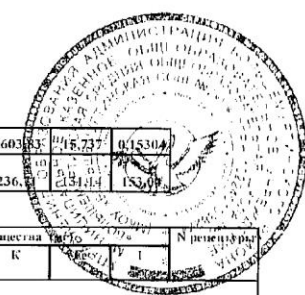




МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K		
<b>Неделя 1</b>																		
<b>День 1</b>																		
завтрак	Горючий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный" йодовый)	40/20/10	7,46	14,0	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	3,94	
	Каша вязкая (из пшеничной крупы) с тыквой, с маслом	200/5	8,55	7,5	42,32	271,0	0,18	0,169	0,07	97,09	1,43	139,9	184,12	52,09	302,31	1,36	1,65	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	
	<b>итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>17,54</b>	<b>21,75</b>	<b>83,72</b>	<b>601,3</b>	<b>0,288</b>	<b>0,2779</b>	<b>0,392</b>	<b>194,14</b>	<b>3,77</b>	<b>348,7</b>	<b>359,12</b>	<b>87,69</b>	<b>456,01</b>	<b>3,94</b>	<b>37,595</b>
обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6	5,6	80	0,04	0,05		1,33	40,3	20	19	25	205	0,7	1,63	
	Суп-лапша домашняя, с курицей (выпеченкой бройлер)	200/35	7,5	8,9	9,5	148	0,037	0,06	0,088	20,19	0,81	18,02	75,52	10,27	87,96	0,85	2,04	
	Рыба, запеченная с картофелем	250	19,75	18	28,5	355	0,127	0,165	0,45	38,58	83,4	82,1	260,37	60,24	668,88	1,35	44,42	
	Комлот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5				2,53	2	9	7	6	91	0,5	0,8	
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	
<b>итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>34,55</b>	<b>33,86</b>	<b>92,67</b>	<b>812,7</b>	<b>0,31</b>	<b>0,312</b>	<b>0,538</b>	<b>194,3</b>	<b>126,51</b>	<b>147,82</b>	<b>439,39</b>	<b>122,61</b>	<b>1169,84</b>	<b>5,12</b>	<b>83,49</b>	
полдник	Печенье песочное	20	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,12	1,05	
	Кисло-молочный напиток (Ризанка) (в т.ч. в мелкодисперсной упаковке)	200	5,8	6,4	8	113	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	18	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>7,54</b>	<b>8,5</b>	<b>32,18</b>	<b>238,2</b>	<b>0,078</b>	<b>0,286</b>	<b>0,025</b>	<b>49,26</b>	<b>4,6</b>	<b>267,88</b>	<b>211,57</b>	<b>39,83</b>	<b>544,74</b>	<b>2,53</b>	<b>20,81</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>1692</b>	<b>59,63</b>	<b>64,11</b>	<b>208,57</b>	<b>1652,2</b>	<b>0,676</b>	<b>0,8759</b>	<b>0,955</b>	<b>437,7</b>	<b>134,88</b>	<b>764,4</b>	<b>1010,08</b>	<b>250,13</b>	<b>2170,59</b>	<b>11,59</b>	<b>0,141595</b>
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>				<b>77,44</b>	<b>81,15</b>	<b>62,26</b>	<b>70,31</b>	<b>56,33</b>	<b>62,56</b>	<b>9,55</b>	<b>62,53</b>	<b>224,80</b>	<b>69,49</b>	<b>91,83</b>	<b>100,05</b>	<b>197,33</b>	<b>96,58</b>	<b>141,90</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	
<b>Неделя 1</b>																		
<b>День 2</b>																		
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024		6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	
	Омлет натуральный, с маслом	150/5	17,8	18,4	2,8	232	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	105,2	211,6	16,65	173	2,27	22,59	
	Каша с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,07	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	
<b>итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>25,14</b>	<b>22,76</b>	<b>65,79</b>	<b>572,62</b>	<b>0,639</b>	<b>0,628</b>	<b>2,71</b>	<b>154,91</b>	<b>66,92</b>	<b>317,6</b>	<b>482,3</b>	<b>98,15</b>	<b>815,1</b>	<b>6,14</b>	<b>77,55</b>	
обед	Винегрет овощной	60	0,8	4,3	5,2	63	0,018	0,012		72,9	2,26	12,12	21,42	9,66	127,8	0,42	7,86	
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,146	0,056		97,2	4,76	27	80,4	29	382,4	1,47	16,96	
	Биточки (из говядины), с маслом	100/5	15,1	16,7	12,4	260	0,07	0,14	0,065	30,8	0,12	38,7	182,6	26,7	293,3	2,53	8,9	
	Сладкий гарнир (картофель тушеный и картофельное пюре)	75/75	3,1	5	16,4	122,7	0,075	0,085	0,033	82,55	21,05	60,5	73	30	564,5	1,1	7	
	Напиток брусничный	300	0,17		11,0	45,0	0,0018	0,004		1,25	1,5	5,67	3,18	1,52	18,91	0,107	80	
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	
