

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКУСО РО

Мясниковский центр помощи детям



Н.М. Берекчиян

« 07 » 04 2023 год

Трешкоз № 61

**Четырнадцатидневное
ПЛАНОВОЕ (СЕЗОННОЕ) МЕНЮ
ГКУСО РО Мясниковского центра
помощи детям
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 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 3-7 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)	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
15	Сыр (порциями)	15,0	3,48	4,43	-	36	0,06	0,07	26	-	88	50	3,5	0,1
174	Каша жидкая молочная рисовая	200,0	5,96	4,23	52	269,6	0,08	1,57	0,03	-	148	163,9	35,36	0,50
376	Чай с сахаром (с лимоном)	200,0	0,13	0,02	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
70/71	Овощи консервированные	50,0	1,6	0,3	8,4	30,6	0,02	3,8	-	-	3	35	-	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Завтрак			20,24	21,55	91,98	613,2	0,156	8,18	66,13		29,65	45176	80,63	4,52
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53			62	47	35	9,4
Обед														
94	Рассольник	200,0	1,34	4,05	9,4	85	0,07	6,7	-	-	22,4	43,3	16,86	0,72
256	Мясо тушенное	100,0	10,4	26,1	2,6	286,9	0,06	0,97	0,24	-	8,99	115,29	17,54	1,29
202	Макаронные изделия отварные	150,0	5,52	4,52	26,45	169	0,06	-	-	-	4,86	37,17	21,12	10,86
249	Компот из сухофруктов	200,0	0,66	0,09	32	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
70/71	Овощи свежие (солёные)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18	33	26	1,2
ПР	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,25	2	0,14
Всего Обед			14,44	20,57	78,53	558,2	0,26	32,4	-	0,02	200,53	310,46	120,25	15,37
Полдник														
432	Оладьи	70,0	4,94	4,88	30,67	186,35	0,10	0,39	0,12	-	54,14	79,64	21,50	0,92
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	761,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего Полдник			26,53	24	149,06	911,35	0,47	503,33	0,24	-	863,24	735,44	155,2	9,91
Ужин														
264	Рыба запечённая с картофелем	250,0	21,53	14,93	24,59	318,7	0,18	7,81	71,8	-	104,6	328,7	50,95	1,65
52	Салат из свеклы отварной	100,0	1,4	6,12	8,26	269,8	0,017	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
379	Кофейный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
Всего Ужин			37,43	25,43	85,8	885,5	0,507	15,76	9,18	-	308,84	729,63	162,64	8,1

ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
	Всего		13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
	Второй ужин													
	Всего в день		114,68	96,91	570,39	3754,25	756	613,87	9,38	0,04	568,84	2503,89	586,12	48,22

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	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
210	Омлет натуральный	58,0	4,04	7,2	0,75	84	0,03	0,07	0,09	-	29,8	65,45	4,6	0,76
15	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
217	Вареники ленивые	200,0	28,31	20,31	2,26	401,6	0,08	0,36	0,13	-	187,2	269,5	32	0,71
70/71	Овощи свежие (солёные)	80,0	1,05	0,38	4,5	22,4	0,072	19,2	-	-	14,4	26,4	20,8	0,96
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
	Хлеб пшеничный	45,0	3,93	0,72	16,6	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего			37,62	35,88	38,96	722	0,302	22,37	40,22	-	266,9	487,41	94,37	5,05
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53	-	-	62	47	35	9,4
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	200,0	4,39	4,21	19,84	118,6	0,17	4,65	-	-	34,08	70,4	28,4	1,64
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
312	Пюре картофельное	150,0	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,15	-	-	36,9	86,59	27,75	1,01
70/71	Овощи свежие (солёные)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18	33	26	1,2
355	Кисель из сухофруктов	200,0	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	0,57
ПР	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,25	2	0,14
Всего			18,81	15,78	79,82	549,95	0,48	50,83	11,7	0,02	122,79	291,06	108,79	545
Обед														
Полдник														
248	Пудинг из творога	80,0	9,4	7,6	23,97	202,4	0,044	0,18	0,02	-	134,8	145,9	18,9	4,32
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	761,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего			30,99	26,72	142,36	927,4	0,414	503,12	0,04	-	943,9	801,7	152,6	13,22
Ужин														
308	Запеканка картофельная с мясом	250,0	18,9	14,8	40,1	370	0,26	5,2	43,7	-	38,7	266,7	70,6	2,8
75	Икра морковная	100,0	2,2	0,4	11,2	57	0,02	4,8	-	-	5	50	-	0,4
379	Кофейный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
Всего			35,6	19,58	104,25	724	0,59	11,3	63,7	-	212,48	670,7	161,6	8,33
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего			13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			139,06	106,35	530,41	3709,35	1,986	641,82	115,86	0,02	1868,07	2527,47	584,765	581,92

