день 1

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
348	закуска	Блинчики с карамельным соусом	53/5	2,74	6,28	21,8	159,45	0,05	0,035	0,01	20	0,09	9,78	35,21	12,03	0,68	50,78	0,0005	0,0001	0,005
56	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31	7,15	31,59	215,25	0,06	0,023	0,88	32,4	0,1	184,17	173,51	31,67	0,41	228,17	0,014	0,006	0,04
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**493**	11,3	14,3	75,6	482,03	0,14	0,068	0,89	52,4	0,19	199,91	228,25	47,63	1,47	306,84	0,0145	0,0061	0,045

день 2

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	0,12	0,08	0	19,5	0,08	7,92	109,87	73,54	2,46	137,4	0,002	0,002	0,009
150	2 блюдо	Чахохбили	50	11,96	10,87	1,36	150,43	0,05	0,09	4,25	40	0,025	14,71	99,28	13,79	0,93	164,22	0,00271	0,00016	0,32
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	420	17,83	14,93	38,87	360,41	0,19	0,18	4,25	59,5	0,105	26,89	222,18	90,16	3,63	320,51	0,00535	0,00336	3,229

день 3

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
86	2 блюдо	Жаркое с мясом (свинина)	160	9,14	14,23	14,34	223,21	0,27	0,12	8,11	10	0,18	18,01	124,21	31,52	1,64	5570,625	0,004445	0,008395	0,025
98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,0018	0,0001	4,35
		Итого за прием пищи:	390	11,79	14,47	43,95	353,19	0,3	0,13	8,11	10	0,18	24,22	143,71	35,72	1,99	5598,725	0,006245	0,008495	4,375

день 4

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
145	горячее блюдо	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	21,85	9,82	39,14	336,5	0,07	0,25	1,82	50	0,26	177,69	230,56	32,11	1,94	301,17	0,088	0,0027	0,06
113	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	0	0	0,8	0	0	2,02	0,99	0,55	0,05	7,05	0	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**380**	**24,14**	**10,69**	**61,48**	**445,36**	**0,1**	**0,26**	**2,62**	**50**	**0,26**	**185,41**	**251,05**	**36,56**	**2,35**	**335,82**	**0,088**	**0,0027**	**0,06**

день 5

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
75	2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	0,03	0,09	2,4	162	0,14	26,1	104,5	16,9	0,5	83	0,0009	0,0009	0,51
65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**460**	**20,39**	**7,09**	**61,9**	**392,89**	**0,13**	**0,12**	**2,4**	**192**	**0,25**	**43,41**	**175,87**	**42,26**	**1,99**	**102,99**	**0,00154**	**0,0021**	**3,41**

день 6

				Пищевые вещества, г			Энергети	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ческая ценность, ккал	B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	закуска	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,50	0	0,045	0,24	43,2	0,14	150	81,6	7,05	0,09	13,2	0	0	0
123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	205	9,22	9,17	43,02	290,33	0,1	0,29	1,11	50	0,19	237,81	210,32	37,4	1,24	313,26	0,02	0,01	0,04
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	40	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**460**	**15,04**	**13,52**	**65,02**	**441,22**	**0,14**	**0,345**	**1,35**	**93,2**	**0,33**	**395,57**	**316,55**	**54,38**	**1,8**	**354,35**	**0,02**	**0,01**	**0,04**

день 7

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
85	2 блюдо	Печень По Строгановски	90	15,35	8,66	8,01	171,26	0,2	1,53	11,48	436	1,06	17,97	246,19	15,58	5,34	215,68	0,00549	0,03062	0
253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,9	20,4	134,25	0,12	0,08	0	19,5	0,08	7,92	109,87	73,54	2,46	137,4	0,002	0,002	0,009
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**460**	**21,22**	**12,72**	**45,52**	**381,24**	**0,34**	**1,62**	**11,48**	**455,5**	**1,14**	**30,15**	**369,09**	**91,95**	**8,04**	**371,97**	**0,00813**	**0,03382**	**2,909**

день 8

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
75	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	14,03	1,84	4,88	90,74	0,09	0,09	1,36	170	0,18	40,64	177,75	50,26	0,91	373,34	0,118	0,012	0,56
226	гарнир	Картофель запеченный с зеленью	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9	807,75	0,008	0,001	0,045
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,00124	0,0027	6,53
		Итого за прием пищи:	**495**	**20,6**	**6,7**	**51,84**	**348,07**	**0,3**	**0,21**	**26,66**	**185**	**0,21**	**66,16**	**301,63**	**91,91**	**17,33**	**1223,23**	**0,12724**	**0,0157**	**7,135**

день 9

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
2	закуска	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	90	0,26	4,8	6	0	0,04	6	0	0,2	0,01
66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,41	0,52	171,15	2	112,35	250,35	18,81	2,79	232,65	0,023	0,027	0,1
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**400**	**18,01**	**31,72**	**25,17**	**459,53**	**0,1**	**0,44**	**0,52**	**261,15**	**2,26**	**123,11**	**275,88**	**22,74**	**3,21**	**266,54**	**0,023**	**0,227**	**0,11**

день 10

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90	20,55	4,15	2,79	129	0,1	0,13	0,27	30	0,35	138,22	270	60,27	0,98	420,17	10,15408	0,01656	0,72
53	гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	460	**25,37**	**9,26**	**52,15**	**391,18**	**0,15**	**0,17**	**0,27**	**48,9**	**0,43**	**147,43**	**362,86**	**89,62**	**1,75**	**439,58**	**10,15472**	**0,02576**	**3,647**

