



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (мг)			Ca	P	Mg	Fe	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С						
	<b>Завтрак</b>													
	Каши молочная жидкая (пшено) с маслом	200/5/5	4,59	4,90	26,32	168,0	0,150	0,00	13,00	94,00	33,90	1,09	№185	
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,00	142,40	113,30	18,50	1,00	№3	
	Чай с сахаром	180/7	0,10	0,02	9,99	40,00	0,00	0,02	12,80	4,80	2,20	0,32	№392	
	<b>2-й завтрак</b>													
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	0,040	10,00	8,0	28,0	42,0	0,60	№368	
	<b>Всего:</b>	<b>635</b>	<b>8,64</b>	<b>12,97</b>	<b>71,93</b>	<b>439,00</b>	<b>0,240</b>	<b>10,02</b>	<b>176,20</b>	<b>239,30</b>	<b>95,60</b>	<b>3,01</b>		
	<b>Обед</b>													
	Салат из свежих с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,26	0,030	5,88	6,8	12,0	5,6	0,2	№34	
	Щи из капусты со сметаной	200	1,39	3,91	6,79	68,0	0,05	14,77	35,50	42,58	21,00	0,95	№67	
	Гуляши из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,0	0,04	0,60	17,50	79,50	10,00	0,90	№277	
	Макаронные отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,00	36,97	86,60	27,75	1,00	№205	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,82	84,75	0,020	0,30	12,60	12,60	7,20	2,52	№376	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	6/н	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072		14,00	63,20	18,80	1,56	6/н	
	<b>Всего:</b>	<b>700</b>	<b>29,240</b>	<b>24,660</b>	<b>90,270</b>	<b>700,910</b>	<b>0,460</b>	<b>21,63</b>	<b>178,57</b>	<b>357,68</b>	<b>108,75</b>	<b>8,54</b>		
	<b>Полдник</b>													
	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	224,00	0,070	0,25	147,70	201,80	29,50	0,90	№231	
	Молоко стуженное	30	0,58	1,36	3,93	30,00		0,10					6/н	
	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,10	92,00	100,80	0,070	44	216,00	162,00	25,20	0,18	6/н	
	<b>Всего:</b>	<b>340</b>	<b>19,37</b>	<b>14,13</b>	<b>107,33</b>	<b>364,80</b>	<b>0,14</b>	<b>44,31</b>	<b>363,70</b>	<b>363,80</b>	<b>54,70</b>	<b>1,08</b>		
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2015</b>	<b>57,25</b>	<b>51,76</b>	<b>269,53</b>	<b>1504,710</b>	<b>0,84</b>	<b>75,96</b>	<b>718,47</b>	<b>960,78</b>	<b>259,05</b>	<b>12,63</b>		

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Солнечное»  
 КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЦЕНТР  
 «Заречье»  
 ООО «Солнечное»  
 Республика Коми  
 20.02.2026г.