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
	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)	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
310	Картофель отварной	200,0	3,81	5,76	30,68	190	0,2	28	-	-	19,52	106,3	39,1	1,54
15	Сыр (порциями)	15,0	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
76	Сельдь с луком	50,0	3,15	4,14	0,4	51	0,01	0,93	-	-	21,36	48,6	7,44	0,28
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Завтрак			19,64	26,92	62,86	572	0,37	31,78	79,1	-	230,38	432,76	44,41	5,59
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53			62	47	35	9,4
	Обед													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,0	7,36	3,36	31,33	185	0,19	11,5	0,012	-	32,6	144	49,93	2,18
299	Котлеты из говядины	100,0	14,9	11	14,55	266,1	0,08	-	23,7	-	16,7	110,5	23,87	1,6
143	Рагу овощное	200,0	1,41	8,79	6,88	113,6	0,05	10	0,04	-	29,72	36	13	0,48
349	Компот из сухофруктов	200,0	0,66	0,09	32	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,25	2	0,14
Всего Обед			24,76	23,41	87,18	710	0,35	22,24	23,75	0,02	115,07	319,79	105,66	5,1
	Полдник													
223	Запеканка из творога	80,0	9,42	6,07	13,6	144	0,03	0,04	37,1	-	78,14	109,04	12,4	0,56
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	761,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукты свежие	130,0	1,3	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего Полдник			31,11	25,19	131,99	869	0,4	502,98	37,22	-	887,24	797,84	146,1	9,55
	Ужин													
321	Плов из птицы	200,0	23,07	8,22	26,8	229	0,08	4,52	14,6	-	34,76	131,5	40,53	1,48
20	Салат из свежих огурцов (солёных)	100,0	0,75	6,01	2,35	66,6	0,02	4,52	-	-	22,32	39,59	13,18	0,57
379	Кофейный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Ужин			33,65	17,73	61,75	484,6	0,26	10,34	34,6	-	202,21	379,89	102,36	4,43
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			125,2	101,61	508,8	3421,6	1,58	621,54	174,87	0,02	1756,9	2206,88	501,57	34,99

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													
210	Омлет натуральный	58,0	4,04	7,2	0,75	84	0,03	0,07	0,09	-	29,8	65,45	4,6	0,76
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200,0	3,64	6,4	19,32	150,4	0,05	0,7	0,04	-	79,86	70,56	12,12	0,28
14	Масло сливочное	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
70/71	Овощи консервированные	50,0	1,6	0,3	8,4	30,6	0,02	3,8	-	-	3	35	-	0,3
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего			13,4	21,89	59,97	143,22	0,22	7,31	40,13	-	148,16	297,07	53,69	3,96
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	49	-	-	48	33	27	6,6
Всего			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53			62	47	35	9,4
	Обед													
114/113	Суп-лапша домашняя	200,0	2,05	4,43	3,29	40,32	0,45	-	125	-	92,36	314,8	89,38	5,32
	Птица отварная	55,0	12,76	12,05	0,68	162	0,04	0,1	0,03	-	11,15	105,5	11,95	1,05
288	Пюре картофельное	200,0	4,09	6,4	27,25	183	0,019	24,21	-	-	49,3	115,4	37	1,35
312	Салат из помидоров и огурцов с луком зеленым	100,0	0,95	6,06	3,05	78	0,04	10,22	-	-	27,18		16,5	0,84
24	Кисель из сухофруктов	200,0	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83	-	-	11,46	30,1	3,64	0,57
355	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,62	2	0,14
ПР												6,25		
Всего			2,39	29,23	61,78	595,32	0,98	36,38	125,03	0,02	195,1	578,58	160,47	7,51
	Полдник													
279	Сырники из творога	80,0	2,65	3,06	1,76	45,2	0,04	0,04	0,008	-	22,68	32,32	3,68	0,09
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	761,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукты свежие	130,0	1,3	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего			24,34	22,18	120,15	770,2	0,41	502,98	0,02	-	831,78	688,12	137,38	9,06
	Ужин													
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100,0	9,75	4,95	5,86	102,9	0,05	3,7	5,8	-	39,0	162,2	48,5	0,85
310	Картофель отварной	200,0	3,81	5,76	30,68	190	0,2	28	-	-	19,52	106,3	39,1	54
52	Салат из отварной свеклы	100,0	1,4	6,12	8,26	269,8	0,017	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
379	Кофейный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,1	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего			27,79	20,33	77,4	751,7	0,407	39,65	25,8	-	239,11	517,93	156,94	58,22
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Второй ужин			13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			83,96	101,99	516	3046,44	2,217	640,52	191,18	0,02	1736,15	2358,3	575,88	89,07

