

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 7-12 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 7-12 лет**

№ 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
209	Завтрак Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	1	22	76,8	4,8	2,8
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	-	54	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
174	Каша жидкая молочная рисовая	200,0	5,96	4,23	52,0	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	70,0	2,2	0,4	11,2	57	0,02	4,8	-	-	5	50	-	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Завтрак</b>			<b>25,51</b>	<b>17,65</b>	<b>115,33</b>	<b>765,6</b>	<b>0,41</b>	<b>9,22</b>	<b>79,13</b>	<b>1</b>	<b>366,15</b>	<b>639,96</b>	<b>124,73</b>	<b>9,22</b>
389	Второй завтрак 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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
94	Обед Рассольник	250,0	1,63	5,06	11,3	106,2	0,08	8,37	-	-	28	54,12	21,07	0,9
256	Мясо тушенное	120,0	12,58	31,32	3,12	344,25	0,09	1,17	0,28	-	10,79	138,34	21,05	1,55
202	Макаронные изделия отварные	200,0	7,36	6,02	35,26	225	0,07	-	-	-	6,48	49,56	28,16	1,47
249	Компот из сухофруктов	200,0	0,06	0,09	32,0	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	-	-	18,0	33	26	1,2
ПР	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего Обед</b>			<b>27,26</b>	<b>28,87</b>	<b>92,96</b>	<b>714</b>	<b>0,31</b>	<b>34,57</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>120,5</b>	<b>313,01</b>	<b>120,42</b>	<b>6,95</b>
432	Полдник Оладьи	100,0	7,11	7,16	46,01	277	0,14	0,41	0,17	-	111,81	138,06	34,38	1,47
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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Полдник</b>			<b>28,7</b>	<b>26,28</b>	<b>164,4</b>	<b>1002</b>	<b>0,51</b>	<b>503,35</b>	<b>0,29</b>	<b>-</b>	<b>920,91</b>	<b>793,86</b>	<b>168,08</b>	<b>10,46</b>
264	Ужин Рыба запечённая с картофелем	250,0	21,53	14,93	24,59	318,7	0,18	7,81	71,8	-	104,6	328,7	50,93	1,65
52	Салат из свеклы отварной	100,0												
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	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Ужин</b>			<b>37,43</b>	<b>25,43</b>	<b>85,8</b>	<b>885,5</b>	<b>0,507</b>	<b>15,76</b>	<b>91,8</b>	<b>-</b>	<b>308,8</b>	<b>723,3</b>	<b>162,6</b>	<b>8,1</b>
ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	200,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
<b>Всего Второй ужин</b>			<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>260</b>	<b>229,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего в день</b>			<b>134,94</b>	<b>106</b>	<b>623,5</b>	<b>3355</b>	<b>1,95</b>	<b>1063,1</b>	<b>171,2</b>	<b>1,04</b>	<b>2038,3</b>	<b>2092,7</b>	<b>643,2</b>	<b>45,05</b>

№ 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
			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
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	250,0	35,41	25,41	32,93	501,79	0,09	0,45	0,16	-	234,08	336,91	40	0,91
70/71	Овощи свежие (солёные)	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
	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Завтрак</b>			<b>49,56</b>	<b>91,52</b>	<b>91,17</b>	<b>935,79</b>	<b>0,47</b>	<b>27,26</b>	<b>40,25</b>	<b>-</b>	<b>314,03</b>	<b>706,62</b>	<b>149,92</b>	<b>8,24</b>
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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	250,0	5,49	5,27	24,8	148,3	0,22	5,82	-	-	42,6	88,1	35,57	2,05
290	Птица тушеная 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	200,0	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21	-	-	49,3	115,46	37	1,35
70/71	Овощи свежие (солёные)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18,0	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	1,85
ПР	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего Обед</b>			<b>21,36</b>	<b>20,4</b>	<b>94,01</b>	<b>638,4</b>	<b>0,6</b>	<b>58,08</b>	<b>11,7</b>	<b>4</b>	<b>147,36</b>	<b>343,88</b>	<b>127,2</b>	<b>7,62</b>
<b>Полдник</b>														
248	Пудинг из творога	100,0	11,78	9,5	29,97	253	0,055	0,23	0,03	-	168,5	182,4	23,67	5,04
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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Полдник</b>			<b>33,37</b>	<b>28,62</b>	<b>148,36</b>	<b>978</b>	<b>0,43</b>	<b>503,17</b>	<b>0,15</b>	<b>-</b>	<b>977,6</b>	<b>838,2</b>	<b>157,37</b>	<b>14,03</b>
<b>Ужин</b>														
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	2,01	0,1	20,5	373,1	0,04	4,2	-	-	465,3	60,9	32,24	1,04
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	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Ужин</b>			<b>35,41</b>	<b>19,28</b>	<b>113,55</b>	<b>1040</b>	<b>0,61</b>	<b>107</b>	<b>63,7</b>	<b>-</b>	<b>672,8</b>	<b>681,6</b>	<b>193,84</b>	<b>8,97</b>
<b>Второй ужин</b>														
ПР	Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	200,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
<b>Всего Второй ужин</b>			<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>260</b>	<b>229,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего в день</b>			<b>155,7</b>	<b>77,58</b>	<b>612,11</b>	<b>4378,1</b>	<b>2,33</b>	<b>1195,7</b>	<b>115,8</b>	<b>4</b>	<b>2460,8</b>	<b>2846,9</b>	<b>767,7</b>	<b>49,18</b>