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калории-ночь, ккал	Витамины (мг)			Залежування *			№
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
	Суп молочный с крупой (гречка) с маслом	200	5,97	5,48	17,08	142,0	0,11	0,91	160,9	165,7	46,50	1,13	№94
	Булочка с маслом	35	3,55	5,16	10,92	139	0,05	0,00	142,40	113,30	18,50	1,00	№1
	Чай с лимоном	180/107	0,12	0,02	10,20	41	0,00	2,83	12,8	4,0	2,2	0,32	№993
	<b>2-й завтрак</b>												
	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	64	0,000	0,02	3,0	10,5	10,5	6,00	№999
	Печенье	25	1,56	0,5	7,42	41	0,00	0,09	0,0	27,6	30,6	9,20	б/н
	<b>Всего:</b>	<b>582</b>	<b>10,29</b>	<b>10,66</b>	<b>53,35</b>	<b>386</b>	<b>0,16</b>	<b>3,76</b>	<b>158,2</b>	<b>127,8</b>	<b>77,7</b>	<b>8,45</b>	
	<b>Обед</b>												
	Винегрет овощной	60	0,82	3,70	5,06	56,88	0,03	6,15	7	13	10	0,45	№45
	Суп с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,08	6,6	21,16	57,56	20,7	0,78	№80
	Шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	37,1	116,5	23,1	1,18	№282
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,00	0,05	24,99	85,0	64,3	19,7	1,22	№132
	Кисель из шиповника	180	0,18	0,08	20,64	84,00	0,018	36,60	12,60	21,00	21,00	2,52	№381
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	б/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072	0,08	14,00	63,20	18,80	1,56	б/н
	<b>Всего:</b>	<b>695</b>	<b>23,73</b>	<b>22,3</b>	<b>90,6</b>	<b>658,98</b>	<b>0,518</b>	<b>74,54</b>	<b>210,9</b>	<b>388,36</b>	<b>131,7</b>	<b>9,12</b>	
	<b>Полдник</b>												
	Апельсин или мандарин с сахаром	110	0,63	0,14	15,65	66,0	0,040	60,00	34,50	23,00	13,00	0,35	
	Пирожки печенье с творогом	50	5,58	2,56	19,49	123,00	0,050	0,01	29,6	55,3	14,00	0,58	№458
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,050	1,17	94,3	67,50	10,50	0,100	№395
	<b>Всего:</b>	<b>310</b>	<b>8,43</b>	<b>4,97</b>	<b>33,85</b>	<b>214</b>	<b>0,08</b>	<b>1,18</b>	<b>123,9</b>	<b>122,80</b>	<b>24,5</b>	<b>0,68</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1587</b>	<b>44,01</b>	<b>37,93</b>	<b>177,8</b>	<b>1258,98</b>	<b>0,758</b>	<b>79,48</b>	<b>493</b>	<b>638,96</b>	<b>233,9</b>	<b>18,25</b>	



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калори- ность, ккал	Витаминиз (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Ca	P	Mg*	Fe		
	<b>Завтрак</b>													
	Омлет натуральный	85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,04	0,02	46,4	9,1	11,4	7,8	1,18	№216
	Икра кабачковая	50	0,54	2,82	3,55	41,80	0,01	0,00	0,21	11,4	6,6	0,30	6/н	
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,00	9,3	29,1	9,9	0,6	№1	
	Масса творожная сладкая с ванилином	100	8,91	7,89	9,21	144	49,00	0,03	0,1	57,3	92,4	11,1	№392	
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,02	12,80	4,00	2,20	0,32	№392	
	<b>2-й завтрак</b>													
	Пюре из свежих (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	0,030	10,00	16,0	11,0	9,0	2,20	№368	
	<b>Всего:</b>	<b>452</b>	<b>21,46</b>	<b>34,48</b>	<b>48,57</b>	<b>589,80</b>	<b>49,132</b>	<b>10,067</b>	<b>94</b>	<b>218</b>	<b>127,9</b>	<b>15,72</b>		
	<b>Обед</b>													
	Салат из консервированной кукурузы	60	1,73	3,66	4,01	60	0,060	5,58	11,20	35	11,7	0,39	№12	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,63	6,72	11,47	135	0,135	11,20	29,0	118,15	36	1,47	№83	
	Мясные фрикадельки к супу	25	4,77	6,27	6,90	42,65	0,02	0,25	3,91	45,62	7,00	0,36	№121	
	Тертая мясная с рисом в томат-сметанн. со	80/50	5,46	6,27	6,90	106	0,03	0,31	19,9	129,8	21,3	0,57	№287	
	Пюре картофельное с маслом	150	3,06	4,80	20,44	137	0,08	18,16	12,5	77,3	16,6	1,31	№321	
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,000	0,30	12,60	12,60	7,20	2,52	№376	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	6/н	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072		14,00	63,20	18,80	1,56	6/н	
	<b>Всего:</b>	<b>850</b>	<b>25,67</b>	<b>25,53</b>	<b>93,07</b>	<b>647,55</b>	<b>0,53</b>	<b>30,30</b>	<b>147,06</b>	<b>507,82</b>	<b>125,65</b>	<b>9,20</b>		
	<b>Полдник</b>													
	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,080	0,00	11,0	137,9	26,8	2,20	№459	
	Молоко кипяченое	180	0,04	0,00	6,99	28	0,000	0,02	12,8	4,0	2,2	0,32	№392	
	<b>Всего за день</b>	<b>1624</b>	<b>51,50</b>	<b>62,26</b>	<b>187,35</b>	<b>1457,85</b>	<b>49,74</b>	<b>40,39</b>	<b>363,78</b>	<b>867,82</b>	<b>282,6</b>	<b>27,44</b>		