<b>итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>31,98</b>	<b>31,44</b>	<b>99,48</b>	<b>808,64</b>	<b>0,4108</b>	<b>0,331</b>	<b>0,098</b>	<b>284,7</b>	<b>29,69</b>	<b>161,79</b>	<b>429,9</b>	<b>114,68</b>	<b>1489,71</b>	<b>7,067</b>	<b>74,08</b>	
полдник	Булочка «Литринов»	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,032	0,073	39,64	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	1,41	
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	71	
	Сок фруктовый (яблочный), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	1	0,2	20,2	87	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5	79	
<b>итого за полдник</b>		<b>445</b>	<b>4,86</b>	<b>2,3</b>	<b>49,04</b>	<b>236,4</b>	<b>0,066</b>	<b>0,122</b>	<b>0,073</b>	<b>139,94</b>	<b>12,085</b>	<b>29,08</b>	<b>67,61</b>	<b>33,8</b>	<b>299,02</b>	<b>2,53</b>	<b>1,41</b>	



<b>Всего за день</b>	1845	61,98	56,5	214,31	1617,66	1,1358	1,081	2,881	579,55	108,695	508,47	979,81	246,63	2603,83	115,737	0,15304		
<i>Проценти удовлетворения от суточной потребности, %</i>		80,49	71,52	63,97	68,84	94,65	77,21	28,81	82,79	181,16	46,22	89,07	98,65	236,89	131,114	153,09		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	
<i>Неделя 1</i>																		
<i>День 3</i>																		
<i>завтрак</i>	Перси сладкий	100	1,3	0,1	5	76	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,41	2,64	18
	Говядина, запеченная с макаронами в сыром	160	13,5	15,5	14,4	252	0,032	0,108	0,213	32,93	0,925	158,3	160,55	19,95	185,83	1,3	4,8	50
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75
	Хлеб пшеничный "Подольск"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Подольск"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
<b>итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>23,9</b>	<b>19,46</b>	<b>72,57</b>	<b>560,2</b>	<b>0,246</b>	<b>0,349</b>	<b>0,215</b>	<b>196,22</b>	<b>81,445</b>	<b>295,04</b>	<b>338,97</b>	<b>77,81</b>	<b>622,12</b>	<b>4,56</b>	<b>31,04</b>	
<i>обед</i>	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	2,3	6,8	4,3	88,3	0,04	0,08		50,8	28,8	36	44	16	242	0,8	17,3	8
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	134	0,079	0,063	3,54	124,22	2,39	57,81	96,45	30,91	315,1	0,42	15,3	30
	Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами	250	15,5	19,6	25,6	341	0,17	0,13		125	14,1	40	241	117	923	2,7	13,7	52
	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,06	10	44	0,1025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69
	Хлеб пшеничный "Подольск"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Подольск"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
<b>итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>31,66</b>	<b>34,02</b>	<b>90,27</b>	<b>794,5</b>	<b>0,3975</b>	<b>0,316</b>	<b>3,54</b>	<b>501</b>	<b>50,41</b>	<b>158,76</b>	<b>466,44</b>	<b>188,76</b>	<b>1636,414</b>	<b>5,8</b>	<b>81,023</b>	
<i>ужин</i>	Пирожки печеные с яблоками	36	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	85
	Кисломолочный напиток (кефир) (в т.ч. в мягкой упаковке)	200	5,8	6,4	8	118	0,06	0,31		44	1,4	240	190	28	292	0,2	18	78
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20	10	8	28	42	348	0,6	0,05	63
<b>итого за ужин</b>		<b>336</b>	<b>9,2</b>	<b>7,6</b>	<b>46,8</b>	<b>299</b>	<b>0,1215</b>	<b>0,408</b>	<b>0,094</b>	<b>70,5</b>	<b>11,64</b>	<b>251,08</b>	<b>236,79</b>	<b>73,55</b>	<b>688,68</b>	<b>1,27</b>	<b>18,94</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1706</b>	<b>64,76</b>	<b>61,08</b>	<b>209,64</b>	<b>1653,7</b>	<b>0,765</b>	<b>1,073</b>	<b>3,849</b>	<b>767,72</b>	<b>143,495</b>	<b>707,87</b>	<b>1062,2</b>	<b>340,15</b>	<b>2947,214</b>	<b>2,07</b>	<b>0,037</b>	
<i>Проценти удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>84,10</b>	<b>77,32</b>	<b>62,58</b>	<b>70,37</b>	<b>63,75</b>	<b>76,64</b>	<b>38,49</b>	<b>109,67</b>	<b>239,16</b>	<b>64,35</b>	<b>96,56</b>	<b>136,06</b>	<b>267,93</b>	<b>17,25</b>	<b>36,99</b>		

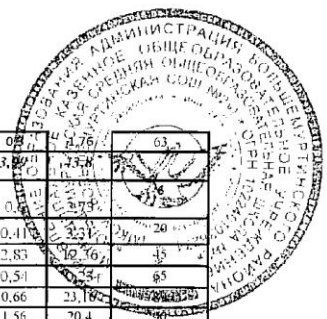
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	