№ 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	1	22	76,8	4,8	2,8
14	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
310	Картофель отварной	250,0	4,77	7,2	38,36	237	0,26	35	-	-	24,4	132,88	48,88	1,93
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	70,0	4,41	5,80	0,56	71,28	0,02	1,31	-	-	30,64	65,89	9,72	0,40
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	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Завтрак</b>			<b>26,62</b>	<b>30,9</b>	<b>91,05</b>	<b>747,28</b>	<b>0,59</b>	<b>39,16</b>	<b>79,1</b>	<b>1</b>	<b>268,2</b>	<b>621,8</b>	<b>147,97</b>	<b>10,65</b>
389	Второй завтрак 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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
104	Обед Суп картофельный с мясными фрикадельками	300,0	8,83	4,03	37,61	222	0,22	21,72	0,01	-	38,67	172,85	59,92	2,63
299	Котлеты из говядины	100,0	14,9	11	14,55	266,1	0,008	-	23,7	-	16,7	110,5	23,87	1,6
143	Рагу овощное	250,0	1,77	10,99	8,6	142	0,06	12,51	0,05	-	37,16	45	16,26	0,6
349	Компот из сухофруктов	200,0	0,06	0,09	32,0	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего Обед</b>			<b>26,41</b>	<b>26,44</b>	<b>97,59</b>	<b>788,4</b>	<b>0,41</b>	<b>34,9</b>	<b>23,76</b>	<b>0,04</b>	<b>132,23</b>	<b>364,21</b>	<b>120,9</b>	<b>5,81</b>
223	Полдник Запеканка из творога	100,0	11,03	7,59	17,01	180,	0,04	0,5	46,38	-	97,68	136,31	15,5	0,71
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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Полдник</b>			<b>32,62</b>	<b>26,71</b>	<b>135,4</b>	<b>905</b>	<b>0,41</b>	<b>503,4</b>	<b>54,4</b>	<b>-</b>	<b>906,7</b>	<b>792,11</b>	<b>149,2</b>	<b>9,7</b>
321	Ужин Плов из птицы	250,0	28,83	10,2	33,5	286,2	0,1	5,65	18,2	-	43,45	164,3	50,66	1,85
20	Салат из свежих огурцов (солёных)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18,0	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	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Ужин</b>			<b>44,65</b>	<b>15,06</b>	<b>92,09</b>	<b>611,2</b>	<b>0,5</b>	<b>30,95</b>	<b>38,2</b>	<b>-</b>	<b>230,23</b>	<b>551,3</b>	<b>167,6</b>	<b>8,18</b>
ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	200,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
<b>Всего Второй ужин</b>			<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>260</b>	<b>229,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего в день</b>			<b>146,34</b>	<b>106,87</b>	<b>581,15</b>	<b>3837,9</b>	<b>2,13</b>	<b>1108,6</b>	<b>195,5</b>	<b>1,04</b>	<b>1859,3</b>	<b>2605,9</b>	<b>653</b>	<b>44,66</b>