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
	Завтрак													
15	Сыр (порциями)	20,0	4,64	5,9	-	72	0,012	0,14	52	-	176	100	7	0,2
14	Масло сливочное (порциями)	15,0	0,24	10,88	0,2	99	-	-	60	-	3,6	4,5	-	0,03
16	Отварные колбасные изделия	60,0	4,1	8	0,6	82	0,08	-	-	-	7,09	-	-	0,6
ПР	Консервированные овощи	50,0	1,6	0,3	8,4	30,6	0,02	3,8	-	-	3	35	-	0,3
171	Каша рассыпчатая гречневая	200,0	8,66	11,06	40,36	296,6	0,17	5,13	0,06	-	158,9	223	49,88	2,33
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
	Хлеб пшеничный	45,0	3,38	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Завтрак			22,75	36,88	80,93	728,2	0,302	11,81	112,06	-	381,69	485,56	93,95	6,06
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	49	-	-	48	33	27	6,6
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53			62	47	35	9,4
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250,0	1,76	4,5	10,5	90	0,04	10,52	-	-	4,037	43,56	19,8	1,01
297	Жаркое по-домашнему	200,0	10,8	12,06	11,06	196,67	0,08	4,50	-	-	20,34	137,17	28,32	2,58
70/71	Овощи свежие (солёные)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18	33	26	1,2
349	Компот из сухофруктов	200,0	0,66	0,09	32	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,25	2	0,14
Всего Обед			14,97	17,3	61,62	459,97	0,24	39,76	-	0,02	78,427	243,38	92,98	5,63
	Полдник													
422	Булочка ванильная	60,0	4,74	7,5	26,3	63	0,072	-	2,4	-	11,88	42	16,44	0,78
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	761,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукты свежие	130,0	1,3	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего Полдник			26,43	26,52	144,69	788	0,442	502,94	2,52	-	820,98	697,8	150,14	9,77
	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	1,01
70/71	Овощи свежие (солёные)	70,0	0,92	0,36	3,94	25	0,06	21	-	-	12,6	29	21	0,8
379	Кофейный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Ужин			28,51	9,76	66,47	451,3	0,5	41,85	20,01	-	238,65	589,39	160,9	5,27
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			108,7	98,82	518,73	3213,47	1,684	650,56	134,79	0,02	1841,75	2293	565,37	37,05