<i>Неделя 1</i>																		
<i>День 4</i>																		
<i>завтрак</i>	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,1	0,82	15,44	1
	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным	130/20	18,1	14,3	26,3	306	0,061	0,249	0,333	39,97	0,162	214,9	248,84	32,33	268,46	1	10,03	38
	Чай с молоком	200	2,5	2,2	10	70	0,01	0,07		6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	74
	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,54	76,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,34</b>	<b>24,47</b>	<b>71,62</b>	<b>597,17</b>	<b>0,166</b>	<b>0,396</b>	<b>0,463</b>	<b>94,87</b>	<b>7,962</b>	<b>311,9</b>	<b>356,14</b>	<b>73,43</b>	<b>637,66</b>	<b>6,07</b>	<b>31,47</b>	
<i>обед</i>	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18,3	0,045	0,04		71,65	125	18,5	34	17	215,5	0,75	3,85	17
	Щи по-уральски (с крупой) с мясом, со сметаной	200/25/10	8,4	9,6	8,8	155	0,097	0,058	0,1	75,89	5,2	35,23	76,47	20,74	193,94	0,8	3,67	22
	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	100	11,3	7,4	3,9	127,5	0,101	0,075	0,214	161,19	0,465	77,65	161,97	35,42	243,94	0,646	26,63	42
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60
	Напиток витаминизированный «Витоник»	200	0,46	0,15	21,1	93	0,06	0,068	1,68	0,13	20	36						83
Хлеб пшеничный "Подольск"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89	
Хлеб ржаной-пшеничный "Подольск"	40	2,66	0,48	12,2	49,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90	
<b>итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>31,61</b>	<b>22,15</b>	<b>109,55</b>	<b>770</b>	<b>0,557</b>	<b>0,401</b>	<b>2,099</b>	<b>340,96</b>	<b>160,863</b>	<b>229,98</b>	<b>453,44</b>	<b>128,36</b>	<b>1427,18</b>	<b>5,416</b>	<b>86,21</b>	



палочки	Булочка зерновая	50	4	1,8	23	124	0,041	0,02	0,058	3,58		7,46	38,39	9,09	43,192	0,457	16,09		
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36		0,01			0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8			
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодозной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08			100	12	10	30	24	240			
	<b>итого за палочки</b>	<b>450</b>	<b>5,1</b>	<b>2</b>	<b>55,5</b>	<b>260</b>	<b>0,081</b>	<b>0,11</b>	<b>0,058</b>	<b>103,88</b>	<b>12,04</b>	<b>21,96</b>	<b>73,59</b>	<b>36,89</b>	<b>303,992</b>	<b>2,63</b>	<b>16,09</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>1910</b>	<b>61,05</b>	<b>48,62</b>	<b>236,67</b>	<b>1627,47</b>	<b>0,804</b>	<b>0,907</b>	<b>2,62</b>	<b>539,71</b>	<b>180,867</b>	<b>563,84</b>	<b>887,17</b>	<b>238,68</b>	<b>2368,832</b>	<b>14,143</b>	<b>118,58</b>		
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			<b>79,29</b>	<b>61,54</b>	<b>70,65</b>	<b>69,25</b>	<b>67,00</b>	<b>64,79</b>	<b>26,20</b>	<b>77,10</b>	<b>301,45</b>	<b>51,26</b>	<b>80,65</b>	<b>95,47</b>	<b>215,35</b>	<b>117,86</b>	<b>118,58</b>		

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя 1</b>																		
<b>День 5</b>																		
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	200/5	3,21	7,44	16,61	146,24	0,06	0,17	0,07	26,32	0,72	155,9	121,2	19,4	185,7	0,36	12,8	31
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
<b>итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>12,6</b>	<b>16,07</b>	<b>100,93</b>	<b>599,44</b>	<b>0,234</b>	<b>0,2459</b>	<b>0,2</b>	<b>81,37</b>	<b>3,4</b>	<b>204</b>	<b>247,3</b>	<b>61,5</b>	<b>422,2</b>	<b>3,76</b>	<b>63,485</b>	
обед	Салат из овощей с кукурузой	60	1,38	4,38	8,7	80	0,056	0,037		134,9	2,14	12,03	54,83	22	171,94	0,72	2	9
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	200/10	1,95	5,6	13,6	113	0,064	0,05		107,2	5,54	21	51,4	19,6	334,4	0,71	16,6	24
	Гуляши	100	14,8	12,3	3,3	183	0,05	0,11		32	1,41	14,16	165,8	23,3	321,7	2,5	7,08	46
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,03	0,07	26,6	1,44	6	72	24	46	0,5	0,8	56
	Кисель из плодов или ягод связык (клюква)	200	0,1	-	23,7	95					1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	68