день 11

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0

347	Горячее блюдо	Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом	205	7,21	6,47	34,77	225,07	0,16	0,17	2,76	130	0,12	131,53	165,97	46,04	1,19	302,44	0,00933	0,00283	0,16
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	60	4,5	1,74	29,88	157,2	0,07	0,02	0	0	0	11,4	39	7,8	0,72	55,2	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**480**	**15,19**	**12,64**	**71,92**	**465,60**	**0,24**	**0,24**	**2,86**	**170**	**0,26**	**275,19**	**280**	**59,12**	**2,08**	**371,13**	**0,00933**	**0,00283**	**0,16**

день 12

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
336	2 блюдо	Биточек мясной под сырной шапкой	45	8,06	7,37	3,59	113,56	0,03	0,065	0,79	15	0,07	39,46	82,39	10,18	0,79	110,98	0,0025	0,0005	0,035
52	Гарнир	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9	807,75	0,008	0,001	0,045
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	**415**	**12,73**	**12,03**	**38,25**	**312,14**	**0,21**	**0,185**	**26,09**	**30**	**0,1**	**59,98**	**190,02**	**48,33**	**16,93**	**937,62**	**0,01114**	**0,0027**	**2,98**

день 13

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
198	горячее блюдо	Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	140	1,92	8,47	28,5	268,5	0,056	0,31	0,48	56	0,38	204,7	242,27	33,08	7,03	144,9	0,00805	0,023	0,028
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	0,03	0,01	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**370**	**4,17**	**9,34**	**50,71**	**375,83**	**0,086**	**0,32**	**0,48**	**56**	**0,38**	**210,66**	**261,8**	**37,01**	**7,41**	**172,79**	**0,00805**	**0,023**	**0,028**

день 14

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
269	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	60	7,74	8,99	2,89	124,56	0,035	0,06	1,24	20	0	7,12	62,7	9,3	0,6	120,19	0,00191	0,00023	0,05
64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9	0,0018	0,0001	4,35
		Итого за прием пищи:	**440**	**16,47**	**13,28**	**65,12**	**447,44**	**0,145**	**0,27**	**1,24**	**50**	**0,11**	**26,43**	**140,57**	**36,06**	**2,2**	**149,48**	**0,00371**	**0,00033**	**4,4**

день 15

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
197	закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54	4,69	14,55	123,12	0,03	0,05	1,54	40	0,14	123,02	85,61	10,57	0,56	69,97	0,00026	0,0005	0
67	горячее блюдо	Омлет с сыром	100	12,57	13,48	1,86	180,21	0,1	0,34	0,35	155	1,91	149,62	201,7	15,11	1,86	137,5	0,00239	0,02217	0,01
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**360**	**18,91**	**18,37**	**41,79**	**410,99**	**0,19**	**0,42**	**39,89**	**205**	**2,05**	**307,69**	**304,34**	**36,71**	**2,52**	**362,56**	**0,00268**	**0,02277**	**0,16**

день 16

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
301	Закуска	Оладьи с джемом	90	4,01	14,35	26,72	252,91	0,03	0,08	0,39	50	0,22	59,01	65,14	10,04	0,44	87,11	0,004	0,002	0,02
59	горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	248	10,32	10,99	37,36	289,88	0,18	0,31	1,21	40	0,2	264,2	281,16	66,57	1,31	377,03	0,01977	0,0128	0,06
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0

121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20	1,5	0,58	9,96	52,4	0,02	0,01	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24	18,4	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**558**	**15,83**	**25,92**	**81,31**	**623,92**	**0,23**	**0,4**	**1,6**	**90**	**0,42**	**327,27**	**359,33**	**79,24**	**2,01**	**482,83**	**0,02377**	**0,0148**	**0,08**

день 17

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
89	2 блюдо	Гуляш	90	18,4	17,5	3,16	244	0,06	0,13	1,28	0	0	18,94	181,39	24,11	2,7	329,5	0,00725	0,00031	0,06
54	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		Итого за прием пищи:	720	35,04	38,18	76,63	792,97	0,37	0,37	25,41	310	0	100,69	512,02	202,55	9,31	1160,23	0,03379	0,0074	3,78

день 18

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
230	горячее блюдо	Запеканка из творога с ягодным соусом	120	17,14	8,04	26,07	251,89	0,0042	0,21	3,054	42	0,21	135,77	183,39	36,25	1,22	113,47	0,007098	0,0394	0,03
114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**320**	**17,34**	**8,04**	**37,07**	**296,69**	**0,0042**	**0,21**	**3,134**	**42**	**0,21**	**149,33**	**191,05**	**40,33**	**2,02**	**114,15**	**0,007098**	**0,0394**	**0,03**

день 19

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	50	20,55	4,15	2,79	129	0,1	0,13	0,27	30	0,35	138,22	270	60,27	0,98	420,17	10,15408	0,01656	0,72
52	гарнир	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9	807,75	0,008	0,001	0,045
114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5	41,85	0,0014	0,002	6,53
		Итого за прием пищи:	**445**	**27,32**	**9,01**	**53,48**	**402,40**	**0,31**	**0,25**	**25,65**	**45**	**0,38**	**177,04**	**401,51**	**105,97**	**18,18**	**1270,45**	**10,16348**	**0,01956**	**7,295**

день 20

№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150	20,79	21,94	3,72	296,49	0,1	0,64	0,31	280	3,64	144,42	316,49	24,14	3,56	260,4	0,00478	0,04434	0,01
114	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	35	2,63	1,01	17,43	91,7	0,04	0,01	0	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42	32,3	0	0	0
		Итого за прием пищи:	**385**	**24,42**	**23,15**	**41,35**	**480,19**	**0,16**	**0,67**	**4,31**	**280**	**3,64**	**165,07**	**353,24**	**36,69**	**6,78**	**532,7**	**0,00498**	**0,04434**	**0,01**