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	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)	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
20	Салат из свежих (соленых) огурцов	100,0	0,75	6,01	2,35	66,6	0,02	4,52	-	-	22,32	39,59	13,18	0,57
171	Каша рассыпчатая ячневая.	200,0	8,66	11,06	40,36	296,6	0,17	5,13	0,06	-	158,9	223,1	49,88	2,33
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,2	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	80	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего			18,61	29,84	74,49	632,2	0,34	12,39	40,16	-	238,72	464,95	104,83	6,72
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	49	-	-	48	33	27	6,6
Всего			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53			62	47	35	9,4
Обед														
101	Суп картофельный с крупой пшеничной	200,0	1,19	3,93	4,87	61	0,03	7,9	-	-	28,27	26,86	11,34	0,46
256	Мясо тушенное	100,0	10,4	26,1	2,6	286,9	0,06	0,97	0,24	-	8,99	115,29	17,54	1,29
310	Картофель отварной	150,0	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,15	-	-	36,9	86,59	27,75	1,01
70/71	Овощи свежие (соленые)	70,0	0,92	0,36	3,94	25	0,06	21	-	-	12,6	29	21	0,8
355	Кисель из сухофруктов	200,0	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	0,57
ПР	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,25	2	0,14
Всего			16,11	35,48	59,35	642,15	0,32	49,87	0,24	0,02	101,87	270,61	83,27	4,25
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
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	761,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукты свежие	130,0	1,3	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего			27,21	26,84	147,3	932,2	0,49	503,71	0,15	-	889,6	756,2	158,2	9,88
Ужин														
227	Рыбаприпущенная минтай	100,0	0,22	0,59	9,52	10	-	0,86	0,02	-	6,44	4,42	1,77	0,07
312	Пюре картофельное	150,0	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,15	-	-	36,9	86,59	27,75	1,01
53	Салат из свеклы отварной	100,0	1,4	6,12	8,26	269,8	0,017	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
379	Кофейный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего			14,51	15,01	70,81	606,05	0,317	25,66	20,02	-	223,93	340,44	98,26	4,78
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего			13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			92,48	115,53	516,97	3598,6	1,667	645,83	60,67	0,02	1776,12	2108,8	511,96	15,58

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													
210	Омлет натуральный	58,0	4,04	7,2	0,75	84	0,03	0,07	0,09	-	29,8	65,45	4,6	0,76
14	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
15	Сыр (порциями)	20,0	4,64	5,9	-	72	0,012	0,14	52	-	176	100	7	0,2
16	Отварные колбасные изделия	60,0	4,1	8,7	0,06	82	0,08	-	-	-	7,09	-	-	0,6
171	Каша рассыпчатая рисовая	200,0	11,06	11,93	49,8	334,4	26,25	-	50	-	32,9	262,9	175,6	5,9
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	3,32	0,3
	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Завтрак			27,96	41,72	82,11	786,4	26,492	2,95	142,09	-	281,29	554,41	225,17	10,03
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	49	-	-	48	33	27	6,6
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53			62	47	35	9,4
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	1,41	3,96	6,32	72	0,05	12,62	-	-	39,4	39,2	17,7	0,66
308	Картофельная запеканка с мясом	250,0	18,9	14,8	40,1	370	0,26	5,2	43,7	-	38,7	266,7	70,6	2,8
70/71	Овощи свежие (соленые)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18,0	33	26	1,2
349	Компот из сухофруктов	200,0	0,66	0,09	32	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,25	2	0,14
Всего Обед			22,72	19,5	86,48	615	0,43	42,56	43,7	0,02	132,15	368,5	133,16	5,5
	Полдник													
432	Оладьи	70,0	4,94	4,88	30,67	186,35	0,10	0,39	0,12	-	54,14	79,64	21,50	0,92
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	761,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукты свежие	130,0	1,3	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего Полдник			6,03	24	149,06	911,35	0,47	503,33	0,24	-	863,24	735,44	155,2	9,91
	Ужин													
226	Рыба отварная минтай	100,0	18,2	0,97	0,93	85,5	0,09	3,97	-	-	56,64	258	62,35	0,98
312	Пюре картофельное	150,0	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,15	-	-	36,9	86,59	27,75	1,01
67	Овощи свежие (соленые)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18	33	26	1,2
379	Кофейный напиток	200,0	6	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Ужин			32,41	9,75	59,6	439,75	0,48	47,42	20	-	256,67	586,39	164,75	5,57
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			105,16	103,33	542,27	3538,5	28,072	650,46	206,23	0,02	1855,35	2561,93	745,68	41,3

