20,34	84,03	605,00	0,27	7,22	0,14	1,79	212,25	323,93	65,65	6,20
ПОЛДНИК 15%														
449мог	Полоска песочная с повидлом	60	6,10	6,10	39,50	239,60	0,00	0,02	0,12	1,10	100,90	280,20	23,20	0,24
385мог	Молоко	200	5,80	6,50	9,90	121,70	0,01	0,61	0,09	0,02	87,40	100,80	4,10	0,72
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,90	12,60	49,40	361,30	0,01	0,63	0,21	1,12	188,30	381,00	27,30	0,96
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			75,44	75,57	330,68	2372,30	0,93	57,05	1,68	10,89	982,52	1767,75	377,44	18,66

Меню: 13 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14мог	Масло сливочное	10	0,05	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
255шк	Каша ячневая вязкая	200/5	14,90	11,40	35,70	271,20	0,12	1,40	0,08	0,76	167,00	250,60	37,20	0,92
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112шк	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
494шк	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			20,05	20,40	90,40	595,20	0,22	14,20	0,14	1,72	210,40	306,50	56,60	4,20
ОБЕД														
17шк	Салат из свежих огурцов масло растит.	60	0,40	6,30	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
128шк	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	142,40	21,00	0,96
ттк/331мог	Котлеты из мяса индейки соус сметан с томат	70/50	16,46	9,31	26,10	309,00	0,01	0,44	0,04	0,09	337,04	252,76	4,62	0,14
429шк	Картофельное пюре	150	3,20	6,60	25,40	138,00	0,13	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
109шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
112шк	банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
512шк	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,29	27,25	117,35	839,50	0,32	27,58	0,09	5,89	448,19	605,56	128,07	5,41
ПОЛДНИК 20-25%														
22шк	Салат из свежих помидор	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	0,78	14,40	19,44	0,48
ттк/330мог	Фрикадельки мясные соус сметанный	70/30	11,81	11,92	11,42	199,70	0,30	9,90	0,00	1,30	211,60	378,26	13,20	0,40
291шк	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	45,04	184,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
109шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
493шк	чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			21,13	19,25	88,59	588,90	0,46	19,82	0,00	5,73	244,83	502,46	62,89	3,72
ПОЛДНИК 15%														
456мог	Коржик молочный	60	6,16	5,48	42,55	248,20	0,03	0,01	0,02	0,14	111,23	26,00	16,10	0,13
516шк	Ряженка	200	5,60	6,40	7,60	110,00	0,18	0,19	0,07	0,80	74,60	168,90	24,50	0,77
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,76	11,88	50,15	358,20	0,21	0,20	0,09	0,94	185,83	194,90	40,60	0,90
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			79,23	78,78	346,49	2381,80	1,21	61,80	0,32	14,28	1089,25	1609,42	288,16	14,23

Меню: 14 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222мог/517шк	Пудинг из творога с йогуртом	120/50	12,58	16,85	32,75	347,30	0,10	0,62	0,08	0,51	0,23	0,25	0,10	1,07
379мог	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	28,30	151,80	0,08	1,80	0,01	0,02	31,40	111,00	24,00	0,92
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112шк	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,38	19,95	83,95	612,60	0,25	62,42	0,09	1,06	71,63	153,75	41,30	2,62
ОБЕД														
1бшк	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	2,40	7,40	9,50	106,00	0,02	8,10	0,01	1,68	19,80	34,20	7,20	0,60
142шк	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,95	16,22	86,40	0,05	14,78	0,00	1,90	127,20	198,00	17,80	0,64
265мог/ту	Плов из свинины	50/150	17,70	16,10	24,20	311,30	0,02	2,71	0,02	1,00	280,40	396,80	1,60	0,84
108шк	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,30	22,20	105,00	0,05	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	6,30	1,76
112шк	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
388мог	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	35,30	143,80	0,20	19,71	0,10	0,20	212,00	143,65	26,80	0,20