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>26,23</b>	<b>27,44</b>	<b>115,97</b>	<b>816,2</b>	<b>0,284</b>	<b>0,26</b>	<b>0,07</b>	<b>300,7</b>	<b>11,73</b>	<b>72,69</b>	<b>414,43</b>	<b>109,81</b>	<b>993,44</b>	<b>6,06</b>	<b>53,37</b>	
палочки	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,3	0,044	0,033		5,28	66	37,4	25,3	14,3	216,7	0,33	1,94	63
	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	93
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкодозной упаковке)	150	4,35	4,8	6	84,75	0,03	0,2		33	0,45	186	138	21	219	0,15	13,5	78
	<b>итого за палочки</b>	<b>300</b>	<b>8,62</b>	<b>6,14</b>	<b>36,91</b>	<b>243,25</b>	<b>0,1065</b>	<b>0,253</b>	<b>0,027</b>	<b>40,71</b>	<b>66,81</b>	<b>234,85</b>	<b>194,73</b>	<b>43,2</b>	<b>511,8</b>	<b>1,02</b>	<b>17,13</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1635</b>	<b>47,45</b>	<b>49,65</b>	<b>253,81</b>	<b>1658,89</b>	<b>0,6245</b>	<b>0,7589</b>	<b>0,297</b>	<b>422,78</b>	<b>81,94</b>	<b>511,54</b>	<b>856,46</b>	<b>214,51</b>	<b>1927,44</b>	<b>10,84</b>	<b>0,13399</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			<b>61,62</b>	<b>62,85</b>	<b>75,76</b>	<b>70,59</b>	<b>52,04</b>	<b>54,21</b>	<b>2,97</b>	<b>60,40</b>	<b>136,57</b>	<b>46,50</b>	<b>77,86</b>	<b>85,80</b>	<b>175,22</b>	<b>90,33</b>	<b>133,99</b>	

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя 1</b>																		
<b>День 6</b>																		
завтрак	Перец сладкий	60	0,78	0,06	3	15,6	0,035	0,04		90	48	4,22	8,35	3,65	81,2	0,26	1,58	18
	Котлеты рыбные (минтай) любительские, с маслом	100/5	12,8	8,5	10,6	170,1	0,14	0,16	0,07	159	0,69	36	176	28	274	0,8	43,8	41
	Картофель отварной в молоке	150	3,3	5,1	18,2	132	0,14	0,12	0,04	8,3	10,9	62	109	33	692	1,2	10,8	59
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	63
	Бразильский горький шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8	77
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	20	1,6	0,2	9,2	45	0,022	0,006				4	13	2,8	18,6	0,22	7,72	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
<b>итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>27,28</b>	<b>20,72</b>	<b>77,87</b>	<b>610,4</b>	<b>0,509</b>	<b>0,62</b>	<b>0,11</b>	<b>294,7</b>	<b>98,67</b>	<b>372,25</b>	<b>541,74</b>	<b>125,94</b>	<b>1568,47</b>	<b>4,34</b>	<b>98,26</b>	
	Салат зеленый с огурцами	100	1	5	3,3	61,7	0,045	0,052		6,23	16,98	22,03	41,37	13,76	149,01	0,83	2,73	4
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	200/10	1,7	5,4	10,6	98	0,032	0,042		137,8	6,76	33,6	42,6	19,2	264	0,87	17,16	19



	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,08	1,76	0,3
	<b>итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>19,31</b>	<b>11,73</b>	<b>83,14</b>	<b>520,62</b>	<b>0,239</b>	<b>0,324</b>	<b>0,106</b>	<b>53,27</b>	<b>61,7975</b>	<b>276,2</b>	<b>319,64</b>	<b>80,2</b>	<b>633,85</b>	<b>3,89</b>	<b>17,8</b>	<b>4,5</b>
обед	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	1,1	6,2	5,7	83,3	0,03	0,036		162,03	9,58	23,18	33,62	17,52	183,39	0,1	1,76	0,3
	Свекольник со сметаной	200/10	3,1	3,5	8,4	77,5	0,075	0,031		66,23	1,88	16,88	34,34	14,57	216,81	0,41	2,0	0,5
	Мясо духовое	250	16,5	15,4	38,4	318	0,197	0,175		218,75	4,91	27,1	242,67	53,38	820,46	2,83	10,76	3,5
	Компот из свежей груши	200	0,12	0,09	13,1	54	0,003	0,005		0,216	0,24	4,53	3,63	2,72	32,25	0,51	2,54	0,65
	Хлеб пшеничный "Подовый"	60	4,8	0,6	27,6	133	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	7,6
	Хлеб ржаной-пшеничный "Подовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	6,6
	<b>итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>28,28</b>	<b>26,27</b>	<b>104,40</b>	<b>767,40</b>	<b>0,44</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>447,23</b>	<b>16,61</b>	<b>95,29</b>	<b>413,26</b>	<b>115,39</b>	<b>1402,71</b>	<b>6,60</b>	<b>62,19</b>	<b>19,6</b>
полдник	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	80	8,45	7,53	16,92	170	0,064	0,07	0,182	27,56	0,7	98,56	106,46	14,28	112	0,78	2,39	88