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)	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
202	Отварные макаронные изделия	200,0	7,36	6,02	35,26	225	0,07	-	-	-	6,48	49,56	28,16	1,47
ПР	Кукуруза консервированная	100,0	2,2	0,4	11,2	57	0,02	4,8	-	-	5	50	-	0,4
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	14,70	60	-	2,74	-	-	13,75	4,36	2,32	0,35
	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Завтрак			18,76	19,01	78,22	559	0,24	7,54	40,1	-	68,98	302,52	69,93	4,49
389	Второй завтрак Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	49	-	-	48	33	27	6,6
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53	-	-	62	47	35	9,4
101	Обед Суп картофельный с бобовыми	200,0	4,39	4,21	19,84	118,6	0,17	4,65	-	-	34,08	70,4	28,4	1,64
293	Гуляш из отварной говядины	100,0	10,69	11,26	2,62	131	0,01	0,96	-	-	18,88	93,62	16,22	1,6
310	Картофель отварной	150,0	2,85	4,3	23	142,5	0,15	21	-	-	14,64	79,7	29,32	1,15
21	Салат из соленых огурцов с луком	100,0	0,75	6,01	2,35	66,6	0,02	4,52	-	-	22,32	39,59	13,18	0,57
355	Кисель из сухофруктов	200,0	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	0,57
ПР	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,25	2	0,14
Всего Обед			19,22	26,07	75,32	590,7	0,38	32,98	-	0,02	105,03	296,18	92,76	5,67
424	Полдник Булочка домашняя	60,0	4,36	7,51	26,35	63,01	0,07	-	2,4	-	11,88	42	16,44	0,78
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	761,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукты свежие	130,0	1,3	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего Полдник			26,05	26,63	144,74	788,01	0,44	502,94	2,52	-	820,98	697,8	150,14	9,77
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	300,0	2,12	13,19	10,32	170	0,07	15,01	0,06	-	44,59	54	19,51	0,72
379	Кофейный напиток	200,0	6	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Ужин			26,73	29,62	47,7	522,89	0,28	17,29	20,08	-	210,73	412,34	87,46	5,19
ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			106,8	109,69	511	3246,6	1,54	614,95	62,9	0,02	1527,72	1985,44	467,69	35,44

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													
211	Омлет с сыром	60,0	7,5	12,5	1,1	147	0,045	0,12	0,12	-	111,3	130,5	8,9	1,15
171	Каша рассыпчатая гречневая	200,0	8,66	11,06	40,36	296,6	0,17	5,13	0,06	-	158,9	223,1	49,88	2,33
70/71	Овощи свежие (соленые)	80,0	1,05	0,38	4,5	22,4	0,072	19,2	-	-	14,4	26,4	20,8	0,9
14	Масло сливочное (порциями)	15,0	0,24	10,88	0,2	99	-	-	60	-	3,6	4,5	-	0,03
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	14,70	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Завтрак			21,41	32,56	77,51	713	0,407	27,19	60,18	-	321,3	507,56	116,55	7,01
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	49	-	-	48	33	27	6,6
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53			62	47	35	9,4
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,14	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	-	-	23,36	54	21,81	0,89
292	Жаркое по-домашнему	250,0	13,50	15,08	13,82	245,8	0,10	5,63	-	-	25,42	171,46	35,40	3,22
47	Салат из квашенной капусты	100,0	1,7	5	8,45	283,2	0,02	19,81	-	-	52,24	33,95	16,01	0,66
349	Компот из сухофруктов	200,0	0,66	0,09	32	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,25	2	0,14
Всего Обед			18,43	22,81	70,65	768,9	0,24	32,78	-	0,02	137,07	289,06	92,08	5,61
	Полдник													
223	Запеканка из творога	80,0	9,42	6,07	13,06	144	0,03	0,4	37,1	-	78,14	109,04	12,4	0,56
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	761,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукты свежие	130,0	1,3	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего Полдник			31,11	25,19	131,45	869	0,4	503,34	37,22	-	887,24	764,84	146,1	9,55
	Ужин													
321	Плов из отварной птицы	250,0	28,83	10,2	33,5	286	0,1	5,65	18,2	-	43,45	164,3	50,66	1,85
70/71	Овощи свежие (соленые)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18	33	26	1,2
379	Кофейный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Ужин			39,98	14,18	71,74	533	0,35	30,95	38,2	-	206,58	406,1	124,31	5,43
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			126,97	103,1	516,37	3669,7	1,597	648,46	135,8	0,02	1874,19	2244,16	546,44	37,92

