

День/неделя: Понедельник-1								
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	
			Б	Ж	У		В1	С
<i>_Завтрак</i>								
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9.09	11.2	35.18	269.88	0.41	1.04
382	Какао с молоком без сахара	200	4.08	3.54	1.58	54.52	0.06	1.59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
15	Сыр (Российский)	50	13.92	17.7	0	216	0.02	0.42
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	600	31.830	34.300	74.640	725.200	0.570	13.050
День/неделя: Вторник-1								
<i>_Завтрак</i>								
	Морковь отварная с р/м	150	1.95	5.15	10.8	97.35	0.09	7.5
274	Зразы рубленые из говядины	100	9.56	12.4	12.5	199.84	0.03	0
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3.17	2.68	1.9	44.4	0.04	1.3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за _Завтрак	490	17.920	21.590	42.080	430.390	0.200	8.800
День/неделя: Среда-1								
<i>_Завтрак</i>								
223	Запеканка из творога	160	14.58	14	23.1	296	0.08	0.62
386	Кефир 3,2% жирности	125	3.63	4	5	73.75	0.04	0.88
377	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	15.2	59	0	2.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Фрукты в ассортименте	100	0.4	0.4	9.6	47	0.03	10
	Итого за _Завтрак	625	22.150	19.860	69.780	564.550	0.190	14.400
День/неделя: Четверг-1								
<i>_Завтрак</i>								
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13.59	16.41	5.56	224.23	0.8	1.41
	Морковь отварная с р/м	150	1.95	5.15	10.8	97.35	0.09	7.5
376	Чай с ксилитом	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за _Завтрак	470	18.850	22.940	48.240	470.840	0.930	8.940
День/неделя: Пятница-1								
<i>_Завтрак</i>								
316	Овощи, припущенные (капуста цветная)	150	4.82	5.43	30.9	191.75	0.17	6.45

268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8.27	9.02	8.79	131	0.04	0.18
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3.17	2.68	1.9	100.6	0.04	1.3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за _Завтрак	470	19.500	18.490	58.470	512.150	0.290	7.930

День/неделя: Понедельник-2

_Завтрак

182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7.6	7.2	30.3	216	0.2	1.3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
15	Сыр (Российский)	50	13.92	17.7	0	216	0.02	0.42
382	Какао с молоком без сахара	200	3.28	3.54	5.25	65.46	0.06	1.6
	Итого за _Завтрак	490	28.040	29.800	52.430	586.260	0.320	3.320

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак

223	Запеканка из творога	160	14.58	14	23.1	296	0.08	0.62
377	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	15.2	59	0.004	2.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	500	19.620	15.960	76.180	539.800	0.164	13.520

День/неделя: Среда-2

_Завтрак

227	Рыба припущенная	80	13.8	7.1	0.17	122.2	0.07	0.62
312	Капуста цветная отварная	150	3.08	2.33	19.13	109.73	0.14	3.75
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1.6	1.6	3.4	26	0.02	3.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Итого за _Завтрак	470	21.720	12.390	39.580	346.730	0.270	7.970

День/неделя: Четверг-2

_Завтрак

173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210	90.4	13.44	40.16	318	0.39	0.96
11.11a	Чай с молоком	200	1.6	1.6	3.4	26	0.02	3.6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	550	96.740	16.900	81.440	528.800	0.490	14.560

День/неделя: Пятница-2

_Завтрак

	Котлета мясная паровая	100	16.18	9.04	8.77	181.16	0.08	0
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.6	1.8	42.36	0.02	5.66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.97	2.18	15.9	99.1	0.04	1.3

	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.24	1.36	16.88	88.8	0.04	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	500	25.460	16.680	64.350	507.420	0.220	16.960

	Итого		301.830	208.910	607.190	5212.140	3.644	109.450
--	--------------	--	----------------	----------------	----------------	-----------------	--------------	----------------

	Итого за завтрак	301.83	208.91	607.19	5,212.14	3.64	109.45
	Среднее значение за завтрак	30.18	20.89	60.72	521.21	0.36	10.95

ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

0.02	0.27	133.75	229.43	107.12	3.23
0.02		152.22	124.56	21.34	0.48
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.016	0.3	528	300	21	0.6
0	0.4	8	28	42	0.6
0.056	1.330	831.170	724.390	201.460	6.150