	Кондитерские изделия (мармелад желебинный, зефир, пастила)	20	0,02		13	60						0,8	0,2	0,4	0,8	0,08		95
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,075	0,75		0,01		0,3	0,04	4,4	7,2	3,8	20,6	0,7		70
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,57</b>	<b>7,53</b>	<b>32,0</b>	<b>230,75</b>	<b>0,064</b>	<b>0,08</b>	<b>0,182</b>	<b>27,86</b>	<b>0,74</b>	<b>103,76</b>	<b>113,86</b>	<b>18,48</b>	<b>133,4</b>	<b>1,56</b>	<b>2,39</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1730</b>	<b>56,16</b>	<b>45,53</b>	<b>219,5</b>	<b>1518,77</b>	<b>0,742</b>	<b>0,701</b>	<b>0,288</b>	<b>528,356</b>	<b>79,1475</b>	<b>475,25</b>	<b>846,76</b>	<b>214,07</b>	<b>2169,96</b>	<b>12,15</b>	<b>0,10838</b>	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		72,94	57,63	65,53	64,63	61,83	50,07	2,88	75,48	131,91	43,20	76,98	85,63	197,27	101,25	108,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	
	<b>Неделя 2</b>																	
	<b>День 9</b>																	
завтрак	Булгур с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	1
	Вареники лепные отварные (или вареники с творогом), с маслом	150/5	17,5	11	22,8	261	0,045	0,223	0,363	29,86	0,09	157,4	126,65	22,92	113,03	0,62	9,38	37
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/3	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73
	Хлеб пшеничный "Подовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Подовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
	<b>итого за завтрак</b>	<b>637</b>	<b>27,5</b>	<b>19,51</b>	<b>96,68</b>	<b>665,07</b>	<b>0,234</b>	<b>0,3029</b>	<b>0,493</b>	<b>74,91</b>	<b>2,29</b>	<b>206</b>	<b>264,15</b>	<b>67,92</b>	<b>342,63</b>	<b>4,33</b>	<b>64,525</b>	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024		6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15
	Суп картофельный с класками	200/25	4,4	5,3	24,2	162	0,05	0,04	0,063	115,09	4,14	11,71	40,54	14,41	250	0,608	11,57	27
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	100/30	17,4	10,8	5,6	189,5	0,227	0,087	0,232	4,17	1,35	41,6	232,47	53,84	394,88	1	45,6	40
	Рис отварной с овощами	150	3,6	3,9	35,9	193	0,045	0,023	0,056	159,26	0,28	8,68	68,15	25,47	69,64	0,51	1,39	57
	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,06	1,0	44	0,0023	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69
	Хлеб пшеничный "Подовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Подовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
	<b>итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>32,86</b>	<b>21,02</b>	<b>116,07</b>	<b>783,7</b>	<b>0,4485</b>	<b>0,217</b>	<b>0,351</b>	<b>285,5</b>	<b>16,89</b>	<b>100,74</b>	<b>451,35</b>	<b>126,97</b>	<b>955,434</b>	<b>4,358</b>	<b>95,083</b>	
полдник	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63
	Пирожки печеные с яблоками	36	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	85
	Кисломолоочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мягкой упаковке)	200	5,8	6,4	8	113	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	18	78
	<b>итого за полдник</b>	<b>386</b>	<b>8,3</b>	<b>7,55</b>	<b>41,34</b>	<b>268,5</b>	<b>0,0915</b>	<b>0,323</b>	<b>0,094</b>	<b>53,5</b>	<b>8,34</b>	<b>282,58</b>	<b>226,79</b>	<b>49,55</b>	<b>573,18</b>	<b>4,12</b>	<b>20,39</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1823</b>	<b>68,66</b>	<b>48,08</b>	<b>254,09</b>	<b>1717,27</b>	<b>0,774</b>	<b>0,8429</b>	<b>0,938</b>	<b>413,91</b>	<b>27,52</b>	<b>589,31</b>	<b>942,29</b>	<b>244,44</b>	<b>1871,244</b>	<b>12,808</b>	<b>0,18</b>	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		89,17	60,86	75,85	73,08	64,50	60,21	9,38	59,13	45,87	53,57	85,66	97,78	170,11	106,73	180,00	

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
-------	--------------------	-----	----------------------	--	--	--	---------------	--	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	-------------



Пищи	блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины (мг)											N репертуры	
