



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКУСО РО
Мясниковский центр помощи детям

Н.М. Берекчиян Н.М. Берекчиян

« 07 » 04 2023 год
Приказ №61

**Четырнадцатидневное
ПЛАНОВОЕ (СЕЗОННОЕ) МЕНЮ
ГКУСО РО Мясниковского центра
помощи детям
ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 мес- 3 лет
на период
весна -лето**

с. Чалтырь

ГКУСО РО Мясниковский центр помощи детям.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Весна- лето**

Категория: **Дети 18 м -3 лет**

День 1														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
15	Сыр (порциями)	5,0	1,15	1,4	-	18	0,003	13	13	-	44	25	1,75	0,05
174	Каша жидкая молочная рисовая	150,0	4,47	3,17	39	202,2	0,06	1,17	0,02	-	111	122,9	26,52	0,37
376	Чай с сахаром (с лимоном)	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Завтрак			13,87	14,745	58,62	420,75	0,195	17,02	41,12	-	195,98	345,45	60,02	3,384
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Второй завтрак			1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
Обед														
94	Рассольник	150,0	1,005	3,03	7,05	63,7	0,05	5,02	-	-	16,8	32,4	12,6	0,54
256	Мясо тушенное	80,0	9,4	24,1	2,2	280,8	0,05	0,07	0,18	-	7,9	100,3	15,56	0,9
202	Макаронные изделия отварные	100,0	3,68	3	17,6	112,6	0,04	-	-	-	3,24	24,78	14,08	7,24
249	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5
70/71	Овощи свежие (солёные)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
Всего Обед			14,59	15,48	54,9	402,1	0,162	6,3	-	0,01	150,8	208,5	83,4	10,4
Полдник														
432	Оладьи	50,0	3,5	3,4	21,9	133,1	0,07	0,27	0,08	-	38,6	56,8	15,35	0,65
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Полдник			8,95	8,45	58,4	340,2	0,21	478,1	30,08	-	264,7	223,5	62,2	36,95
Ужин														
264	Рыба запечённая с картофелем	200,0	18,3	12,4	20,02	290,7	0,16	6,5	67,3	-	94,2	300,7	40,9	1,3
52	Салат из свеклы отварной	50,0	0,7	3,6	4,13	235	0,08	3,3	-	-	17,23	20,31	10,35	0,7
379	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Ужин			26,32	20,31	44,3	674,3	0,4	11,75	97,3	-	306,5	548,4	99,2	33,75

День 2														
1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
15	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
217	Вареники ленивые	100,0	14,15	10,15	0,13	200,3	0,04	0,18	0,6	-	93,2	135	16	0,36
70/71	Овощи свежие (солёные)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего	Завтрак		17,98	15,96	22,29	352,85	0,19	3,03	28,6	-	121,2	272,25	55,9	2,93
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего	Второй завтрак		1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	150,0	3,2	3,12	15,42	100,3	0,14	3,65	-	-	30,08	65,4	20,4	1,42
290	Птица тушенная в соусе	50,0	5,0	3,9	3,2	65,2	0,02	1,9	5,7	-	9,35	44,1	10,5	0,45
312	Пюре картофельное	100,0	2,04	3,2	13,62	91,5	0,09	12,1	-	-	24,6	57,7	18,5	0,67
70/71	Овощи свежие (солёные)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
355	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
Всего	Обед		11,23	10,7	55,3	368	0,31	19,03	5,7	0,01	85,52	209,95	66,33	3,64
	Полдник													
248	Пудинг из творога	50,0	5,0	4,2	13,4	105,4	0,03	0,9	0,1	-	70,8	85,4	12,9	3,26
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего	Полдник		10,45	9,25	49,9	312,5	0,017	478,75	30,1	-	292,4	252,1	59,8	39,56
	Ужин													
308	Запеканка картофельная с мясом	200,0	16,9	13,8	26,1	330	0,20	4,2	38,7	-	30,7	226,7	50,6	2,2
75	Икра морковная	50,0	1,1	0,2	5,6	29	0,01	2,4	-	-	2,25	25	-	0,2
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего	Ужин		25,23	17,59	51,85	507,6	0,36	8,75	68,7	-	228	479,1	98,55	34,15
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего	Второй ужин		11,84	5,40	110,92	542	0,098	0,96	0,16	-	31,84	191,6	26,4	0,88
Всего в день			78,58	60,2	334,7	2273,5	1,20	989,4	132,2	0,01	615,6	1447,2	338,9	89,6