0.01	0.2	76.5	82.5	57	1.05
0.105	0.24	22	97.2	4.8	1
0.02	0	125.78	90	14	0.1
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.135	0.800	233.480	312.100	85.800	3.390

0.086	0.5	122.42	108.22	31	0.88
0.025	0	150	118.75	17.5	0.13
0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0	0.2	16	11	9	2.2
0.111	1.070	305.420	285.570	77.200	5.350

0.44	1.21	137.62	314.52	37.93	3.8
0.01	0.2	76.5	82.5	57	1.05
0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.450	1.770	234.420	442.220	106.330	6.370

0.61	2.7	95.1	178.95	123.45	24.45
------	-----	------	--------	--------	-------

0.013	1.8	28.56	79.71	25.47	1.45
0.02	0	125.78	90	14	0.1
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<i>0.643</i>	<i>4.860</i>	<i>258.640</i>	<i>391.060</i>	<i>172.920</i>	<i>27.240</i>

0.04	0.3	129.8	201.9	90.3	2.7
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0.016	0.3	528	300	21	0.6
0.024	0	152.2	124.6	21.3	0.48
<i>0.080</i>	<i>0.960</i>	<i>819.200</i>	<i>668.900</i>	<i>142.600</i>	<i>5.020</i>

0.086	0.5	122.42	108.22	31	0.88
0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0	0.4	8	28	42	0.6
<i>0.086</i>	<i>1.270</i>	<i>147.420</i>	<i>183.820</i>	<i>92.700</i>	<i>3.620</i>

0.05	0.47	28.87	200.11	22.9	0.63
0.033	0.15	36.25	76.95	26.7	0.86
0.01	0	67.8	54.7	12.2	0.9
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
<i>0.093</i>	<i>0.980</i>	<i>142.120</i>	<i>374.160</i>	<i>71.800</i>	<i>3.630</i>

0.0548	0.73	158.65	264.86	72.05	2.09
0.01	0	67.8	54.7	12.2	0.9
0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0	0.4	8	28	42	0.6
<i>0.065</i>	<i>1.490</i>	<i>243.650</i>	<i>389.960</i>	<i>136.250</i>	<i>4.830</i>

0.01	0	12.02	164.26	24.45	2.51
0	0.3	16.3	18.06	9.9	0.46
0.02	0	125.78	90	14	0.1

0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
0	0.4	8	28	42	0.6
<i>0.030</i>	<i>1.060</i>	<i>171.300</i>	<i>342.720</i>	<i>100.350</i>	<i>4.910</i>

1.749	15.590	3386.820	4114.900	1187.410	70.510
--------------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------	---------------

1.75	15.59	3,386.82	4,114.90	1,187.41	70.51
0.17	1.56	338.68	411.49	118.74	7.05

День/неделя: Понедельник-1							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1
			Б	Ж	У		
<i>_Завтрак</i>							
182	Каша пшеничная жидкая молочная	200	7.43	4.47	36.9	258	0.21
382	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.6	17.4	86	0.02
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0
	Сыр российский	30	6.96	8.85	0	108	0.01
	Яблоко	100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Итого за _Завтрак	560	21.170	25.970	79.630	700.200	0.300
День/неделя: Вторник-1							
<i>_Завтрак</i>							
185	Запеканка рисовая	160	3.46	9.9	33.7	222.86	0.2
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
	Безглютеновое печенье	50	4.5	4.1	38.8	220	0.04
	Итого за _Завтрак	530	13.130	17.820	112.700	685.060	0.300
День/неделя: Среда-1							
<i>_Завтрак</i>							
203	Запеканка творожная	150	3.79	13.37	16.24	215.73	0.08
	Сметана (т/о)	10	0.28	2	0.32	20.6	0.01
377	какао с молоком	200	3.28	3.54	5.52	65.46	0
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0
	Яблоко	100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Итого за _Завтрак	490	12.530	29.960	47.410	549.990	0.150
День/неделя: Четверг-1							
<i>_Завтрак</i>							
210	Омлет натуральный	150	12.93	19.06	2.94	289.6	0.15
604	Икра из свежих кабачков	60	0.6	4.2	5.1	60.6	0.02
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
	Итого за _Завтрак	430	17.200	26.580	27.240	496.400	0.190
День/неделя: Пятница-1							
<i>_Завтрак</i>							
	Морковь отварная с р/м	150	1.95	5.15	10.8	97.35	0.09
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8.27	9.02	8.79	131	0.04
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.7	4.1	30.88	182.55	0.2
382	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.6	17.4	86	0.02
	Яблоко	100	1.5	0.5	21	96	0.04
	Булочка безглютеновая	50	2.95	3.8	29	161.9	0.06
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
	Итого за _Завтрак	750	24.570	27.470	122.070	841.000	0.470