№ 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
	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)	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
310	Картофель отварной	170,0	3,25	4,90	26,09	161,16	0,18	23,80	-	-	16,60	90,36	33,24	1,32
76	Сельдь с луком	50,0	3,15	4,14	0,04	51	0,01	0,93	--	-	48,6	7,44	0,28	0,28
70/71	Овощи свежие (соленые)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18,0	33	26	1,2
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,73	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Завтрак			16,82	22,11	63,35	517,16	0,43	51,47	40,01	-	140,7	333,66	101,29	6,42
	Второй завтрак													
386	Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	49	-	-	48	33	27	6,6
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53			62	47	35	9,4
	Обед													
94	Рассольник	200,0	1,34	4,05	9,4	85	0,07	6,7	-	-	22,4	43,3	16,86	0,72
265	Плов из отварной говядины	250,0	28,83	10,2	33,5	286,2	0,1	5,65	18,2	-	43,45	164	350,66	1,85
67	Винегрет овощной	100,0	14,88	89,16	73,98	1158	0,42	49,5	-	-	233,71	374,14	159,21	6,89
355	Кисель из сухофруктов	200,0	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	0,57
ПР	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,25	2	0,14
Всего Обед			45,59	103,7	144,39	1661,2	0,62	62,7	18,2	0,02	676,02	594,31	532,37	10,17
	Полдник													
279	Сырники из творога	80,0	2,65	3,06	1,76	45,2	0,008	0,04	0,008	-	22,68	32,32	3,68	0,09
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	761,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукты свежие	130,0	1,3	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего Полдник			24,34	22,18	120,15	770,2	0,378	502,98	0,128	-	831,78	688,12	137,38	9,08
	Ужин													
295	Котлетырубленные из бройлера цыпленка	150,0	15,64	18,48	18,78	303,7	0,12	0,85	0,08	-	70,02	87,78	22,65	1,73
312	Пюре картофельное	150,0	3,06	4,08	20,43	137,25	0,14	18,15	-	-	36,9	86,59	27,75	1,01
52	Салат из свеклы отварной	100,0	1,4	6,12	8,26	269,8	0,017	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
379	Кофейный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Ужин			29,93	32,18	80,07	762,5	0,397	26,95	20,08	-	287,51	423,8	119,74	6,44
	Второй ужин													
РП	Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			132,72	188,53	572,98	4497,06	2,025	697,3	78,61	0,02	2258,01	2316,4	958,18	42,43

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	Са	Р	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)	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
15	Сыр (порциями)	20,0	4,64	5,9	-	72	0,012	0,14	52	-	176	100	7	0,2
171	Каша вязкая пшеничная	200,0	0,67	0,07	3,52	17,50	0,02	-	-	-	-	13,94	-	0,23
ПР	Овощи консервированные	80,0	1,05	0,38	4,5	22,4	0,072	19,2	-	-	14,4	26,4	20,8	0,9
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	14,70	60	-	2,72	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,35
Всего Завтрак			15,56	18,94	39,78	388,9	0,254	22,06	92,1	-	247,9	343,3	69,57	4,85
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	49	-	-	48	33	27	6,6
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53			62	47	35	9,4
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,41	3,61	8,46	72	0,03	8,42	-	-	32,3	34,85	15,84	0,81
292	Жаркое по-домашнему	250,0	13,50	15,08	13,82	245,8	0,10	5,63	-	-	25,42	171,46	35,40	3,22
70/41	Овощи свежие (соленые)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18	33	26	1,2
349	Компот из сухофруктов	200,0	0,66	0,09	32	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,25	2	0,14
Всего Обед			17,32	19,43	62,34	491,1	0,25	38,79	-	0,02	111,77	268,96	94,1	6,07
Полдник														
217	Вареники ленивые	100,0	14,15	10,15	1,13	205,3	0,04	0,18	0,06	-	99	135,2	16	0,35
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	761,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукты свежие	130,0	1,3	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего Полдник			35,84	29,27	119,52	930,3	0,41	503,12	0,18	-	908,1	791	149,7	9,34
Ужин														
288	Птица отварная	110,0	25,52	24,1	1,36	324	0,08	0,2	0,06	-	22,3	210,1	23,9	2,1
312	Пюре картофельное	200,0	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21	--	-	49,3	115,4	37	1,35
48	Салат витаминный	100,0	0,83	6,10	5,27	79,16	0,04	8,78	-	-	19,4	30,75	18,2	1,05
379	Кофейный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Ужин			40,27	94,1	66,48	775,16	0,47	34,49	20	-	236,13	565,05	127,75	6,88
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			125,03	170,1	453,14	3371,46	1,584	652,66	112,48	0,02	1825,9	2244,9	506,5	37,46

