

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценност ь (ккал)	Витамины водорастворимые			Витамины жирорастворимые		Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	Д, мкг	Na, мг	K, мг	l, мкг	Se, мкг	F, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>0,77</b>	<b>1,22</b>	<b>7,72</b>	<b>44,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>
	Пряники и	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03		0,01								3,15			0,21
	Печенье	10	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01		0,01								2,06			0,10
	или																			
421/17	Сдоба обыкновенная	80	6,22	4,88	48	260,8	0,14		0,03			1,55	64,79	32,35	3,14	11,5	18	68,44	12,46	0,98
ДЕНЬ 2	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>0,78</b>	<b>6,12</b>	<b>12,50</b>	<b>87,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	26	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 3	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>0,67</b>	<b>0,05</b>	<b>1,40</b>	<b>8,65</b>	<b>0,05</b>	<b>4,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,60</b>	<b>26,66</b>	<b>9,03</b>	<b>0,30</b>
206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки	20	0,67	0,05	1,4	8,65	0,05	4,3	0,01								8,6	26,66	9,03	0,3
ДЕНЬ 4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>1,68</b>	<b>0,98</b>	<b>27,20</b>	<b>124,32</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>
	Пряники и	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03		0,01								3,15			0,21
	Печенье	10	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01		0,01								2,06			0,10
	или																			
424/17	Булочка домашняя	60	4,30	7,67	37,00	234,09	0,09		0,03			1,17	45,71	13,24	2,12	7,75	11,43	48,90	8,76	0,69
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>2,55</b>	<b>4,01</b>	<b>25,47</b>	<b>148,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>
	Печенье	40	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03		0,03								6,80			0,34
ДЕНЬ 6	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>0,78</b>	<b>6,12</b>	<b>12,50</b>	<b>87,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	26	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 7	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>3,00</b>	<b>13,71</b>	<b>0,01</b>	<b>1,52</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>
206/04	Кукуруза консервированная для подгарнировки	15	0,28	0,07	3	13,71	0,01	1,52	0,01								0,99			0,13
ДЕНЬ 8	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>4,43</b>	<b>9,36</b>	<b>37,31</b>	<b>251,29</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>6,00</b>	<b>0,02</b>	<b>1,29</b>	<b>44,86</b>	<b>13,23</b>	<b>2,08</b>	<b>7,65</b>	<b>11,45</b>	<b>47,13</b>	<b>8,39</b>	<b>0,67</b>
	Пряники и	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03		0,01								3,15			0,21
	Печенье	10	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01		0,01								2,06			0,10
	или																			
425/17	Булочка дорожная	60	4,43	9,36	37,31	251,29	0,09		0,02	6,00	0,02	1,29	44,86	13,23	2,08	7,65	11,45	47,13	8,39	0,67
ДЕНЬ 9	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>0,78</b>	<b>6,12</b>	<b>12,50</b>	<b>87,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	26	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 10	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>2,55</b>	<b>4,01</b>	<b>25,47</b>	<b>148,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>
	Печенье	40	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03		0,01								6,80			0,34
ДЕНЬ 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>0,78</b>	<b>6,12</b>	<b>12,50</b>	<b>87,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	26	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01			1,20							1,20	8,40	1,20	0,12
ДЕНЬ 12	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		<b>0,67</b>	<b>0,05</b>	<b>1,40</b>	<b>8,65</b>	<b>0,05</b>	<b>4,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,60</b>	<b>26,66</b>	<b>9,03</b>	<b>0,30</b>
206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки	20	0,67	0,05	1,4	8,65	0,05	4,3	0,01								8,6	26,66	9,03	0,3

ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>6,22</b>	<b>4,88</b>	<b>48,00</b>	<b>260,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,55</b>	<b>64,79</b>	<b>32,35</b>	<b>3,14</b>	<b>11,50</b>	<b>18,00</b>	<b>68,44</b>	<b>12,46</b>	<b>0,98</b>	
	Пряники и	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03		0,01								3,15			0,21	
	Печенье	20	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01		0,01								2,06			0,10	
	или																				
421/17	Сдоба обыкновенная	80	6,22	4,88	48	260,8	0,14		0,03			1,55	64,79	32,35	3,14	11,5	18	68,44	12,46	0,98	
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>3,00</b>	<b>13,71</b>	<b>0,01</b>	<b>1,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>
206/04	Кукуруза консервированная для подгарнировки	15	0,28	0,07	3	13,71	0,01	1,52									0,99			0,13	
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>2,55</b>	<b>4,01</b>	<b>25,47</b>	<b>148,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>
	Печенье	40	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03		0,01								6,80			0,34	
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,78</b>	<b>6,12</b>	<b>12,50</b>	<b>87,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	26	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20								1,20	8,40	1,20	0,12	
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,67</b>	<b>0,05</b>	<b>1,40</b>	<b>8,65</b>	<b>0,05</b>	<b>4,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,60</b>	<b>26,66</b>	<b>9,03</b>	<b>0,30</b>
206/04	Горошек зеленый консервированный для подгарнировки	20	0,67	0,05	1,4	8,65	0,05	4,3	0,01								8,6	26,66	9,03	0,3	
	или																				
70/17	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24		0,05	3	0,01	3	0,01			591,08	81,92				13,8	14,4	8,4	0,36	
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>1,68</b>	<b>0,98</b>	<b>27,20</b>	<b>124,32</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>
	Пряники и	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03		0,01								3,15			0,21	
	Печенье	10	0,77	1,22	7,72	44,90	0,01		0,01								2,06			0,10	
	или																				
424/17	Булочка домашняя	60	4,30	7,67	37,00	234,09	0,09		0,03			1,17	45,71	13,24	2,12	7,75	11,43	48,90	8,76	0,69	
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>2,55</b>	<b>4,01</b>	<b>25,47</b>	<b>148,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>
	Печенье	40	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03		0,01								6,80			0,34	
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			<b>0,78</b>	<b>6,12</b>	<b>12,50</b>	<b>87,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>
	Вафли	26	0,78	6,12	12,50	87,16	0,01		1,20								1,20	8,40	1,20	0,12	
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			<b>32,23</b>	<b>70,47</b>	<b>334,51</b>	<b>1974,64</b>	<b>0,65</b>	<b>15,94</b>	<b>0,18</b>	<b>13,20</b>	<b>0,02</b>	<b>2,84</b>	<b>109,65</b>	<b>45,58</b>	<b>5,22</b>	<b>19,15</b>	<b>99,99</b>	<b>245,95</b>	<b>55,14</b>	<b>5,41</b>	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			<b>1,61</b>	<b>3,52</b>	<b>16,73</b>	<b>98,73</b>	<b>0,03</b>	<b>0,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>5,48</b>	<b>2,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,96</b>	<b>5,00</b>	<b>12,30</b>	<b>2,76</b>	<b>0,27</b>	