ИТОГО В ОБЕД			26,00	28,05	117,72	799,50	0,35	50,30	0,13	5,81	674,15	859,75	71,70	6,34
ПОЛДНИК 20-25%														
204мог	Макароны отварные с сыром	200	13,10	10,70	44,00	318,00	0,08	0,10	0,07	1,00	247,00	168,00	20,00	1,10
6мог	Бутерброд с полукопченой колбасой	20/30	5,70	9,40	15,20	164,00	0,10	0,80	0,00	0,20	8,60	329,40	1,70	1,00
112шк	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
493шк	чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			19,30	20,10	84,00	589,00	0,21	10,90	0,07	1,40	282,60	511,40	31,70	4,60
ПОЛДНИК 15%														
418мог	Слойка дрожжевая с повидлом	75	8,70	9,50	39,10	204,80	0,00	0,31	0,09	1,09	12,24	113,00	1,70	0,10
386нап.	молочный продукт "Снежок"	200	2,90	2,50	11,00	145,30	0,04	0,80	0,22	0,91	74,60	19,80	0,74	0,82
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,60	12,00	50,10	350,10	0,04	1,11	0,31	2,00	86,84	132,80	2,44	0,92
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			76,28	80,10	335,77	2351,20	0,86	124,73	0,60	10,27	1115,22	1657,70	147,14	14,48

Меню: 15 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1бмог	Ветчина	30	1,60	2,20	16,70	93,00	0,01	0,92	0,00	1,12	97,80	103,30	10,90	0,14
247шк	Каша геркулесовая	200/5	12,56	14,42	26,90	267,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,10	7,40	35,00	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
112шк	Мандарин свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,71	20,22	83,50	577,40	0,31	41,64	0,10	2,29	414,40	481,65	122,00	2,91
ОБЕД														
106шк	Огурец свежий долькой	30	0,30	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
102мог	Суп картофельный гороховый	200	4,06	4,28	19,08	131,00	0,01	0,20	0,01	0,19	82,10	171,50	19,60	0,02
ТУ/453шк	Тефтели из рыбы (т.п.), соус томатный	70/50	8,34	12,87	6,10	98,80	0,01	0,78	0,02	0,10	112,25	67,70	3,75	0,19
237шк	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0,20	0,00	0,04	0,60	14,25	202,65	135,30	4,50
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112шк	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
511шк	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД			27,62	27,71	117,97	820,10	0,36	32,98	0,07	2,16	266,50	575,25	212,05	9,93
ПОЛДНИК 20-25%														
300шк	Яйцо отварное	40	3,10	4,60	0,30	33,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
407шк/ту	Рагу из цыпленка	50/150	15,40	15,40	25,30	431,00	0,12	5,81	0,08	0,19	126,14	97,55	2,19	2,17
112шк	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	23,90	37,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
495шк	Чай с молоком	200/15	1,50	1,30	19,90	41,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			22,70	21,50	84,20	612,50	0,25	17,11	0,19	0,92	297,14	298,05	35,39	6,10
ПОЛДНИК 15%														
452мог	Печенье " Ленинградское"	60	10,20	11,90	32,80	232,50	0,06	0,80	0,02	0,18	8,60	129,35	1,72	0,98
389 мог	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	116,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,60	11,90	50,60	349,30	0,15	0,87	0,02	1,16	128,40	282,65	2,00	1,29
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ			81,63	81,33	336,27	2359,30	1,07	92,60	0,38	6,53	1106,44	1637,60	371,44	20,23

Меню: 16 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14мог	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
109шк	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
181мог	Каша манная молочная с сахаром	200/10	5,50	2,30	27,60	210,30	0,03	0,98	0,02	0,16	84,20	53,30	16,90	0,96
449мог	Полоска песочная с повидлом	50	12,20	8,90	31,20	183,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
494шк	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,88	19,76	84,12	581,50	0,14	28,78	0,08	1,38	124,10	132,60	53,00	3,45
ОБЕД														
7бшк	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
149шк/гу	Суп картофельный с фрикадельками из говяд	200/20	6,92	4,80	12,00	144,00	0,10	8,86	0,00	1,02	13,00	56,80	23,40	0,88
гу/330мог	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	10,41	8,40	11,91	164,00	0,01	0,02	0,02	0,06	92,72	314,82	1,44	0,03