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	250,0	4,56	8	24,16	188	0,06	0,88	0,05	-	99,83	88,2	15,15	0,35
14	Масло сливочное	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
70/71	Овощи консервированные	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	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Завтрак</b>			<b>19,59</b>	<b>24,47</b>	<b>87,96</b>	<b>651</b>	<b>0,38</b>	<b>8,49</b>	<b>40,14</b>	<b>-</b>	<b>193,78</b>	<b>474,9</b>	<b>99,07</b>	<b>6,88</b>
	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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
	Обед													
114/113	Суп-лапша домашняя	250,0	2,56	5,53	4,11	504	0,56	-	156,2	-	115,4	393,5	111,7	6,65
	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	0,19	24,21	-	-	49,3	115,46	37	1,35
312	Салат из помидоров и огурцов с луком зеленым	100,0	0,95	6,06	3,04	207	0,004	10,3	-	-	16,23	33,9	16,04	0,73
24	Кисель из сухофруктов	200,0	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	1,85
355 ПР	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего Обед</b>			<b>21,32</b>	<b>30,49</b>	<b>65</b>	<b>1201</b>	<b>0,88</b>	<b>36,48</b>	<b>156,5</b>	<b>0,04</b>	<b>210,84</b>	<b>667,5</b>	<b>184,3</b>	<b>11,91</b>
	Полдник													
279	Сырники из творога	80,0	2,65	3,06	1,76	45,2	0,08	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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Полдник</b>			<b>24,24</b>	<b>22,18</b>	<b>120,15</b>	<b>770,2</b>	<b>0,45</b>	<b>502,98</b>	<b>0,128</b>	<b>-</b>	<b>831,8</b>	<b>688,12</b>	<b>137,38</b>	<b>9,08</b>
	Ужин													
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100,0	9,75	4,95	3,8	102,95	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,20	48,53	0,85
	Картофель отварной	200,0	3,81	5,76	30,68	190	0,2	28	-	-	19,52	106,3	39,1	1,54
310	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
52	Кофейный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14,0	0,13
379 ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Ужин</b>			<b>29,46</b>	<b>21,21</b>	<b>95,7</b>	<b>859,7</b>	<b>0,58</b>	<b>39,41</b>	<b>75,82</b>	<b>-</b>	<b>262,8</b>	<b>663,13</b>	<b>199,3</b>	<b>8,84</b>
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	200,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
<b>Всего Второй ужин</b>			<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>260</b>	<b>229,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего в день</b>			<b>110,65</b>	<b>106,11</b>	<b>533,83</b>	<b>4267,9</b>	<b>2,51</b>	<b>1087,5</b>	<b>272,7</b>	<b>0,04</b>	<b>1821,2</b>	<b>2770,2</b>	<b>687,4</b>	<b>47,03</b>