День 3														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
209	Завтрак Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
310	Картофель отварной	100,0	7,62	2,88	15,34	95	0,1	14	-	-	9,76	53,15	19,55	27
15	Сыр (порциями)	5,0	1,15	1,4	-	18	0,003	13	13	-	44	25	1,75	0,05
76	Сельдь с луком	20,0	1,6	2,2	0,2	30	0,1	0,4	-	-	9,36	22,6	3,44	0,12
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Завтрак			18,62	16,6	35,16	343,55	0,34	30,25	41,1	-	104,1	318,2	56,5	29,9
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Второй завтрак			1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
Обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,0	5,36	2,36	27,13	150	0,16	8,5	0,08	-	27,6	132	40,9	2,06
299	Котлеты из говядины	80,0	12,9	9	12,03	240	0,06	-	20,7	-	14,2	100,5	20,87	1,2
143	Рагу овощное	150,0	1,2	6,8	4,9	95,6	0,04	8	0,03	-	26,7	32,3	10	0,38
349	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5
	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
Всего Обед			20,2	18,4	69,5	592,6	0,28	17,05	20,8	0,01	95	256	85,6	4,31
Полдник														
223	Запеканка из творога	50,0	5,42	4,07	8	80,4	0,02	0,03	22	-	44	52,02	8,4	0,32
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Полдник			10,87	9,1	44,5	287,5	0,16	477,9	52	-	270,1	218,7	55,3	36,62
Ужин														
321	Плов из птицы	150,0	20,7	6,22	23,4	219,6	0,06	3,02	12,6	-	28,83	112,5	23,05	1,12
20	Салат из свежих огурцов (солёных)	50,0	0,38	3,01	1,18	33,3	0,01	2,26	-	-	11,16	20	6,95	0,29
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Ужин			28,4	13,54	44,73	401,5	0,22	7,23	42,6	-	235,04	359,9	77,95	33,16
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			11,84	5,40	110,92	542	0,098	0,96	0,16	-	31,84	191,6	26,4	0,88
Всего в день			91,78	64,34	349,26	2357,75	1328	4007	156,66	0,01	792,68	1386,6	333,65	113,27

День 4														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150,0	2,73	4,8	14,49	112,8	0,03	0,2	0,03	-	59,8	52,9	9,09	0,07
14	Масло сливочное	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Завтрак			6,56	10,615	36,65	264,35	0,18	3,05	28,03	-	87,78	190,15	40,04	2,6
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Второй завтрак			1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
	Обед													
114/113	Суп-лапша домашняя	150,0	1,5	3,3	4,46	30,24	0,33	-	93,7	-	69,27	78,8	67	3,99
	Птица отварная	55,0	12,76	12,05	0,68	162	0,4	0,1	0,03	-	11,15	105,5	11,95	1,05
288	Пюре картофельное	100,0	2,04	3,2	13,62	91,5	0,09	12,1	-	-	24,6	57,7	18,5	0,67
312	Салат из помидоров и огурцов с луком зеленым	50,0	0,47	3,03	1,52	39	0,02	5,11	-	-	13,59	-	8,25	0,42
24	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42
355	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
ПР														
Всего Обед			35,46	21,82	40,53	419,74	0,859	18,69	93,73	0,01	129,3	268,25	109,63	6,63
	Полдник													
279	Сырники из творога	50,0	1,6	1,9	1,1	28,25	0,02	0,02	0,004	-	14,1	20,2	2,3	0,05
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Полдник			7,05	6,95	37,6	235,3	0,16	477,87	30,004	-	240,2	186,9	49,2	36,35
	Ужин													
229	Рыба тушеная в томате с овощами	50,0	4,8	2,47	2,93	51,4	0,025	1,85	2,9	-	19,5	81,1	24,25	0,42
310	Картофель отварной	100,0	7,62	2,88	15,34	95	0,1	14	-	-	9,76	53,15	19,55	27
52	Салат из отварной свеклы	50,0	0,7	3,6	4,13	235	0,08	3,3	-	-	17,23	20,31	10,35	0,7
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Ужин			20,44	13,26	42,55	530	0,355	21,1	32,9	-	241,54	381,9	102,1	59,87
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Второй ужин			11,84	5,40	110,92	542	0,098	0,96	0,16	-	31,84	191,6	26,4	0,88
Всего в день			83,2	59,345	312,7	2181,9	1,882	1000,5	184,8	0,01	787,26	1261	359,27	114,73