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)	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
16	Отварные колбасные изделия	50,0	3,43	7,28	0,05	78	0,06	-	-	-	5,91	-	-	0,5
171	Каша рассыпчатая рисовая	250,0	11,06	11,93	49,8	334,4	26,25	-	50	-	32,9	262,9	175,6	5,9
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	14,70	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего			23,69	31,8	81,61	689,4	26,46	2,74	90,1	-	96,32	465,76	217,57	10,02
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	49	-	-	48	33	27	6,6
Всего			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53	-	-	62	47	35	9,4
Обед														
123/114	Суп-лапша домашняя	250,0	2,56	5,53	4,11	504	0,56	-	156,2	-	115,4	393,5	111,7	6,65
314	Голубцы с мясом и рисом	250,0	21	13,28	2,78	89,53	0,12	31,29	25	-	89,53	259,6	67,1	2,34
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,64	0,24	3,3	14	0,05	12	-	-	9	16,5	13	0,6
355	Кисель из сухофруктов	200,0	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	0,57
ПР	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,25	2	0,14
Всего			24,74	19,34	37,7	739,53	0,76	45,14	181,2	0,02	229,04	682,47	197,44	10,3
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
379	Кофейный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	49	-	-	48	33	27	6,6
Всего			12,72	11,9	75,36	440,2	0,25	497,07	20,03	-	254,2	223,4	65,5	7,62
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	250,0	1,77	10,99	8,6	142	0,06	12,51	0,05	-	37,16	45	16,26	0,06
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	761,1	622,8	106,7	2,39
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего			35,49	37,23	119,54	957,1	0,51	22,63	11,87	-	836,31	874,8	178,61	5,59
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего			13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			112,68	108,63	479,23	3612,23	28,18	621,78	303,4	0,02	1737,87	2523,03	726,52	43,85

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
211	Завтрак Омлет с сыром	60,0	7,5	12,5	1,1	147	0,045	0,12	0,12	-	111,3	130,5	8,9	1,15
14	Масло сливочное (порциями)	15,0	0,24	10,88	0,2	99	-	-	60	-	3,6	4,5	-	0,03
171	Каша рассыпчатая ячневая	200,0	8,66	11,06	40,36	296,6	0,17	5,13	0,06	-	158,9	223,1	49,88	2,33
ПР	Овощи консервированные	50,0	1,6	0,3	8,4	30,6	0,02	3,8	-	-	3	35	-	0,3
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	14,70	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Завтрак			21,96	35,48	81,41	721,2	0,355	11,79	60,18	-	309,9	516,16	95,75	6,41
389	Второй завтрак Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	49	-	-	48	33	27	6,6
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53	-	-	62	47	35	9,4
104	Обед Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,0	205,89	2,69	25,07	148	0,15	14,48	0,01	-	25,78	115,23	39,95	1,75
308	Запеканка картофельная с мясом	250,0	18,9	14,8	40,1	370	0,26	5,2	43,7	-	38,7	266,7	70,6	2,8
47	Салат из квашенной капусты	100,0	1,7	5	8,45	283,2	0,02	19,81	-	-	52,24	33,95	16,01	0,66
349	Компот из сухофруктов	200,0	0,66	0,09	32	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,25	2	0,14
Всего Обед			227,58	22,75	108,04	946,5	0,46	40,23	43,08	0,02	152,77	445,53	145,42	6,05
432	Полдник Оладьи	70,0	4,94	4,88	30,67	186,3	0,10	0,39	0,12	-	54,14	79,64	21,50	0,92
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	461,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукты свежие	130,0	1,3	1,4	30,5	132	0,09	49,5	-	-	48	33	27	6,6
Всего Полдник			26,63	24	149,06	911,3	0,47	503,33	0,24	-	563,24	735,44	155,2	9,91
234	Ужин 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	150,0	2,85	4,3	23	142,5	0,15	21	-	-	14,64	79,7	29,32	1,15
75	Икра морковная	100,0	2,2	0,4	11,2	57	0,02	4,8	-	-	5	50	-	0,4
379	Кофейный напиток	200,0	6	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Ужин			29,58	19,2	76,3	489	0,47	28,5	20,01	-	208,77	603,5	141,47	5,73
ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			321,79	109,79	579,83	3854,1	1,955	638,05	123,71	0,02	1556,68	2577,23	605,24	38,42