День/неделя: Понедельник-2							
<i>_Завтрак</i>							
182	Каша гречневая жидкая молочная, с маслом и сахаром	200	5.1	10.12	43.4	291	0.06
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
15	Сыр (Российский)	15	3.48	4.43	0	54	0.005
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	15.2	59	0
	Итого за _Завтрак	435	12.480	17.950	62.800	490.200	0.085

День/неделя: Вторник-2							
<i>_Завтрак</i>							
	Сырники со сметаной	180	28.31	22.5	27.43	428.21	0.08
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0
	Фрукты в ассортименте	100	0.400	0.400	9.600	47.000	0.030
	Итого за _Завтрак	510	32.460	33.470	56.360	687.410	0.130

День/неделя: Среда-2							
<i>_Завтрак</i>							
227	Рыба припущенная	80	13.8	7.1	0.17	122.2	0.07
312	Пюре картофельное	150	3.08	2.33	19.13	109.73	0.14
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	1.58	54.52	0.06
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0
	Фрукты в ассортименте	100	0.400	0.400	9.600	47.000	0.030
	Итого за _Завтрак	560	25.040	23.920	34.810	485.650	0.320

День/неделя: Четверг-2							
<i>_Завтрак</i>							
211	Омлет с сыром	150	15	18	3.7	237	0.09
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	15.2	59	0
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0.02
14	Масло сливочное	7	0.06	5.08	0.09	46.2	0
	Фрукты в ассортименте	100	0.400	0.400	9.600	47.000	0.030
	Итого за _Завтрак	477	19.360	26.880	32.790	475.400	0.140

День/неделя: Пятница-2							
<i>_Завтрак</i>							
189	Запеканка рисовая с	180	4.7	8.7	39.26	282.9	0.4
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	1.58	54.52	0.06
	Хлеб безглютеновый	20	3.6	3.3	4.2	86.2	0
	Фрукты в ассортименте	100	0.400	0.400	9.600	47.000	0.030
	Итого за _Завтрак	500	12.780	15.940	54.640	470.620	0.490

	Итого		190.720	245.960	630.450	5881.930	2.575
--	--------------	--	----------------	----------------	----------------	-----------------	--------------

	Итого за завтрак	190.72	245.96	630.45	5,881.93	2.58
	Среднее значение за завтрак	19.07	24.60	63.05	588.19	0.26

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
1.17	0.028	1.8	13.6	181.37	47.6	1.24
3.6	0.01	0	67.8	54.7	12.2	0.9
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0.21	0.008	0.15	264	150	10.5	0.3
10	0	0.4	8	28	42	0.6
14.980	0.086	2.470	358.530	430.150	116.240	3.160

0.02	0.041	1.22	21.97	48.14	21	0.64
0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
10	0	0.4	8	28	42	0.6
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0	0.04	25.05	26.1	6.88	0.1
10.050	0.041	1.670	68.850	118.120	75.220	1.720

4.74	0.005	0.5	116.22	134.56	40.5	1.08
0.1	0.044	0.02	30.7	21.9	3.4	0.02
2.9	0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
10	0	0.4	8	28	42	0.6
17.740	0.089	1.050	167.850	205.740	99.540	2.720

0.26	0.3	0.75	103.08	225.75	16.18	0.75
8.4	0	0	24.6	22.2	9	0.42
0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
8.690	0.300	0.760	141.510	263.830	30.520	1.550