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Ca	Mg	Fe	№
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Ca				
	<b>Завтрак</b>												
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	0,08	0,91	161,6	138,0	24,1	0,51	№93
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,10	9,30	29,10	9,90	0,62	№1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0,00	2,83	12,8	4,0	2,2	0,32	№93
	<b>2-й завтрак</b>												
	Сок фруктовый	100	0,75	0,0	15,15	64	0,00	0,02	3,0	10,5	10,5	6,00	№939
	Печенье	25	1,56	0,5	7,42	41	0,000	0,09	0,0	27,6	30,6	9,20	6/н
	<b>Всего:</b>	<b>612</b>	<b>10,63</b>	<b>13,28</b>	<b>66,23</b>	<b>427,20</b>	<b>0,13</b>	<b>3,95</b>	<b>186,76</b>	<b>209,18</b>	<b>77,34</b>	<b>16,65</b>	
	<b>Обед</b>												
	Омлет из яиц соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,0	0,033	1,75	12,00	27,00	12,50	0,51	№19
	Суп свекольный со сметаной	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,080	6,60	37,70	35,78	19,0	0,86	№80
	Плов из птицы	120	21,47	19,69	35,69	406	0,26	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03	№304
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	0,00	1,55	13,0	4,0	3,2	0,85	№372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	6/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072	0,08	14,00	63,20	18,80	1,56	6/н
	<b>Всего:</b>	<b>758,18</b>	<b>29,01</b>	<b>23,52</b>	<b>96,22</b>	<b>713,34</b>	<b>0,63</b>	<b>10,99</b>	<b>172,23</b>	<b>400,64</b>	<b>118,74</b>	<b>7,22</b>	
	<b>Полдник</b>												
	Булочка "Васушка"	70	3,9	3,06	26,93	151,0	0,070	0,00	11,30	39,20	15,20	0,73	№230
	Раженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,00	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18	№401
	<b>Всего:</b>	<b>250</b>	<b>20,63</b>	<b>16,72</b>	<b>26,85</b>	<b>340,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,54</b>	<b>234,50</b>	<b>204,80</b>	<b>40,40</b>	<b>0,91</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1541</b>	<b>60,27</b>	<b>53,52</b>	<b>189,30</b>	<b>1480,54</b>	<b>0,83</b>	<b>15,48</b>	<b>593</b>	<b>815</b>	<b>236,5</b>	<b>24,78</b>	