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Завтрак Сыр (порциями)	20,0	4,64	5,9	-	72	0,012	0,14	52	-	176	100	7,0	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	50,0	3,43	7,28	0,05	78	0,06	-	-	-	5,91	-	-	0,5
ПР	Консервированные овощи	80,0	1,05	0,38	4,5	22,4	0,072	19,2	-	-	14,4	26,4	20,8	0,9
171	Каша рассыпчатая гречневая	200,0	11,80	12,74	53,15	373,34	0,28	-	0,06	-	35,19	280,47	187,36	6,31
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	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Завтрак</b>			<b>29,79</b>	<b>38,8</b>	<b>109,6</b>	<b>934,4</b>	<b>0,69</b>	<b>22,08</b>	<b>112,06</b>	<b>-</b>	<b>291,8</b>	<b>679,6</b>	<b>294,5</b>	<b>8,19</b>
	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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250,0	1,76	4,5	10,5	90	0,04	10,52	-	-	40,37	43,56	19,8	1,01
297	Жаркое по-домашнему	300,0	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,75	-	-	30,5	205,75	42,48	3,86
70/71	Овощи свежие (солёные)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18,0	33	26	1,2
349	Компот из сухофруктов	200,0	0,06	0,09	32,0	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего Обед</b>			<b>20,19</b>	<b>23,49</b>	<b>69,55</b>	<b>571,3</b>	<b>0,3</b>	<b>42,03</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>128,57</b>	<b>446,8</b>	<b>109,14</b>	<b>7,05</b>
	Полдник													
422	Булочка ванильная	80,0	5,9	6,12	40,48	90,01	1,12	-	12	-	19,7	72,6	24,4	0,9
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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Полдник</b>			<b>26,68</b>	<b>25,24</b>	<b>158,9</b>	<b>815</b>	<b>1,49</b>	<b>502,9</b>	<b>12,12</b>	<b>-</b>	<b>828,8</b>	<b>728,4</b>	<b>158,1</b>	<b>9,89</b>
	Ужин													
234	Биточки рыбные	125,0	14,7	1,1	9,5	105	0,14	1,4	0,01	-	44	265	63,5	1,8
312	Пюре картофельное	200,0	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21	-	-	49,3	115,46	37	1,35
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	0,9
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	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Ужин</b>			<b>34,34</b>	<b>12,26</b>	<b>94,2</b>	<b>607,4</b>	<b>0,71</b>	<b>46,11</b>	<b>20,01</b>	<b>-</b>	<b>276,5</b>	<b>760,8</b>	<b>212,3</b>	<b>9,18</b>
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	200,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
<b>Всего Второй ужин</b>			<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>260</b>	<b>229,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего в день</b>			<b>127,04</b>	<b>107,5</b>	<b>597,27</b>	<b>3714,1</b>	<b>3,41</b>	<b>1113,32</b>	<b>144</b>	<b>0,04</b>	<b>1847,6</b>	<b>2892,2</b>	<b>841,44</b>	<b>44,63</b>

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
209	Завтрак Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	1	22	76,8	4,8	2,8
14	Масло сливочное (порциями)	15,0	0,24	10,88	0,2	99	-	-	60	-	3,6	4,5	-	0,03
20	Салат из свежих (соленых) огурцов	100,0	0,75	6,01	2,35	66,6	0,002	4,52	-	-	22,32	39,59	13,18	0,57
171	Каша рассыпчатая ячневая.	200,0	8,66	11,06	40,63	296,6	0,17	5,13	0,06	-	158,9	223,1	49,88	2,33
376	Чай с сахаром	200,0	0,13	0,02	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Завтрак</b>			<b>23,36</b>	<b>34,17</b>	<b>95,18</b>	<b>781,2</b>	<b>0,47</b>	<b>12,39</b>	<b>60,16</b>	<b>1</b>	<b>263,6</b>	<b>612,2</b>	<b>147,18</b>	<b>11,08</b>
389	Второй завтрак 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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
101	Обед Суп картофельный с крупой пшеничной	250,0	2,66	2,8	17,12	486,2	1,15	8,25	-	-	26,1	82,65	28,5	1,3
256	Мясо тушенное	120,0	12,58	31,32	3,12	344,25	0,09	1,17	0,28	-	10,79	138,34	21,05	1,55
310	Картофель отварной	200,0	3,81	5,76	30,68	190	0,2	28	-	-	19,52	106,3	39,1	1,54
70/71	Овощи свежие (соленые)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18,0	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	1,85
ПР	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего Обед</b>			<b>21,33</b>	<b>40,81</b>	<b>86,48</b>	<b>1193</b>	<b>1,58</b>	<b>63,29</b>	<b>0,28</b>	<b>0,04</b>	<b>93,17</b>	<b>379,4</b>	<b>122,29</b>	<b>7,72</b>
396	Полдник Блины	100,0	6,89	9,64	35,13	259	0,14	0,96	0,04	-	163	125,63	36,63	1,11
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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Полдник</b>			<b>28,48</b>	<b>57,24</b>	<b>153,5</b>	<b>984</b>	<b>0,51</b>	<b>503,9</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>972,1</b>	<b>781,43</b>	<b>170,33</b>	<b>10,1</b>
227	Ужин Рыба припущенная минтай	100,0	0,22	0,59	0,96	10	-	0,86	0,02	-	6,44	4,42	1,77	0,07
312	Пюре картофельное	200,0	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21	-	-	49,3	115,46	37	1,35
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	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Ужин</b>			<b>20,21</b>	<b>17,49</b>	<b>89,42</b>	<b>759,8</b>	<b>0,51</b>	<b>33,02</b>	<b>20,02</b>	<b>-</b>	<b>259,98</b>	<b>514,5</b>	<b>150,46</b>	<b>7,87</b>
ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	200,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
<b>Всего Второй ужин</b>			<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>260</b>	<b>229,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего в день</b>			<b>109,4</b>	<b>157,5</b>	<b>589,6</b>	<b>4504</b>	<b>3,29</b>	<b>1112,8</b>	<b>80,64</b>	<b>1,04</b>	<b>1910,8</b>	<b>2564,13</b>	<b>657,6</b>	<b>47,09</b>