						B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
<b>Неделя 2 День 10</b>																		
завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,32	16,08	32
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом	150/5	6,2	11,1	24,8	227	0,123	0,121	0,169	44,85	0,55	115,8	136,89	41,6	188,87	1,18	17,95	32
	Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	13,8	37
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	250,74	1,91	1,76	37
<b>итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>15,79</b>	<b>25,86</b>	<b>83,65</b>	<b>634</b>	<b>0,273</b>	<b>0,413</b>	<b>0,299</b>	<b>130,25</b>	<b>6,11</b>	<b>365,81</b>	<b>380,45</b>	<b>97,82</b>	<b>782,58</b>	<b>4,58</b>	<b>44,59</b>	
обед	Салат картофельный с сельдью	100	5,2	5,3	14,5	127	0,15	0,057	0,6	4,72	2,74	23,34	91,49	21,92	333,47	0,37	10,88	7
	Щи из свежей капусты, со сметаной	200/10	1,53	5,38	9,52	93	0,022	0,032		108,2	10,76	37,2	31	13	183,4	0,47	13,26	21
	Котлеты рубленные из птицы, с маслом	60/5	13,6	13,7	9,3	214,9	0,063	0,072	0,07	5,67	0,55	26,37	129,6	57,6	206,1	1,26	5,76	54
	Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	150	2,8	13,2	10,8	173,2	0,111	0,08		56,75	5,8	52,25	61,3	25,78	441,39	1,1	4,9	61
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		82
	Хлеб пшеничный "Подовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Подовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
<b>итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>27,39</b>	<b>38,5</b>	<b>91,69</b>	<b>824,5</b>	<b>0,44</b>	<b>0,324</b>	<b>0,67</b>	<b>273,38</b>	<b>99,85</b>	<b>164,86</b>	<b>380,89</b>	<b>139,6</b>	<b>1271,06</b>	<b>5,2</b>	<b>63,68</b>	
подник	Блишечки с медом/гашеным	75/20	7,7	6,4	35,0	228,5	0,059	0,158	0,154	39,2	0,53	158,65	140,59	21,38	205,4	0,49	10,58	84
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,2	0,02	1,5	7	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,75	8	6	33,6	0,77	0,005	72
<b>итого за подник</b>		<b>302</b>	<b>7,9</b>	<b>6,4</b>	<b>36,5</b>	<b>235,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39,3</b>	<b>2,7</b>	<b>174,4</b>	<b>148,6</b>	<b>27,4</b>	<b>239,0</b>	<b>1,3</b>	<b>10,6</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1597</b>	<b>51,3</b>	<b>70,8</b>	<b>211,8</b>	<b>1694,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>	<b>442,9</b>	<b>108,7</b>	<b>705,1</b>	<b>909,9</b>	<b>264,8</b>	<b>2292,6</b>	<b>11,0</b>	<b>0,1</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			66,60	89,59	63,24	72,09	64,42	63,99	11,23	63,27	181,15	64,10	82,72	105,92	208,42	92,00	118,86	

Пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N репертуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<b>Неделя 2 День 11</b>																		
завтрак	Перец сладкий	60	0,78	0,06	3	15,6	0,035	0,04		90	48	4,22	8,35	3,65	81,2	0,26	1,58	18
	Печень по-строгановски	100	13,6	10,6	3,8	164,2	0,189	1,06	0,014	2265,2	4,38	20,3	191,9	13	173,38	4,04	4,67	48
	Спагетти отварные с маслом	150	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6		11	40	7	53	0,7	0,8	58
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный "Подовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Подовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
<b>итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>28,76</b>	<b>19</b>	<b>84,86</b>	<b>624,52</b>	<b>0,43</b>	<b>1,339</b>	<b>0,088</b>	<b>2399,1</b>	<b>53,06</b>	<b>197,22</b>	<b>447,75</b>	<b>79,05</b>	<b>644,58</b>	<b>7,82</b>	<b>53,35</b>	
обед	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,4	4,6	10,33	88,3	0,04	0,04		202,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3	10
	Рассольник диетический с мясом, со сметаной	200/25/10	8,4	9,7	15,6	183	0,091	0,096		107,4	8,42	34,9	96,4	28,2	424,8	1,16	18,41	23
	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	100	12,46	9,27	1,5	140	0,083	0,055	1,47	28,52	1,53	66,75	118,12	19,5	192,47	0,52	20,97	43
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60