7.5	0.01	0.2	76.5	82.5	57	1.05
0.18	0.013	1.8	28.56	79.71	25.47	1.45
0	0	0	39.2	210	14	5.01
3.6	0.01	0	67.8	54.7	12.2	0.9
10	0	0.4	8	28	42	0.6
0.08	0.09	0.55	24.63	46.18	7.02	0.5
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
21.360	0.123	2.960	247.420	514.170	161.630	9.610

1.17	0.058	0.21	130.39	138.14	22.12	0.5
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0.1	0.03	0.08	132	75	5.25	0.15
2.9	0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
4.170	0.088	0.310	272.920	231.420	41.010	1.650

4.74	0.005	0.5	116.22	134.56	40.5	1.08
0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
10.000	0	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
14.770	0.045	0.820	148.450	164.440	54.840	3.680

0.62	0.05	0.47	28.87	151.11	22.9	0.63
3.75	0.033	0.15	36.25	76.95	26.7	0.86
1.59	0.02		152.22	124.56	21.34	0.48
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
10.000	0	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
15.960	0.143	0.940	238.470	379.700	83.880	4.290

3.9	0.24	0.3	248.6	300.3	21.8	3
2.9	0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0	0.01	2.73	13.08	3.94	0.1
0	0.028	0.11	2.4	3	0	0.02
10.000	0	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
16.800	0.268	0.630	277.530	332.580	44.440	6.220

2.8	0.05	1.5	33.4	91.1	30.56	0.93
1.59	0.02		152.22	124.56	21.34	0.48
0	0	0	0	0	0	0
10.000	0	0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
14.390	0.070	1.700	201.620	226.660	60.900	3.610

138.910	1.253	13.310	2123.150	2866.810	768.220	38.210
----------------	--------------	---------------	-----------------	-----------------	----------------	---------------

138.91	1.25	13.31	2,123.15	2,866.81	768.22	38.21
13.89	0.13	1.33	212.32	286.68	76.82	3.82

День/неделя: Понедельник-1								
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	
			Б	Ж	У		В1	С
<i>_Завтрак</i>								
178	Каша вязкая из рисовой крупы с маслом (на воде)	200	4.8	11	33.8	253.8	1.5	0.34
382	Какао на низкобелковом молоке	200	1.96	6.8	40	168.75	0.1	
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Сыр безбелковый	15	0	3.45	3	43.05	0.005	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	545	9.440	29.200	107.810	673.320	1.665	10.340
День/неделя: Вторник-1								
<i>_Завтрак</i>								
	Плов с фруктами	240	5.91	10.54	55	338.5	0.09	11.35
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0.5	7	33.5	198.5	0	0
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Итого за _Завтрак	520	7.590	24.990	113.510	708.720	0.110	11.350
День/неделя: Среда-1								
<i>_Завтрак</i>								
191	Котлеты из риса с повидлом	170	5.03	7.4	47.6	318.8	0.08	0.62
377	Чай с сахаром и молоком	200	0.3	0.1	15.2	59	0	2.9
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	500	8.010	15.450	93.810	585.520	0.140	13.520
День/неделя: Четверг-1								
<i>_Завтрак</i>								
191	Биточки пшеничные	180	5.4	9.4	31.7	233.5	0.176	0.07
306	Бобовые отварные (зеленый горошек)	80	4.31	2.18	4.64	47.3	0.04	7.68
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Итого за _Завтрак	590	12.460	19.550	82.350	548.520	0.276	17.780
День/неделя: Пятница-1								
<i>_Завтрак</i>								

176М	Каша вязкая пшеничная с тыквой на воде с	200	5.42	10.15	34.62	248	0.288	0.96
382	Какао на низкобелковом молоке	200	1.96	6.8	40	168.75	0.1	
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0.5	7	33.5	198.5	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Итого за _Завтрак	580	10.560	31.900	139.130	822.970	0.448	10.960

День/неделя: Понедельник-2

_Завтрак

201	Омлет белковый паровой	100	7.9	7.56	3.16	112.28	0.06	0.78
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
	Сыр безбелковый	30	6.9	8.7		105.9	0.01	0.48
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	460	17.480	24.210	49.170	485.900	0.130	11.260