День 5														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Завтрак Сыр (порциями)	0,5	1,15	1,4	-	18	0,003	13	13	-	44	25	1,75	0,05
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
171	Каша рассыпчатая гречневая	150,0	6,63	9,02	22,36	254,2	0,13	4,12	0,025	-	144,2	213	39,88	1,74
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Завтрак			6,42	16,24	44,5	405,7	0,31	19,97	41	-	216,18	375,2	81,58	4,4
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Второй завтрак			1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	150,0	1,12	2,8	6,5	60	0,2	6,52	-	-	3,12	24,56	10,8	0,5
297	Жаркое по-домашнему	200,0	10,8	12,06	11,06	196,67	0,008	4,50	-	-	20,34	137,17	28,32	2,58
70/71	Овощи свежие (солёные)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
349	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
Всего Обед			13,32	15,85	45,83	377,7	0,41	11,57	-	0,01	58,9	199,5	65,9	4,26
	Полдник													
422	Булочка ванильная	60,0	4,74	7,5	26,3	63	0,072	-	2,4	-	11,88	42	16,44	0,78
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Полдник			10,19	12,55	62,8	270,1	0,22	477,8	32,4	-	237,9	208,7	63,34	37,08
	Ужин													
234	Биточки рыбные	125,0	14,7	1,1	9,5	100,5	0,14	1,4	0,01	-	44	265	63,5	1,8
312	Пюре картофельное	150,0	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,15	-	-	36,9	86,59	27,75	0,01
70/71	Овощи свежие (солёные)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Ужин			25,74	10,45	52,9	400,35	0,47	21,5	30,01	-	284,9	595,5	132,2	34,25
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			11,84	5,40	110,92	542	0,098	0,96	0,16	-	31,84	191,6	26,4	0,88
Всего в день			69,36	61,8	361,4	2186,5	1,74	1010,7	103,6	0,01	886,3	1612,7	402,3	89,27

День 6														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
20	Салат из свежих (соленых) огурцов	50,0	0,38	3,05	1,17	33,3	0,01	2,26	-	-	11,16	19,3	7,9	0,28
171	Каша рассыпчатая ячневая.	150,0	6,66	9,06	20,18	150	0,9	3,2	0,03	-	80	111,6	25,9	1,16
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего			15,29	22,3	40,97	383,8	1,05	8,31	28,13	-	132,1	328,2	65,5	4,4
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего			1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
Обед														
101	Суп картофельный с крупой пшеничной	150,0	0,8	3,2	3,9	49	0,02	6,2	-	-	22,13	21,7	9,34	0,36
256	Мясо тушенное	80,0	9,4	24,1	2,2	280,8	0,05	0,07	0,18	-	7,9	100,3	15,56	0,9
310	Картофель отварной	100,0	7,62	2,88	15,34	95	0,1	14	-	-	9,76	53,15	19,55	27
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
355	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
Всего			18,81	30,66	44,5	535,8	0,23	51,65	0,18	0,01	59,5	217,9	61,4	29,4
Полдник														
396	Блины	50,0	3,52	5,6	20,9	180	0,09	0,58	0,02	-	70,4	90,8	21,5	0,6
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего			8,97	10,65	57,4	387,1	0,23	478,4	30,03	-	296,5	257,5	68,4	36,9
Ужин														
227	Рыба припущенная минтай	50,0	0,11	0,3	4,75	5	-	0,43	0,01	-	3,22	2,21	1,2	0,04
312	Пюре картофельное	150,0	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,15	-	-	36,9	86,59	27,75	0,01
53	Салат из свеклы отварной	50,0	0,7	3,6	4,13	235	0,08	3,3	-	-	17,23	20,31	10,35	0,7
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего			11,19	13,01	49,4	525,8	0,37	23,8	30,01	-	252,4	336,5	87,25	32,5
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего			11,84	5,40	110,92	542	0,098	0,96	0,16	-	31,84	191,6	26,4	0,88
Всего в день			67,95	83,32	347,6	2565,1	2,21	1042	88,5	0,01	828,9	1373,9	340,8	11,5