126мог	Картофель отварной с луком	150	3,20	6,60	26,40	158,00	0,13	5,10	0,05	0,15	239,00	85,50	28,50	1,05
108шк	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,30	22,20	105,00	0,05	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	6,30	1,76
112шк	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
512шк	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,00
ИТОГО В ОБЕД			26,51	27,08	117,69	826,00	0,35	29,82	0,07	5,02	392,27	586,22	115,44	4,80
ПОЛДНИК 20-25%														
537шк	Оладьи на молоке с джемом	90/30	15,70	12,40	42,60	310,00	0,12	5,81	0,08	0,19	78,14	268,55	2,19	2,17
табл	Мини рулетик 1/35	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,08	0,00	0,00	2,40	111,00	281,00	9,00	0,80
389 мог	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,00	19,60	84,10	614,80	0,29	5,88	0,08	3,57	308,94	702,85	11,47	3,28
ПОЛДНИК 15%														
429мог	Булочка "Веснушка"	75	5,80	9,45	43,00	261,10	0,10	0,00	4,50	0,24	16,95	58,80	22,80	1,10
51бшк	Кефир	200	5,80	2,50	7,40	98,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,60	11,95	50,40	359,10	0,18	1,40	4,54	0,24	256,95	238,80	50,80	1,30
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			76,99	78,39	336,31	2381,40	0,97	65,88	4,77	10,21	1082,26	1660,47	230,71	12,83

Меню: 17 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14мог	Масло сливочное	15	0,15	8,30	1,15	112,50	0,00	0,00	0,09	0,15	1,80	2,85	0,00	0,30
278/331/тгк	Тефтели мясные, соус сметан.с томат	60/50	8,68	10,66	9,86	178,50	0,01	0,40	0,03	0,34	82,60	46,90	8,80	0,40
291шк	Макаронные изделия отварные	150	7,65	0,67	39,07	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,10	7,40	35,00	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
499/2шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	26,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,83	21,93	83,88	588,90	0,10	0,62	0,13	1,46	155,10	166,20	42,00	2,65
ОБЕД														
45мог	Салат из белокочанной капусты	60	0,80	2,80	5,90	51,60	0,00	4,70	0,05	0,05	121,05	172,80	4,70	0,33
158шк	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	12,12	5,22	15,38	146,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
330/тгк	Котлетка нежная куриная с сыром, соус смет	70/50	6,70	12,90	19,50	219,80	0,01	0,02	0,02	0,06	312,72	374,82	1,44	0,03
414шк	Рис отварной	150	3,70	6,10	33,80	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,60
109шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
389мог	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	27,80	116,80	0,02	2,88	0,11	0,51	29,80	127,30	0,14	0,92
ИТОГО В ОБЕД			27,69	27,56	117,41	817,10	0,22	14,20	0,23	2,64	496,62	867,62	69,43	4,40
ПОЛДНИК 20-25%														
7мог	Бутерброд горячий с сыром	5/15/30	5,60	15,50	25,10	197,00	0,09	6,20	0,02	0,78	224,60	211,70	9,20	0,91
223 мог	Запеканка творожная, соус шоколадный	90/60	13,50	4,90	24,60	256,00	0,03	1,70	0,00	0,08	28,40	81,05	36,50	0,01
348мог	Компот из кураги	200	1,04	0,00	34,00	140,20	0,01	0,29	0,19	0,11	92,20	140,30	0,74	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,14	20,40	83,70	587,70	0,13	8,19	0,21	0,97	345,20	433,05	46,44	1,12
ПОЛДНИК 15%														
456мог	Коржик молочный	60	6,16	5,48	43,55	238,20	0,03	0,01	0,02	0,14	37,60	26,00	16,10	0,13
516шк	ряженка	200	5,60	6,40	7,60	110,00	0,18	0,19	0,07	0,80	74,60	168,90	24,50	0,77
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,76	11,88	51,15	348,20	0,21	0,20	0,09	0,94	112,20	194,90	40,60	0,90
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			79,42	81,77	336,14	2341,90	0,67	23,21	0,66	6,01	1109,12	1661,77	198,47	9,07

Меню: 18 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
101лапш	Горошек зеленый консервированный	30	0,54	2,40	2,64	35,40	0,04	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
210мог	Омлет натуральный	150	13,70	16,90	26,40	265,00	0,04	0,32	0,00	0,92	102,10	171,70	14,60	0,09
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