Дата	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецепта
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Са	Мg	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
	Каша молочная манная с маслом	200/5/5	3,40	3,52	21,98	137,90	0,05	0,00	4,0	30,8	17,58	0,97	№94
	Булочка с начинкой с джемом	55	3,28	4,03	30,13	170	0,070	0,36	9,3	29,4	19,8	0,65	№5
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,02	12,80	4,00	2,20	0,32	№392
	<b>2-й завтрак</b>												
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	0,040	10,00	8,0	28,0	42,0	0,60	№368
	<b>Веско:</b>	<b>525</b>	<b>1,56</b>	<b>0,52</b>	<b>30,99</b>	<b>135,00</b>	<b>0,04</b>	<b>10,02</b>	<b>20,80</b>	<b>32,00</b>	<b>44,20</b>	<b>0,92</b>	
	<b>Обед</b>												
	Мясо свекольная	60	1,41	2,76	7,40	60	0,02	4	23	36	18	1,1	№54
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,68	4,09	13,27	97	0,080	6,03	37,7	35,78	19	0,86	№76
	Рыба тушеная с овощами	80	9,91	5,69	2,75	101	0,000	1,88	30,50	165,63	32,3	0,70	№247
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	0,08	18,16	12,5	77,3	16,6	1,31	№ 321
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	0,010	90,00	10,50	10,50	6,00	2,10	№398
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	6/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072		14,00	63,20	18,80	1,56	6/н
	<b>Веско:</b>	<b>820</b>	<b>6,03</b>	<b>1,70</b>	<b>45,20</b>	<b>220,90</b>	<b>0,27</b>	<b>90,08</b>	<b>79,70</b>	<b>134,90</b>	<b>43,20</b>	<b>5,07</b>	
	<b>Полдник</b>												
	Пирожки печеные с творогом	50	5,58	2,56	19,49	123,00	0,050	0,01	29,6	55,3	14,00	0,58	№458
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,040	1,17	113,2	81,00	12,60	0,120	№395
	<b>Веско:</b>	<b>310</b>	<b>8,43</b>	<b>5,00</b>	<b>33,90</b>	<b>214,00</b>	<b>0,09</b>	<b>1,18</b>	<b>142,80</b>	<b>136,30</b>	<b>26,60</b>	<b>0,70</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1655</b>	<b>38,8</b>	<b>32,08</b>	<b>206,00</b>	<b>1272,00</b>	<b>0,40</b>	<b>101,28</b>	<b>243,30</b>	<b>303,20</b>	<b>114,00</b>	<b>6,69</b>	

УТВЕРЖДАЮ: ПОУ КОШЕНОЕ ОСПАКОВИЧ  
 Подпись: *С.П. Кошенова*  
 КОШЕНОЕ ОСПАКОВИЧ  
 КОШЕНОЕ ОСПАКОВИЧ

Заведующий: *С.П. Кошенова*  
 Минеральные вещества (мг):  
 № 117,58  
 № 19,8  
 № 0,97

О.А. Власкина  
 № 117,58  
 № 19,8  
 № 0,97

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калории- ность, ккал	Витамини (мг)		Минеральные вещества (мг)			№	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Ca	P	Mg		Fe
	<b>Завтрак</b>												
	Каша вязкая рисовая с яблоком	200/5	6,12	6,65	53,13	297,0	0,08	0,87	125,70	175,20	42,30	1,25	№176
	Брускетто с мясом и сыром	45	4,73	6,88	14,65	139	0,05	0,07	96,10	77,60	13,40	0,71	№3
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0,00	2,83	12,8	4,0	2,2	0,32	№393
	<b>2-й завтрак</b>												
	Сок фруктовый	100	0,75	0,0	15,15	64	0,00	0,02	3,0	10,5	10,5	6,00	№399
	Печенье	25	1,56	0,5	7,42	41	0,000	0,09	0,0	27,6	30,6	9,20	6/н
	<b>Всего:</b>	<b>515</b>	<b>11,72</b>	<b>13,55</b>	<b>93,13</b>	<b>541</b>	<b>0,13</b>	<b>3,79</b>	<b>237,6</b>	<b>267,3</b>	<b>68,4</b>	<b>8,28</b>	
	<b>Обед</b>												
	Салат из квашеной капусты	60	1,00	3,00	5,00	51		12,00					№47
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,180	4,65	30,5	69,74	28,24	1,62	№81
	Сусс молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,140	0,1	37,0	86,60	27,75	1,00	№350
	Котлеты рубленые ( мясные )	80	9,67	10,62	8,61	169,00	0,06	0,23	19,90	129,80	21,30	0,57	№281
	Каша гречневая с мясом	120	7,85	6,09	38,64	244	20,00	0,25	0,0	15,9	210,1	140,00	4,8
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,000	24,99	101,7	0,000	0,36	28,60	13,9	5,4	1,12	№376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	6/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072		14,00	63,20	18,80	1,56	6/н
	<b>Всего:</b>	<b>655</b>	<b>29,350</b>	<b>26,950</b>	<b>118,960</b>	<b>840,940</b>	<b>20,640</b>	<b>17,670</b>	<b>185,130</b>	<b>440,340</b>	<b>329,990</b>	<b>147,280</b>	
	<b>Полдник</b>												
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	0,050	1	117	169,1	18,8	1,19	№240
	Сусс молочный сладкий	30	0,58	1,40	4,00	30	0,008	0	19	14,7	2,6	0,05	№351
	Кефир с сахаром	185	5,22	4,50	7,20	90	0,070	1,26	216,0	162,0	25,2	0,18	№401
	<b>Всего:</b>	<b>250</b>	<b>19,41</b>	<b>16,57</b>	<b>25,83</b>	<b>329,45</b>	<b>0,13</b>	<b>2,69</b>	<b>351,30</b>	<b>345,80</b>	<b>46,64</b>	<b>1,37</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1420</b>	<b>60,48</b>	<b>57,07</b>	<b>237,92</b>	<b>1711,39</b>	<b>20,898</b>	<b>24,15</b>	<b>774,03</b>	<b>1053,44</b>	<b>445,03</b>	<b>156,93</b>	



Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калории-носы, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Fe
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	Ca	P	Mg		
	<b>Завтрак</b>												
	Макаронны отварные с маслом и сыром	200	9,29	10,01	22,71	218,00	0,07	0,14	104,6	110,0	24,90	1,14	№205
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136	0,050	0,00	9,3	29,1	9,9	0,62	№1
	Снежок	200	5,8	5,00	8,00	100,00	0,008	1,40	240,0	180,0	28,00	0,20	№401
	<b>2-й завтрак</b>												
	Полдны свежине (блоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	0,030	10,00	16,0	11,0	9,0	2,20	№368
	<b>Всего:</b>	<b>582</b>	<b>17,94</b>	<b>22,96</b>	<b>55,16</b>	<b>498,00</b>	<b>0,16</b>	<b>11,40</b>	<b>369,9</b>	<b>330,1</b>	<b>71,80</b>	<b>4,16</b>	
	<b>Обед</b>												
	Салат из свежих с огурцом соевым	60	0,86	3,66	4,01	52	0,020	5,10	18,21	24	11,3	0,64	№36
	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	0,038	12,49	35,5	42,58	21	0,95	№57
	Зразы рыбные с яйцом	80	10,77	5,32	12,10	139,00	0,10	2	50,4	171,4	30,0	1,10	№265
	Щоре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	0,14	18,16	12,5	77,3	16,6	1,31	№321
	Сок	100	0,75	0,0	15,15	64	0,00	0,02	3,0	10,5	10,5	6,00	№399
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	6/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072	0,08	14,00	63,20	18,80	1,56	6/н
	<b>Всего:</b>	<b>660</b>	<b>28,77</b>	<b>21,05</b>	<b>89,21</b>	<b>580,90</b>	<b>0,56</b>	<b>37,67</b>	<b>188,76</b>	<b>450,02</b>	<b>126,55</b>	<b>12,97</b>	
	<b>Полдник</b>												
	Креплен сахарный	70	3,57	6,57	27,87	185,00	0,060	0,00	9,70	37,50	12,20	0,64	№460
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0	2,46	226,8	170,1	26,5	0,19	№400
	<b>Всего:</b>	<b>185</b>	<b>9,05</b>	<b>11,45</b>	<b>36,94</b>	<b>287,00</b>	<b>0,14</b>	<b>2,46</b>	<b>236,50</b>	<b>207,60</b>	<b>38,70</b>	<b>0,83</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1427</b>	<b>55,76</b>	<b>55,46</b>	<b>181,31</b>	<b>1365,90</b>	<b>0,86</b>	<b>51,53</b>	<b>795,16</b>	<b>987,72</b>	<b>237,05</b>	<b>17,96</b>	