День 7														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
15	Сыр (порциями)	5,0	1,15	1,4	-	18	0,003	13	13	-	44	25	1,75	0,05
171	Каша рассыпчатая рисовая	150,0	9,02	8,9	44,8	326,4	21,49	-	40	-	27,6	248,9	150,3	4,6
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего	Завтрак		13,34	15,9	64,14	481,9	21,6	15,8	81	-	90,6	485,2	179	6,6
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего	Второй завтрак		1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150,0	1,11	2,97	4,48	60	0,04	10,62	-	-	32,8	33,16	15,6	0,5
308	Картофельная запеканка с мясом	150,0	11,2	9,8	26,1	250	0,16	3,8	26,7	-	28,6	200,17	45,6	1,9
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
349	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
Всего	Обед		13,71	13,22	58,8	431	0,33	14,97	26,7	0,01	96,9	271	88	3,6
	Полдник													
432	Оладьи	50,0	3,5	3,4	21,9	133,1	0,07	0,27	0,08	-	38,6	56,8	15,35	0,65
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего	Полдник		8,9	17,4	58,4	340,2	0,21	478,1	30,08	-	264,7	223,5	62,25	36,95
	Ужин													
226	Рыба отварная минтай	50,0	9,1	0,5	0,42	43	0,04	1,9	-	-	28,32	129	31,17	0,49
312	Пюре картофельное	100,0	2,04	3,2	13,62	91,5	0,09	12,1	-	-	24,6	57,7	18,5	0,67
67	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего	Ужин		19,12	8,25	37,01	297,1	0,32	15,95	30	-	256,9	430,6	110,6	33,5
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего	Второй ужин		11,84	5,40	110,92	542	0,098	0,96	0,16	-	31,84	191,6	26,4	0,88
	Всего в день		68,76	61,5	372,9	228,2	22,8	1004,7	167,9	0,01	797,5	1644,1	498,1	90,3

День 8														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
209	Завтрак Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
202	Отварные макаронные изделия	150,0	5,52	4,52	26,45	169	0,06	-	-	-	4,86	37,17	21,12	10,86
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Завтрак			13,77	14,7	45,6	369,5	0,19	2,85	28,1	-	45,84	234,7	52,9	13,82
389	Второй завтрак Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Второй завтрак			1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
101	Обед Суп картофельный с бобовыми	150,0	3,2	3,21	12,64	90,6	0,15	3,65	-	-	29,08	60,2	26,4	1,42
293	Гуляш из отварной говядины	80,0	8,5	9	2	104,8	0,008	0,76	-	-	95,3	133,8	29,9	1,4
310	Картофель отварной	100,0	7,62	2,88	15,34	95	0,1	14	-	-	9,76	53,15	19,55	27
21	Салат из соленых огурцов с луком	50,0	0,38	3	1,17	33,3	0,01	2,26	-	-	11,16	20	7,4	0,28
355	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
Всего Обед			20	18,33	51,4	420,7	0,28	22,05	-	0,01	156	293,4	87,18	30,6
424	Полдник Булочка домашняя	50,0	4,0	6,9	25,8	62	0,06	-	2	-	11,2	40	14,48	0,6
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Полдник			9,45	11,95	62,3	269,1	0,2	477,8	32	-	237,3	206,7	61,4	36,9
294	Ужин Бефстроганов	100,0	14,78	12,93	4,78	193,89	0,05	0,98	0,02	-	21,01	149,54	19,30	2,09
143	Рагу из овощей	150,0	1,06	6,7	5,16	85	0,035	7,5	0,3	-	22,3	27	10,25	0,36
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Ужин			23,11	23,9	30,1	427,5	0,23	10,43	30,32	-	238,3	403,9	56,5	34,2
ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			11,84	5,40	110,92	542	0,098	0,96	0,16	-	31,84	191,6	26,4	0,88
Всего в день			80,02	75,6	344,7	2219	1,23	993	90,6	0,01	765,8	1372,5	316,1	123,8