493шк	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
112шк	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,34	20,00	83,94	591,20	0,17	8,32	0,00	2,04	150,10	248,30	42,30	3,56
ОБЕД														
68лапш	Салат столичный с индейкой	60	10,44	9,26	9,64	200,40	0,09	19,20	0,03	0,70	51,00	213,00	35,00	2,10
142шк	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,95	3,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	127,20	138,00	17,80	0,64
234/330мог/гтк	Котлета рыбная соус сметанный	70/50	7,46	12,77	13,84	200,00	0,09	1,92	0,03	0,88	460,10	342,25	19,10	1,42
429шк	Картофельное пюре	150	3,20	3,60	39,60	138,00	0,13	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
109шк	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
512шк	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
112шк	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,28	30,44	117,42	834,00	0,45	51,80	0,11	4,45	705,80	860,15	159,50	7,58
ПОЛДНИК 20-25%														
15мог	Сыр натуральный	15	5,80	4,00	0,00	54,00	0,05	1,82	0,00	0,30	14,30	0,33	7,30	0,70
14мог	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	79,00	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
248шк	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/5	9,36	7,88	68,10	283,00	0,18	1,36	0,78	0,51	135,80	237,20	112,20	3,44
389мог	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			18,56	20,48	83,20	578,50	0,28	7,18	0,84	1,24	164,30	258,93	123,70	7,29
ПОЛДНИК 15%														
422мог	Булочка ванильная	75	10,92	11,37	35,57	285,75	0,07	0,10	0,08	0,70	119,00	157,00	12,00	0,80
494 шк	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,02	11,37	50,77	346,75	0,07	2,90	0,08	0,70	133,20	161,00	14,00	1,20
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ			75,20	82,29	335,33	2350,45	0,97	70,20	1,03	8,43	1153,40	1528,38	339,50	19,63

Меню: 19 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
16 мог	Ветчина	30	6,10	5,30	0,00	84,00	0,01	0,92	0,00	1,12	97,80	103,30	10,90	0,14
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
256шк	каша молочная пшеничная	200/5	8,66	11,90	36,42	293,80	0,14	1,38	0,36	0,30	143,60	218,60	50,00	2,36
499/2шк	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
112шк	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,66	20,00	83,42	613,30	0,23	12,50	0,37	1,95	325,40	423,40	97,10	6,03
ОБЕД														
106шк	Свежий помидор долькой	30	0,33	0,06	1,14	17,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
147шк	Суп картофельн. с вермишелькой	200	6,16	19,28	27,06	119,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
451/453шк	Котлета мясная, соус томатный	70/30	9,59	7,00	11,52	147,00	0,01	0,02	0,02	0,06	12,72	64,82	1,44	0,03
291шк	Рожки отварные	150	5,65	0,67	29,04	273,00	0,20	0,00	0,04	0,60	14,25	202,65	135,30	4,50
112шк	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	63,00	0,04	10,00	0,00	1,10	20,00	34,00	16,00	0,60
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,70	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
512шк	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,00
ИТОГО В ОБЕД			26,89	27,91	117,00	804,60	0,45	20,42	0,06	3,73	97,07	465,67	207,34	8,41
ПОЛДНИК 20-25%														
76шк	Винегрет овощной	60	0,78	1,48	13,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
289мог/ту	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,10	30,20	390,00	0,12	5,81	0,08	0,19	248,14	297,55	2,19	2,17
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
493шк	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	25,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			25,38	21,78	83,08	598,50	0,18	10,85	0,08	3,28	278,94	344,05	18,19	3,28
ПОЛДНИК 15%														
537шк	Оладьи на молоке с джемом	90/30	6,10	9,10	43,30	264,60	0,16	1,50	0,03	5,40	161,00	219,00	26,00	1,20
516шк	кефир	200	5,80	2,50	7,40	98,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,90	11,60	50,70	362,60	0,24	2,90	0,07	5,40	401,00	399,00	54,00	1,40