	Компот из свежих плодов (яблоко) и апельсины	200	0,14	0,07	11,1	46	0,004	0,004		0,36	1,2	4,64	2,99	2	12,51	0,28	0,38	67
	Хлеб пшеничный "Подовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Подовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
<b>итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>31,44</b>	<b>28,27</b>	<b>101,2</b>	<b>786,1</b>	<b>0,444</b>	<b>0,344</b>	<b>1,575</b>	<b>371,08</b>	<b>59,85</b>	<b>208,59</b>	<b>411,01</b>	<b>116,1</b>	<b>1672,78</b>	<b>5,27</b>	<b>99,16</b>	
подник	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	93
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	8	5	14	133	0,48	0,4		44	1,4	216	188	32	258	0,2		78
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20	10	8	28	12	318	0,6	0,05	63
<b>итого за подник</b>		<b>340</b>	<b>12,78</b>	<b>6,62</b>	<b>57</b>	<b>340,2</b>	<b>0,5325</b>	<b>0,47</b>	<b>0,027</b>	<b>66,43</b>	<b>11,76</b>	<b>235,45</b>	<b>247,43</b>	<b>81,9</b>	<b>682,1</b>	<b>1,34</b>	<b>1,74</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1765</b>	<b>72,98</b>	<b>53,89</b>	<b>243,06</b>	<b>1750,82</b>	<b>1,4265</b>	<b>2,153</b>	<b>1,69</b>	<b>2836,56</b>	<b>124,67</b>	<b>641,26</b>	<b>1106,19</b>	<b>277,05</b>	<b>2999,46</b>	<b>14,43</b>	<b>0,15425</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			94,78	68,22	72,56	74,50	118,88	153,79	16,90	405,22	207,78	58,30	100,56	110,82	272,68	120,25	154,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Углеводы
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	Д	А	С	Ca	P	Mg	K		
<b>Неделя 2</b>																	
<b>День 12</b>																	
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,15	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44
	Запеканка из творога с морковью, с маслом	150/5	15,65	12,7	26,2	282	0,063	0,21	0,283	294,2	0,48	174,2	190,1	30,6	169,41	0,7	39,3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	3,9
	Хлеб ржаной-пшеничный "Подовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26
<b>итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>24,69</b>	<b>23,78</b>	<b>83,65</b>	<b>640,67</b>	<b>0,269</b>	<b>0,426</b>	<b>0,413</b>	<b>362,49</b>	<b>39</b>	<b>340,1</b>	<b>396,1</b>	<b>99,6</b>	<b>634,31</b>	<b>3,89</b>	<b>50,9</b>
обед	Салат из свеклы с яблоком (свекла, яблоки свежие, огурцы свежие, лук зеленый)	100	1,1	5,2	7,1	79,5											
	Суп крестьянский с крупой (педловка)	200	5,12	5,78	10,76	115,58	0,038	0,038		106,46	6,12	27,4	52,4	14,6	199,6	0,56	15,26
	Повидла в кисло-сладком соусе	100	15,4	9,7	6,5	175	0,082	0,082		5,76	0,75	9,63	128,2	18,8	245,45	1,95	4,98
	Каша гречневая	150	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3
	Кисель из ягод или ягод сахалин (клюква)	200	0,1	-	23,7	95					1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный "Подовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3
	Хлеб ржаной-пшеничный "Подовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3
<b>итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>31,92</b>	<b>26,54</b>	<b>109,23</b>	<b>803,28</b>	<b>0,45</b>	<b>0,307</b>	<b>0,052</b>	<b>150,65</b>	<b>12,15</b>	<b>99,53</b>	<b>471,65</b>	<b>190,31</b>	<b>978,99</b>	<b>9,38</b>	<b>60,76</b>
полдник	Пирожки со свежей капустой с яйцом	36	2,5	2,5	14,6	90,6	0,037	0,021	0,094	6,83	1,45	11,55	23,5	5,25	62,6	0,33	1,15
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5	
<b>итого за полдник</b>		<b>448</b>	<b>3,7</b>	<b>2,71</b>	<b>48</b>	<b>231,6</b>	<b>0,078</b>	<b>0,1019</b>	<b>0,094</b>	<b>106,88</b>	<b>15,65</b>	<b>37,35</b>	<b>61,5</b>	<b>35,25</b>	<b>336,3</b>	<b>2,61</b>	<b>1,155</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1813</b>	<b>60,31</b>	<b>53,03</b>	<b>240,88</b>	<b>1675,55</b>	<b>0,797</b>	<b>0,8349</b>	<b>0,559</b>	<b>620,02</b>	<b>66,8</b>	<b>476,98</b>	<b>929,25</b>	<b>325,16</b>	<b>1949,6</b>	<b>15,88</b>	<b>0,11282</b>