День 9														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша рассыпчатая гречневая	150,0	6,66	9,03	37,36	270,4	0,15	4,18	0,05	-	148,4	212,1	44,16	1,9
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	
	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Завтрак			10,5	14,84	59,52	421,9	0,3	7,03	28,05	-	176,4	349,3	84,11	1,26
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Второй завтрак			1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,0	1,8	1,9	11,9	90,6	0,08	4,6	-	-	20,18	49	17,8	0,7
292	Жаркое по-домашнему	200,0	10,8	12,06	11,06	196,67	0,008	4,50	-	-	20,34	137,17	28,32	2,58
47	Салат из квашенной капусты	50,0	0,9	2,5	4,2	142	0,01	10	-	-	26,12	17,4	8	0,33
349	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
Всего Обед			14,24	16,67	29,65	536,4	0,117	19,65	-	0,01	93,13	224,8	67,9	4,19
Полдник														
223	Запеканка из творога	50,0	5,42	4,07	8	80,4	0,02	0,03	22	-	44	52,02	8,4	0,32
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Полдник			10,87	9,12	44,5	287,5	0,16	477,8	52	-	27	218,7	55,3	36,6
Ужин														
321	Плов из отварной птицы	150,0	20,7	6,22	23,4	219,6	0,06	3,02	12,6	-	28,83	112,5	23,05	1,12
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Ужин			28,68	10,77	46,4	382,2	0,255	4,97	42,6	-	232,8	356,4	84	33,47
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			11,84	5,40	110,92	542	0,098	0,96	0,16	-	31,84	191,6	26,4	0,88
Всего в день			77,98	58,1	335,4	2360,6	0,9	989,3	122,8	0,01	860,7	1383	349,6	87,8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 10														
Завтрак														
209	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
310	Картофель отварной	100,0	7,62	2,88	15,34	95	0,1	14	-	-	9,76	53,15	19,55	27
76	Сельдь с луком	20,0	1,6	2,2	0,2	30	0,1	0,4	-	--	9,36	22,6	3,44	0,12
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПП	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего			18,13	15,49	37,98	339,5	0,38	17,25	28,1	-	69,1	289,8	67,74	30,56
Второй завтрак														
386	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего			1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
Обед														
94	Рассольник	150,0	0,9	3,12	7,6	78	0,05	5,3	-	-	19,4	38,16	13,9	0,58
265	Плов из отварной говядины	150,0	18,4	7,2	19,5	170,2	0,06	3,1	7,2	-	24,4	98,6	210,66	1,05
67	Винегрет овощной	50,0	7,44	45,02	37	520	0,21	25	-	-	118,4	180,7	801	3,4
355	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42
ПП	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
Всего			27,07	55,6	84,35	865,2	0,33	34,78	7,2	0,01	172,8	3437	1029,4	5,53
Полдник														
279	Сырники из творога	50,0	1,6	1,9	1,1	28,25	0,02	0,02	0,004	-	14,1	20,2	2,3	0,05
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего			7,05	6,95	37,6	235,3	0,16	477,8	30	-	240,5	186,9	49,2	36,35
Ужин														
295	Котлеты рубленые из бройлера цыпленка	80,0												
312	Пюре картофельное	100,0	2,04	3,2	13,62	91,5	0,09	12,1	-	-	24,6	57,7	18,5	0,67
52	Салат из свеклы отварной	50,0	0,7	3,6	4,13	235	0,08	3,3	-	-	17,23	20,31	10,35	0,7
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПП	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего			10,06	11,11	37,9	475,1	0,32	17,35	30	-	23,69	305,4	76,8	33,12
Второй ужин														
РП	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего			11,84	5,40	110,92	542	0,098	0,96	0,16	-	31,84	191,6	26,4	0,88
Всего в день			76	95,85	353,2	2647,7	1,5	1026,7	95,4	0,01	751,1	1359,6	1281,4	114,8