ВСЕГО ЗА 19-й ДЕНЬ			83,83	81,29	334,20	2379,00	1,10	46,67	0,58	14,36	1102,41	1632,12	376,63	19,12

Меню: 20 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112шк	Мандарин свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
181мог	Каша манная молочная с сахаром	200/10	15,30	4,30	29,60	210,30	0,03	0,98	0,02	0,16	84,20	53,30	16,90	0,96
14мог	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,02	1,96	0,32	0,18	37,84	202,08	20,44	0,82
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,10	7,40	35,00	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
табл	мини рулетик 1/35	35	1,90	7,20	23,70	168,00	0,08	0,00	0,00	2,40	211,00	281,00	9,00	0,80
494шк	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,35	20,00	83,50	587,30	0,21	43,74	0,34	3,11	385,24	567,13	61,44	3,25
ОБЕД														
1бшк	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,44	4,44	1,50	51,60	0,02	8,10	0,02	1,68	19,80	34,20	7,20	0,60
145шк	Суп картофельный с фасолью	200	3,90	4,28	16,12	118,60	0,11	4,66	0,00	1,96	33,20	150,20	30,60	1,44
255/332м/ту	Печень говяжья " по-строгановски"	70/50	13,90	11,60	19,10	196,00	0,02	1,92	0,01	0,80	171,60	14,68	0,82	0,87
414шк	Рис отварной	150	3,70	6,10	33,80	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,60
112шк	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,70	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
511шк	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	10,00	9,00	0,40
ИТОГО В ОБЕД			27,60	27,62	117,56	829,00	0,33	48,68	0,08	5,77	277,70	385,68	107,62	8,45
ПОЛДНИК 20-25%														
9шк	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
108шк	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,10	7,40	35,00	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
219мог	Сырники из творога с йогуртом 120/30	150	16,60	10,20	38,40	309,00	0,08	0,30	0,14	0,80	302,00	355,00	31,00	1,00
389мог	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	27,80	116,80	0,02	2,88	0,11	0,51	29,80	127,30	0,14	0,92
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,05	20,50	80,80	584,80	0,15	8,28	0,25	6,18	363,80	529,05	58,24	3,19
ПОЛДНИК 15%														
452мог	Печенье " Ленинградское"	60	8,20	9,50	39,60	232,50	0,06	0,80	0,02	0,18	8,60	129,35	1,72	0,98
386нап.	молочный продукт "Снежок"	200	2,90	2,50	11,00	125,30	0,04	0,80	0,22	0,91	74,60	19,80	0,74	0,82
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,10	12,00	50,60	357,80	0,10	1,60	0,24	1,09	83,20	149,15	2,46	1,80
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			78,10	80,12	332,46	2358,90	0,79	102,30	0,91	16,15	1109,94	1631,01	229,76	16,69

Меню: 21 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
15мог	Сыр натуральный	15	3,80	4,00	0,00	51,00	0,05	1,82	0,00	0,30	14,30	0,33	7,30	0,70
14мог	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
247шк	Каша геркулесовая	200	11,60	6,20	43,20	257,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
495шк	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
112шк	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,70	20,20	84,30	581,90	0,32	9,54	0,15	1,93	322,10	372,33	109,50	5,45
ОБЕД														
45мог	Салат из белокачаной капусты	60	0,80	2,80	5,90	51,60	0,00	4,70	0,05	0,05	21,05	72,80	4,70	0,33
суп 96	Рассольник "Ленинградский" с перловой круп	250	2,80	5,10	21,00	207,00	0,00	4,20	0,00	0,10	54,50	160,70	14,10	0,90
265шк/ту	Плов из говядины	50/150	20,50	10,50	46,00	359,40	0,02	2,71	0,02	1,00	290,40	446,80	1,60	0,84
109шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
112шк	банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
389мог	Сок томатный	200	2,00	0,00	8,00	40,00	0,01	1,98	0,00	0,96	2,20	15,60	18,80	0,19
ИТОГО В ОБЕД			30,57	19,44	116,93	832,30	0,15	23,59	0,07	3,14	391,90	795,00	102,35	4,62
ПОЛДНИК 20-25%														
22шк	Салат из свежих помидор	60	0,60	6,12	2,10	22,00	0,02	9,90	0,00	3,00	0,78	84,40	19,44	0,48
210мог	Омлет натуральный	150	15,80	13,40	36,40	362,00	0,04	0,32	0,00	0,92	102,10	111,70	14,60	0,09