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)	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
16	Отварные колбасные изделия	50,0	3,43	7,28	0,05	78	0,06	-	-	-	5,91	-	-	0,5
182	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250,0	9,90	15,62	44,80	360	0,22	1,15	0,07	-	178,1	279,7	84,32	2,07
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	14,70	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	3,32	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,75	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Завтрак			22,53	35,52	76,61	714	0,43	3,89	40,17	-	241,51	482,56	125,09	6,19
389	Второй завтрак Сок фруктовый	200,0	1	-	20,2	85	0,02	4	-	-	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	130,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	49	-	-	48	33	27	6,6
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	53			62	47	35	9,4
88	Обед Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	1,41	3,96	6,32	72	0,05	12,62	-		39,34	39,2	17,7	0,66
293	Гуляш из отварной говядины	100,0	10,69	11,26	2,62	131	0,01	0,96	-	-	18,88	93,62	16,22	1,6
312	Пюре картофельное	200,0	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21	-	-	49,3	115,4	37	1,35
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	12	-	-	9	16,5	13	0,6
355	Кисель из сухофруктов	200,0	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	0,57
ПР	Хлеб ржаной	50,0	0,43	0,17	2,42	13	0,02	0,02	-	0,02	3,65	6,25	2	0,14
Всего Обед			17,39	22,15	66,52	532	0,325	51,64	-	0,02	131,63	277,59	89,56	4,92
424	Полдник Булочка ванильная	60,0	4,74	7,5	26,3	63	0,072	-	2,4	-	11,88	42	16,44	0,78
382	Какао с молоком	200,0	20,39	17,72	87,89	593	0,28	7,94	0,12	-	761,1	622,8	106,7	2,39
338	Фрукты свежие	130,0	1,3	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего Полдник			26,43	26,52	144,69	788	0,442	502,94	2,52	-	820,98	697,8	150,14	9,77
229	Ужин Рыба тушеная в томате с овощами	100,0	9,75	4,95	5,86	102,9	0,05	3,7	5,8	-	39,0	162,2	48,5	0,85
171	Каша вязкая гречневая	200,0	8,66	11,6	40,36	296,6	0,17	5,13	0,06	-	158,9	223,1	49,88	2,33
145	Свекла тушеная в сметанном соусе	100,0	60,2	6,40	0,56	2,20	0,23	19,3	17,2	1,8	2,9	9	-	0,8
379	Кофейный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	45,0	3,83	0,72	16,65	88	0,12	-	-	-	19,35	118,8	34,65	2,25
Всего Ужин			82,44	26,45	79,38	590,7	0,61	29,43	43,06	1,8	345,85	603,1	147,03	6,36
ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	25,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,2	-	248	190	30	0,2
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
Всего Второй ужин			13,84	6,96	114,32	569	0,09	1,2	0,2	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			164,83	119	532,23	3410,7	2,007	642,07	85,95	1,52	1861,97	2337,65	579,22	37,56