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
210	Завтрак 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)	15,0	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
16	Отварные колбасные изделия	95,0	9,93	21,94	1,21	244	0,03	-	0,03	-	24,18	115,73	13,82	1,55
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	2,32	0,35
	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Завтрак</b>			<b>37,3</b>	<b>54,37</b>	<b>103,61</b>	<b>1038,4</b>	<b>56,59</b>	<b>2,92</b>	<b>129,12</b>	<b>-</b>	<b>27,80</b>	<b>790,3</b>	<b>278,5</b>	<b>13,73</b>
	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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	1,76	4,95	7,9	90	0,06	15,77	-	-	49,25	49,0	22,12	0,82
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	0,06	0,09	32,0	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего Обед</b>			<b>22,89</b>	<b>20,74</b>	<b>90,47</b>	<b>646,3</b>	<b>0,46</b>	<b>45,73</b>	<b>43,7</b>	<b>0,04</b>	<b>145,65</b>	<b>384,6</b>	<b>139,58</b>	<b>5,8</b>
	Полдник													
432	Оладьи	100,0	7,11	7,16	46,01	277	0,14	0,41	0,17	-	11,81	138,06	34,38	1,47
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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Полдник</b>			<b>28,7</b>	<b>26,28</b>	<b>164,4</b>	<b>1002</b>	<b>0,51</b>	<b>503,3</b>	<b>0,29</b>	<b>-</b>	<b>820,9</b>	<b>793,8</b>	<b>168,08</b>	<b>10,46</b>
	Ужин													
226	Рыба отварная минтай	100,0	18,20	0,97	0,93	85,5	0,09	3,97	-	-	56,64	258,04	62,35	0,98
312	Пюре картофельное	250,0	5,11	8	34,07	299	0,23	30,27	-	-	61,63	144,33	46,25	1,68
67	Овощи свежие (соленые)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18,0	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	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Ужин</b>			<b>39,13</b>	<b>13,83</b>	<b>93,59</b>	<b>709,5</b>	<b>0,82</b>	<b>59,54</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>305,05</b>	<b>531,33</b>	<b>225,6</b>	<b>8,99</b>
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	200,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
<b>Всего Второй ужин</b>			<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>260</b>	<b>229,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего в день</b>			<b>144,06</b>	<b>122,98</b>	<b>616,9</b>	<b>4182,2</b>	<b>28,6</b>	<b>1111,4</b>	<b>193,13</b>	<b>0,04</b>	<b>1872</b>	<b>2776,6</b>	<b>879,16</b>	<b>49,3</b>