День 11														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
309	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
15	Сыр (порциями)	5,0	1,15	1,4	-	18	0,03	13	13	-	44	25	1,75	0,05
171	Каша вязкая пшеничная	150,0	0,5	0,04	3,02	15,5	0,01	-	-	-	-	11,9	-	0,18
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Завтрак			9,9	9,42	22,64	234,05	0,175	15,85	41,1	-	84,98	234,45	33,5	3,194
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Второй завтрак			1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	150,0	1,12	2,8	6,5	60	0,2	6,52	-	-	3,12	24,56	10,8	0,5
292	Жаркое по-домашнему	200,0	10,8	12,06	11,06	196,67	0,008	4,50	-	-	20,34	137,17	28,32	2,58
70/41	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
349	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
Всего Обед			13,32	15,31	45,93	377,67	0,272	11,572	-	0,01	58,95	199,48	65,92	4,23
Полдник														
217	Вареники ленивые	100,0	14,15	10,15	1,13	205,3	0,4	0,18	0,06	-	99	135,2	16	0,35
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Полдник			19,6	15,2	37,63	412,4	0,54	478,03	30,06	-	325,1	301,9	62,9	36,65
Ужин														
288	Птица отварная	50,0	12,5	12,05	0,9	162	0,04	0,1	0,03	-	11,2	105,1	12,4	1,05
312	Пюре картофельное	100,0	2,04	3,2	13,62	91,5	0,09	12,1	-	-	24,6	57,7	18,5	0,67
48	Салат витаминный	50,0	0,42	3,5	3,02	40	0,02	4,4	-	-	9,8	15,36	9,1	0,75
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Ужин			22,28	23,06	37,69	442,1	0,3	18,55	30,03	-	240,65	270,56	87,95	34,22
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			11,84	5,40	110,92	542	0,098	0,96	0,16	-	31,84	191,6	26,4	0,88
Всего в день			78,79	69,69	299,26	2199,02	1,615	1006,4	71,32	0,01	798,1	1240,1	308,57	87,6

День 12														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
171	Каша рассыпчатая рисовая	150,0	9,02	8,9	44,8	326,4	21,49	-	40	-	27,6	248,9	150,3	4,6
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего			17,27	19,07	64,42	526,7	21,6	2,85	68,01	-	68,58	446,4	182,05	7,6
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего			1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
Обед														
123/114	Суп-лапша домашняя	150,0	1,5	3,3	4,46	30,24	0,33	-	93,7	-	69,27	78,8	67	3,99
314	Голубцы с мясом и рисом	200,0	13	8,4	1,8	47,3	0,6	15,3	14	-	45,12	130,3	39,1	1,17
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
355	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
Всего			15,49	12,18	29,33	188,5	0,99	16,7	107,7	0,01	133,6	251,9	147,8	6,26
Полдник														
396	Блины	80,0	5,52	7,72	28,91	207,2	0,12	0,77	0,03	-	80,5	100,4	24,5	0,89
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего			10,23	12,77	65,31	414,3	0,26	478,6	30,03	-	306,6	167,1	71,4	37,19
Ужин														
290	Птица тушенная в соусе	100,0	9,5	7,8	6,4	134,1	0,05	2,18	11,7	-	18,7	88,2	21	0,89
143	Рагу овощное	150,0	1,2	6,8	4,9	95,6	0,04	8	0,03	-	26,7	32,3	10	0,38
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего			180,2	18,91	31,5	378,1	0,24	12,13	41,73	-	240,4	347,8	78,95	33,02
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего			11,84	5,40	110,92	542	0,098	0,96	0,16	-	31,84	191,6	26,4	0,88
Всего в день			237,6	69,63	345,9	2,240	23,4	990	205,9	0,01	837,62	1,447	538,5	93,35