109шк	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
388мог	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	35,26	143,80	0,20	19,71	0,10	0,20	212,00	143,65	26,80	0,20
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,08	19,88	83,78	580,00	0,32	29,93	0,10	4,54	325,38	387,15	74,94	1,94
ПОЛДНИК 15%														
456мог	Коржик молочный	60	11,20	12,48	29,40	258,20	0,03	0,01	0,02	0,14	37,60	126,00	16,10	0,13
505шк	Кисель из черной смородины	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	29,30	0,00	0,00	29,30	11,00	7,00	0,30
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,40	12,58	50,90	345,20	0,04	29,31	0,02	0,14	66,90	137,00	23,10	0,43
ВСЕГО ЗА 21-й ДЕНЬ			80,75	72,10	335,91	2339,40	0,83	92,37	0,34	9,75	1106,28	1691,48	309,89	12,44

Меню: 22 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222(3)	Пудинг из творога с йогуртом 100/50	150	12,50	4,10	30,30	219,10	0,00	1,78	0,04	0,17	17,40	29,90	7,80	0,09
14мог	Масло сливочное	15	0,15	12,30	0,15	112,50	0,00	0,00	0,09	0,15	1,80	2,85	0,00	0,30
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112шк	Яблоко свежее	100	0,80	0,20	10,60	52,00	0,03	15,00	0,00	0,30	37,00	30,00	26,00	0,50
379мог	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	28,30	151,80	0,08	1,80	0,01	0,02	31,40	111,00	24,00	0,92
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,35	19,50	84,15	605,90	0,15	18,58	0,14	0,97	93,60	193,25	62,00	2,14
ОБЕД														
19шк	Салат из свежих огурц,помид,масло растит.	60	0,50	3,06	2,16	38,40	0,02	8,46	0,00	1,56	10,20	19,20	9,60	0,42
102мог	Суп картофельный гороховый	200	4,06	4,28	19,00	131,00	0,01	0,20	0,01	0,19	82,10	171,50	19,60	0,02
ТУ/449шк	Фрикадельки куриные, соус белый с яйцом	50/30	10,00	10,90	10,84	181,00	0,00	4,60	0,02	0,01	350,00	411,50	6,00	0,39
237шк	Греча отварная	150	6,55	7,84	37,08	253,05	0,20	0,00	0,04	0,60	14,25	202,65	135,30	4,50
109шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,70	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112шк	Апельсин свежий	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	10,00	0,00	1,10	20,00	34,00	16,00	0,60
512шк	Компот из чернослива	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,27	26,88	118,72	833,85	0,39	23,26	0,07	4,30	507,55	939,65	217,70	8,87
ПОЛДНИК 20-25%														
101лапш	Огурчик консервированный	30	0,90	4,00	4,40	99,00	0,00	2,90	0,00	0,44	88,60	35,85	16,90	0,60
369шк/ту	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	14,40	8,80	30,10	216,80	0,00	4,60	0,02	0,01	90,00	191,50	6,00	0,39
108шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
518шк	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	0,20	122,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			20,00	13,40	64,30	578,80	0,09	11,50	0,02	1,11	204,60	266,35	31,30	4,45
ПОЛДНИК 15%														
401 мог	Оладьи на молоке с маслом	90/5	5,70	9,60	43,40	271,50	0,12	5,81	0,08	0,19	78,14	97,55	2,19	2,17
389 мог	Кефир	200	5,80	2,50	7,40	98,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,50	12,10	50,80	369,50	0,20	7,21	0,12	0,19	318,14	277,55	30,19	2,37
ВСЕГО ЗА 22-й ДЕНЬ			77,12	71,88	317,97	2388,05	0,83	60,55	0,35	6,57	1123,89	1676,80	341,19	17,83

Меню: 23 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
101лапш	Горошек зеленый консервированный	30	0,90	4,00	4,40	59,00	0,00	2,90	0,00	0,44	88,60	35,85	16,90	0,60
278/331/гтк	Тефтели мясные, соус сметан.с томат	60/50	12,40	10,20	15,50	193,00	0,01	0,40	0,03	0,34	162,60	196,90	8,80	0,40
414шк	Рис отварной	150	3,70	6,10	33,80	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,60
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
494шк	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,40	20,50	83,70	588,10	0,08	6,10	0,08	1,40	276,50	327,05	54,70	2,33
ОБЕД														
68лапш	Салат столичный с индейкой	60	3,44	13,26	31,64	200,40	0,09	19,20	0,03	0,70	51,00	210,30	35,00	2,10