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак

178	Каша вязкая из пшеничной крупы с	200	4.8	11	33.8	253.8	1.5	0.34
377	Чай с сахаром и	200	0.3	0.1	15.2	59	0.004	2.9
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	530	7.780	19.050	80.010	520.520	1.564	13.240

День/неделя: Среда-2

_Завтрак

185	Запеканка из пшена с маслом	200	7.24	14.22	44.78	336	0.14	0.02
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0
	Итого за _Завтрак	430	9.940	23.020	70.690	528.720	0.200	1.350

День/неделя: Четверг-2

_Завтрак

201	Запеканка из картофеля	200	11.9	9.47	52.8	278.76	0.391	21.84
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03
	Хлеб низкобелковый	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0
14	Масло сливочное	7	0.06	5.08	0.09	46.2	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	527	15.110	15.270	98.550	527.720	0.451	31.870

День/неделя: Пятница-2

<i>_Завтрак</i>								
	Каша тыквенная на воде, с сахаром, с маслом	200	5.42	10.15	34.62	248	0.288	0.96
	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15	60	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1.1	0.2	9.88	45.72	0.02	0
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0.5	7	33.5	198.5	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10
	Итого за _Завтрак	570	8.520	17.850	114.000	648.220	0.348	10.960
<hr/>								
	Итого		106.890	220.490	949.030	6050.130	5.332	132.630
<hr/>								
	<i>Итого за завтрак</i>		106.89	220.49	949.03	6,050.13	5.33	132.63
	<i>Среднее значение за завтрак</i>		10.69	22.05	94.90	605.01	0.53	13.26

ионы (мг)		Минеральные вещества (мг)			
А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

0.05	0.3	27.34	124	44.6	1.4
		6.48	17.34	4.99	1.410
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.220
0.04	0.11	2.4	3	0	0.020
0	0	0	0	0	0.000
0	0.4	8	28	42	0.600
0.090	1.070	48.820	189.740	98.190	2.250

0	0	22.5	15.4	12	3.05
0	0	0.9	0.1	0.5	0.3
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0	0	0	0	0	0
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0.040	0.370	30.400	35.900	19.100	3.590

-	-	23.88	30.29	82.11	1.19
0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0	0.4	8	28	42	0.6
0.040	0.780	46.680	83.890	140.410	2.930

9.2	0.47	23.36	126.9	49.72	1.51
0.011	1.8	19.14	48.96	16.13	0.64
0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0	0.4	8	28	42	0.6
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
9.251	3.040	68.600	227.060	115.850	3.270

0.8	0.326	25.6	129.4	46.68	1.51
		6.48	17.34	4.99	1.41
0	0	0	0	0	0
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0	0.4	8	28	42	0.6
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0.840	1.096	47.080	195.140	100.270	3.760

0.13		98.95	148.08	14.28	1.26
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0.08	0	30	162	15	0.33
0	0	0.9	0.1	0.5	0.3
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0	0.4	8	28	42	0.6
0.250	0.770	144.850	358.580	78.380	2.730

0.05	0.3	27.34	124	44.6	1.4
0	0.01	7.8	5.2	9.7	0.9
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0	0.4	8	28	42	0.6
0.090	1.080	50.140	177.600	102.900	3.140

0.01	1.58	39	140.5	47.3	1.76
0.001	0	126.6	92.8	15.4	0.41
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0.04	0.11	2.4	3	0	0.02
0.051	1.950	172.600	253.700	69.300	2.410

0.05	0.854	180.38	554.4	128.95	6.85
0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0.028	0.11	2.4	3	0	0.02
0	0.4	8	28	42	0.6
0.078	1.624	206.480	605.600	178.950	7.970

0.8	1.47	25.6	129.4	46.68	1.51
0	0	0.9	0.1	0.5	0.3
0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
0	0	0	0	0	0
0	0.4	8	28	42	0.6
<i>0.800</i>	<i>2.130</i>	<i>39.100</i>	<i>174.900</i>	<i>95.780</i>	<i>2.630</i>

11.530	13.910	854.750	2302.110	999.130	34.680
---------------	---------------	----------------	-----------------	----------------	---------------

11.53	13.91	854.75	2,302.11	999.13	34.68
1.15	1.39	85.48	230.21	99.91	3.47