Дзень	Назва выдання	Выхад, гр	Піщевыя рэчывы			Калорый- носьць, ккал	Вітаміні В1	Вітаміні (мг)	Мінерныя рэчывы (мг)	Mg	Fe		
			Белкі, г	Жырч., г	Углеводы, г								
	<b>Заўтрак</b>												
	Омлет натуральны	85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,04	0,02	46,4	105,1	7,8	1,18	№216
	Яйра катэкова	50	0,36	1,88	2,37	27,84	0,01	0,00	9,1	11,4	6,6	0,30	6/н
	Бульбород с мясам	35	2,45	7,55	14,65	136,00	0,050	0,00	9,30	29,10	9,90	0,62	№1
	Какао с малаком	180	3,7	3,19	15,82	107,00	0,040	0,74	137,00	112,10	19,20	0,43	№397
	<b>2-й заўтрак</b>												
	Поліўрт с фруктовым напоўніцелем	200	4,35	3,75	6,00	75,00	30,000	0,06	1,05	180,0	135,00	21,00	
	Правіак	25	1,56	0,50	7,42	41	0,000	0,09	0,0	27,6	30,6	9,20	№368
	<b>Всего:</b>	<b>544</b>	<b>21,940</b>	<b>35,020</b>	<b>50,620</b>	<b>605,640</b>	<b>30,154</b>	<b>3,667</b>	<b>211,970</b>	<b>476,700</b>	<b>215,680</b>	<b>33,030</b>	
	<b>Обед</b>												
	Вінегрет овошны	60	0,84	3,05	5,41	19,47	0,020	19	22	16,6	7,9	0,32	№20
	Суп с рыбнымі консервамі	250	6,88	6,72	11,47	134	0,080	7,29	36,2	141,22	38	1,01	№87
	Котлеты рыбныя з бульбы	80	12,64	13,14	13,46	223,00	0,08	0,67	23,3	133,0	37,9	1,77	№305
	Каша "Артек"	120	3,97	4,33	37,53	203,54	0,080	0,00	11,80	87,20	30,50	1,01	№313
	Кісель вітамінізаваны	200	0,1	0,10	92,00	100,80	0,070	44	216,00	162,00	25,20	0,18	6/н
	Хлеб пшэнічны	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,188	0,08	55,20	61,20	18,40	1,41	6/н
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,072	0,072	14,00	63,20	18,80	1,56	6/н
	<b>Всего:</b>	<b>870</b>	<b>29,9</b>	<b>28,8</b>	<b>186,4</b>	<b>822,5</b>	<b>0,6</b>	<b>71,5</b>	<b>379,0</b>	<b>664,4</b>	<b>176,6</b>	<b>7,3</b>	
	<b>Полднік</b>												
	Пірожкі печаныя с поўдлом	70	3,62	11,22	30,24	236,0	0,060	0,30	14,00	39,80	16,20	0,95	№456
	Апельсыны или мандарыны с сахаром	110	0,63	0,14	15,65	66,0	0,040	60,00	34,50	23,00	13,00	0,35	
	Чай с сахаром	1807	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,02	12,80	4,00	2,20	0,32	№392
	<b>Всего:</b>	<b>0,00</b>	<b>4,31</b>	<b>11,38</b>	<b>40,23</b>	<b>342,00</b>	<b>0,10</b>	<b>60,32</b>	<b>61,30</b>	<b>66,80</b>	<b>31,40</b>	<b>1,62</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ,</b>	<b>1482</b>	<b>56,10</b>	<b>75,19</b>	<b>277,25</b>	<b>1 770,15</b>	<b>30,844</b>	<b>135,46</b>	<b>652,23</b>	<b>1 208</b>	<b>423,7</b>	<b>41,91</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>15521,00</b>	<b>500,18</b>	<b>488,90</b>	<b>1999,23</b>	<b>13653,39</b>	<b>107,56</b>	<b>778,42</b>	<b>6215,30</b>	<b>9266,41</b>	<b>2858,90</b>	<b>354,38</b>	