День 13														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак													
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
171	Каша рассыпчатая ячневая	150,0	6,66	9,06	20,18	150	0,9	3,2	0,03	-	80	111,6	25,9	1,16
ПР	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего	Завтрак		10,49	14,9	42,34	301,5	1,05	5,87	28,03	-	107,9	248,9	65,8	3,72
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего	Второй завтрак		1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
	Обед													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,0	5,36	2,36	27,13	150	0,16	8,5	0,08	-	27,6	132	40,9	2,06
308	Запеканка картофельная с мясом	150,0	11,2	9,8	26,1	250	0,16	3,8	26,7	-	28,6	200,17	45,6	1,9
47	Салат из квашенной капусты	50,0	0,9	2,5	4,2	142	0,01	10	-	-	26,12	17,4	8	0,33
349	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
Всего	Обед		18,2	14,87	82,9	649	0,349	22,8	26,16	0,01	108,8	368,1	108,3	4,87
	Полдник													
432	Оладьи	50,0	3,5	3,4	21,9	133,1	0,07	0,27	0,08	-	38,6	56,8	15,35	0,65
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего	Полдник		8,95	8,45	58,4	340,2	0,21	478,1	30,08	-	264,7	223,5	62,2	36,95
	Ужин													
234	Биточки рыбные	125,0	14,7	1,1	9,5	100,5	0,14	1,4	0,01	-	44	265	63,5	1,8
310	Картофель отварной	100,0	7,62	2,88	15,34	95	0,1	14	-	-	9,76	53,15	19,55	27
75	Икра морковная	50,0	1,1	0,2	5,6	29	0,01	2,4	-	-	2,5	25	-	0,2
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего	Ужин		30,74	8,49	50,59	37,31	0,4	19,75	30,01	-	251,3	570,5	131	60,75
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего	Второй ужин		11,84	5,40	110,92	542	0,098	0,96	0,16	-	31,84	191,6	26,4	0,88
	Всего в день		82,07	53,41	389,6	2,396	2,34	1006,3	114,4	0,01	821,1	1644,8	425,6	115,6

День 14														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
209	Завтрак Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,14
182	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	150,0	11	8,9	34,6	210	0,14	1,0	0,04	-	90	160,7	44,84	1,16
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Завтрак			19,25	19,07	54,22	41,5	0,275	3,85	28,14	-	130,9	358,2	76,59	4,12
389	Второй завтрак Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Второй завтрак			1,85	1,3	44,45	190,6	0,23	478,9	-	-	56,6	42,2	31,9	8,4
88	Обед Щи из свежей капусты с картофелем	150,0	1,11	2,97	4,48	60	0,04	10,62	-	-	32,8	33,16	15,6	0,5
293	Гуляш из отварной говядины	80,0	8,5	9	2	104,8	0,008	0,76	-	-	95,3	133,8	29,9	1,4
312	Пюре картофельное	100,0	2,04	3,2	13,62	91,5	0,09	12,1	-	-	24,6	57,7	18,5	0,67
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
355	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
Всего Обед			12,64	15,65	43,17	367,3	0,202	24,86	-	0,01	172,39	267,4	80,93	3,07
424	Полдник Булочка ванильная	60,0	4,74	7,5	26,3	63	0,072	-	2,4	-	11,88	42	16,44	0,78
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
Всего Полдник			10,19	12,55	62,8	270,1	0,212	477,8	32,4	-	238	208,7	64,34	37,08
229	Ужин Рыба тушеная в томате с овощами	50,0	4,8	2,47	2,93	51,4	0,25	1,85	2,9	-	19,5	81,1	24,25	0,42
171	Каша вязкая гречневая	150,0	6,66	9,03	37,36	270,4	0,15	4,18	0,05	-	148,4	212,1	44,16	1,9
145	Свекла тушеная в сметанном соусе	50,0	30,1	3,20	0,28	1,1	0,12	10,0	8,5	0,9	1,5	4,5	-	0,4
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
Всего Ужин			48,88	19,01	607,72	471,5	0,44	17,98	41,45	-	364,4	525,1	116,3	34,47
ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			11,84	5,40	110,92	542	0,098	0,96	0,16	-	31,84	191,6	26,4	0,88
Всего в день			104,6	72,98	5,197	2,252	1,462	1004	102,1	0,1	994,1	1,593	396,5	88,02