158шк	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,12	2,22	15,38	136,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
254сад	Рыба запеченая с яйцом 50/50	100	14,00	5,50	9,20	141,80	0,04	1,90	0,09	0,80	291,80	297,30	9,40	0,97
429шк	Картофельное пюре	150	3,20	6,60	16,40	138,00	0,13	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
109шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
112шк	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
348шк	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			26,43	28,42	118,05	822,50	0,44	38,60	0,17	3,78	438,75	737,00	128,25	9,54
ПОЛДНИК 20-25%														
106шк	Свежий помидор долькой	50	1,10	0,20	3,80	40,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
372шк/330мог.гу	Голубцы ленивые соус сметанный	100/30	10,20	14,50	16,10	234,90	0,04	10,20	0,02	0,26	126,20	293,70	19,10	1,37
109шк	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	29,60	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Йогурт в разовых стаканчиках Фругурт	100	2,90	4,50	7,10	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	118,00	91,00	14,00	0,10
508шк	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,30	19,60	83,60	591,09	0,21	36,30	0,04	1,62	298,20	468,70	68,50	4,53
ПОЛДНИК 15%														
418	Слойка дрожжевая с повидлом	75	9,05	9,50	38,70	234,80	0,00	0,31	0,09	1,09	12,24	113,00	1,70	0,10
386нап.	Молочный продукт "Снежок"	200	2,90	2,50	11,00	125,30	0,04	0,80	0,22	0,91	74,60	19,80	0,74	0,82
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,95	12,00	49,70	360,10	0,04	1,11	0,31	2,00	86,84	132,80	2,44	0,92
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ			77,08	80,52	335,05	2361,79	0,77	82,11	0,60	8,80	1100,29	1665,55	253,89	17,32

Меню: 24 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1бмог	Ветчина	20	3,80	3,30	0,00	56,00	0,01	0,92	0,00	1,12	97,80	103,30	10,90	0,14
108шк	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
248шк	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,16	12,88	32,60	263,00	0,18	1,36	0,78	0,51	135,80	237,20	112,20	3,44
496/1шк	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
112шк	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,26	19,68	82,20	580,50	0,29	13,58	0,80	2,16	379,60	481,00	163,30	6,91
ОБЕД														
5бшк	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	1,68	7,26	4,26	88,80	0,01	3,30	0,01	2,70	53,40	49,20	11,40	0,72
101мог	Суп картофельный с рисовой крупой	200	5,20	2,10	23,70	106,00	0,02	0,60	0,00	1,88	6,00	33,20	12,20	0,28
ту/330мог	Шницель мясной с соусом сметанным	75/30	10,41	8,40	11,91	164,00	0,01	0,02	0,02	0,06	92,72	314,82	1,44	0,03
173шк	Картофель отварной	150	2,85	4,15	19,05	142,50	0,20	20,90	0,50	0,15	16,50	79,50	30,00	1,20
109шк	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
512шк	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,00
112шк	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО В ОБЕД			24,91	22,95	115,05	825,50	0,36	35,62	0,53	5,82	202,37	581,82	121,19	4,59
ПОЛДНИК 20-25%														
15мог	Сыр натуральный	15	3,80	4,00	0,00	51,00	0,05	1,82	0,00	0,30	14,30	0,33	7,30	0,70
14мог	Масло сливочное	15	0,10	4,20	0,10	112,50	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
109шк	Хлеб ржаной	45	8,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
255шк	Каша пшеничная вязкая	200	6,40	11,40	68,70	271,20	0,12	1,40	0,08	0,76	167,00	250,60	37,20	0,92
518шк	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			19,37	20,34	84,03	605,00	0,27	7,22	0,14	1,79	212,25	323,93	65,65	6,20
ПОЛДНИК 15%														
449мог	Полоска песочная с повидлом	60	6,10	6,10	39,50	239,60	0,00	0,02	0,12	1,10	100,90	280,20	23,20	0,24
385мог	Молоко	200	5,80	6,50	9,90	121,70	0,01	0,61	0,09	0,02	87,40	100,80	4,10	0,72
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			11,90	12,60	49,40	361,30	0,01	0,63	0,21	1,12	188,30	381,00	27,30	0,96
ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ			75,44	75,57	330,68	2372,30	0,93	57,05	1,68	10,89	982,52	1767,75	377,44	18,66