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>78,32</b>	<b>67,13</b>	<b>71,90</b>	<b>71,30</b>	<b>66,42</b>	<b>59,64</b>	<b>5,59</b>	<b>88,57</b>	<b>111,33</b>	<b>43,36</b>	<b>84,48</b>	<b>130,06</b>	<b>177,24</b>	<b>132,33</b>	<b>112,82</b>



Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г и соответствует с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение 2)

Средние показатели белков, жиров, углеводов, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
	белки	жиры	углеводы		ккал	В1	В2	Д	А	С	Ca	P	Mg	K	Fe
день 1	59,63	64,11	208,57	1652,2	0,676	0,8759	0,955	437,7	134,88	764,4	1010,08	250,13	2170,59	11,59	0,141895
день 2	61,98	56,5	214,31	1617,66	1,1358	1,081	2,881	579,55	108,695	508,47	979,81	246,63	2603,83	15,737	0,15304
день 3	64,76	61,08	209,64	1653,7	0,765	1,073	3,849	767,72	143,495	707,573	1062,2	340,15	2947,214	2,07	0,03699
день 4	61,05	48,62	236,67	1627,47	0,804	0,907	2,62	539,71	180,867	563,84	887,17	238,68	2368,532	14,143	0,11858
день 5	47,45	49,65	253,31	1658,39	0,6245	0,7589	0,797	422,78	81,94	511,54	856,46	214,51	1927,44	10,84	0,133985
день 6	59,02	51,05	232,33	1627,70	1,22	1,40	0,28	610,28	136,30	530,93	1128,34	378,95	2942,44	18,87	0,17
<b>Всего за 6 дней</b>	<b>353,89</b>	<b>331,01</b>	<b>1355,33</b>	<b>9837,62</b>	<b>5,22</b>	<b>6,10</b>	<b>10,88</b>	<b>3357,74</b>	<b>786,18</b>	<b>3587,05</b>	<b>5924,06</b>	<b>1669,05</b>	<b>14960,35</b>	<b>73,25</b>	<b>0,75</b>
<b>ИТОГО среднее значение за 6 дней</b>	<b>58,98</b>	<b>55,17</b>	<b>225,89</b>	<b>1639,60</b>	<b>0,87</b>	<b>1,02</b>	<b>1,81</b>	<b>559,62</b>	<b>131,03</b>	<b>597,34</b>	<b>982,51</b>	<b>278,18</b>	<b>2493,39</b>	<b>12,21</b>	<b>0,13</b>
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>	<b>76,60</b>	<b>69,83</b>	<b>67,43</b>	<b>69,77</b>	<b>72,34</b>	<b>72,57</b>	<b>18,13</b>	<b>79,93</b>	<b>218,38</b>	<b>54,35</b>	<b>89,76</b>	<b>111,27</b>	<b>226,67</b>	<b>101,74</b>	<b>125,38</b>
день 7	66,41	74,76	191,08	1706,3	1,3985	1,2102	3,723	1095,3	37,82	725,25	1162,36	358,96	2163,87	13,4	0,100981
день 8	56,16	45,53	219,5	1518,77	0,742	0,701	0,288	528,356	79,1475	475,25	846,76	214,07	2169,96	12,15	0,10838
день 9	68,66	48,08	254,09	1717,27	0,774	0,8429	0,938	413,91	27,52	589,313	942,29	244,44	1871,244	12,808	0,179998
день 10	54,28	70,78	211,84	1694,00	0,77	0,90	1,12	442,38	108,69	705,07	909,93	264,80	2292,64	11,04	0,12
день 11	72,98	53,89	243,06	1750,82	1,4265	2,153	1,69	2836,56	124,67	641,26	1106,19	277,05	2999,46	14,43	0,15425
день 12	60,31	53,03	240,88	1675,55	0,797	0,8349	0,559	620,02	66,8	476,98	929,25	325,16	1949,6	15,88	0,112815
<b>Всего за 6 дней</b>	<b>375,8</b>	<b>346,07</b>	<b>1360,488</b>	<b>10063,21</b>	<b>5,911</b>	<b>6,6379</b>	<b>8,321</b>	<b>5937,526</b>	<b>444,6175</b>	<b>3613,123</b>	<b>5896,78</b>	<b>1684,48</b>	<b>13446,774</b>	<b>79,708</b>	<b>0,775279</b>
<b>ИТОГО среднее значение за 6 дней</b>	<b>62,63</b>	<b>57,68</b>	<b>226,75</b>	<b>1677,20</b>	<b>0,99</b>	<b>1,11</b>	<b>1,39</b>	<b>989,59</b>	<b>74,11</b>	<b>602,19</b>	<b>982,60</b>	<b>280,75</b>	<b>2241,13</b>	<b>13,28</b>	<b>0,13</b>
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>	<b>81,34</b>	<b>73,01</b>	<b>67,69</b>	<b>71,37</b>	<b>82,10</b>	<b>79,02</b>	<b>13,87</b>	<b>141,37</b>	<b>123,51</b>	<b>51,74</b>	<b>89,35</b>	<b>112,30</b>	<b>203,74</b>	<b>110,71</b>	<b>129,21</b>
<b>Всего за 12 дней</b>	<b>729,69</b>	<b>677,08</b>	<b>2715,82</b>	<b>19900,83</b>	<b>11,13</b>	<b>12,73</b>	<b>19,20</b>	<b>9295,27</b>	<b>1230,83</b>	<b>7200,18</b>	<b>11911,11</b>	<b>3353,53</b>	<b>28407,12</b>	<b>152,96</b>	<b>1,53</b>
<b>ИТОГО среднее значение за 12 дней</b>	<b>60,81</b>	<b>56,42</b>	<b>226,32</b>	<b>1658,40</b>	<b>0,93</b>	<b>1,06</b>	<b>1,60</b>	<b>774,61</b>	<b>102,57</b>	<b>600,01</b>	<b>985,07</b>	<b>279,46</b>	<b>2367,26</b>	<b>12,75</b>	<b>0,13</b>
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>	<b>78,97</b>	<b>71,42</b>	<b>67,56</b>	<b>70,57</b>	<b>77,32</b>	<b>75,80</b>	<b>16,00</b>	<b>110,66</b>	<b>170,95</b>	<b>54,55</b>	<b>89,55</b>	<b>111,78</b>	<b>215,21</b>	<b>106,22</b>	<b>127,30</b>