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	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	1	22	76,8	4,8	2,8
14	Масло сливочное (порциями)	15,0	0,24	10,88	0,2	99	-	-	60	-	3,6	4,5	-	0,03
202	Отварные макаронные изделия	200,0	7,36	6,02	35,26	225	0,07	-	-	-	6,48	49,56	28,16	1,47
ПР	Овощи консервированные	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	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Завтрак</b>			<b>23,51</b>	<b>22,7</b>	<b>98,7</b>	<b>700</b>	<b>0,39</b>	<b>7,54</b>	<b>60,1</b>	<b>1</b>	<b>93,83</b>	<b>449,1</b>	<b>112,28</b>	<b>10,05</b>
389	Второй завтрак 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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
101	Обед Суп картофельный с бобовыми	250,0	5,49	5,27	24,8	148,3	0,22	5,82	-	-	42,6	88,1	35,57	2,05
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	200,0	3,81	5,76	30,68	190	0,2	28	-	-	19,52	106,3	39,1	1,54
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	1,85
ПР	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего Обед</b>			<b>21,7</b>	<b>28,75</b>	<b>90,37</b>	<b>680,09</b>	<b>0,5</b>	<b>41,17</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>122,08</b>	<b>346,7</b>	<b>108,07</b>	<b>7,89</b>
424	Полдник Булочка домашняя	80,0	6,36	9,51	28,35	66,01	1,01	-	3,7	-	13,88	46	19,44	1,02
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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Полдник</b>			<b>27,95</b>	<b>28,63</b>	<b>146,74</b>	<b>791</b>	<b>1,38</b>	<b>502,9</b>	<b>3,82</b>	<b>-</b>	<b>822,9</b>	<b>701,8</b>	<b>153,14</b>	<b>10,01</b>
294	Ужин Бефстроганов	100,0	14,79	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	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Ужин</b>			<b>31,41</b>	<b>30,5</b>	<b>68,05</b>	<b>660,9</b>	<b>0,43</b>	<b>17,29</b>	<b>20,08</b>	<b>-</b>	<b>234,3</b>	<b>557,5</b>	<b>129,81</b>	<b>7,94</b>
ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	200,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
<b>Всего Второй ужин</b>			<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>260</b>	<b>229,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего в день</b>			<b>120,61</b>	<b>118,34</b>	<b>568,9</b>	<b>3618,8</b>	<b>2,92</b>	<b>619,1</b>	<b>84,02</b>	<b>1,04</b>	<b>1595,1</b>	<b>2331,7</b>	<b>570,7</b>	<b>46,21</b>

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	0,45	0,12	0,12	-	111,3	130,5	8,9	1,15
171	Каша рассыпчатая гречневая	200,0	12,17	13,13	54,81	385	0,29	-	0,06	-	36,29	289,23	193,22	6,5
70/71	Овощи свежие (соленые)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18,0	33	26	1,2
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	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Завтрак</b>			<b>29,86</b>	<b>38,61</b>	<b>113,47</b>	<b>530,3</b>	<b>1,1</b>	<b>26,86</b>	<b>60,18</b>	<b>-</b>	<b>225,94</b>	<b>725,49</b>	<b>307,44</b>	<b>14,23</b>
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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,68	2,84	17,45	118,3	0,12	8,25	-	-	29,2	67,5	27,27	1,12
292	Жаркое по-домашнему	300,0	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,75	-	-	30,5	205,75	42,48	3,86
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	0,06	0,09	32,0	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего Обед</b>			<b>21,49</b>	<b>26,35</b>	<b>79,31</b>	<b>854,8</b>	<b>0,31</b>	<b>35,57</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>151,6</b>	<b>343,1</b>	<b>106,6</b>	<b>6,62</b>
Полдник														
223	Запеканка из творога	100,0	11,03	7,59	17,01	180,	0,04	0,5	46,38	-	97,68	136,31	15,5	0,71
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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Полдник</b>			<b>32,62</b>	<b>26,71</b>	<b>135,4</b>	<b>905</b>	<b>0,41</b>	<b>503,4</b>	<b>46,5</b>	<b>-</b>	<b>906,8</b>	<b>792,1</b>	<b>149,2</b>	<b>9,7</b>
321	Плов из отварной птицы	250,0	28,83	10,2	33,5	286,2	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	-	-	18,0	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	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Ужин</b>			<b>44,65</b>	<b>15,06</b>	<b>92,09</b>	<b>611,2</b>	<b>0,5</b>	<b>30,95</b>	<b>38,2</b>	<b>-</b>	<b>230,23</b>	<b>551,3</b>	<b>167,6</b>	<b>8,18</b>
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	200,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
<b>Всего Второй ужин</b>			<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>260</b>	<b>229,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего в день</b>			<b>144,7</b>	<b>114,49</b>	<b>585,3</b>	<b>3687,3</b>	<b>2,54</b>	<b>1096,9</b>	<b>144,9</b>	<b>0,04</b>	<b>1836,5</b>	<b>2688,5</b>	<b>798,24</b>	<b>49,05</b>

День 10														
№ 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	1	22	76,8	4,8	2,8
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
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
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
	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Завтрак</b>			<b>22,15</b>	<b>23,85</b>	<b>88,85</b>	<b>654</b>	<b>0,6</b>	<b>55,57</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>140,03</b>	<b>535,9</b>	<b>156,6</b>	<b>11,19</b>
386	Второй завтрак 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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
94	Обед Рассольник	250,0	1,63	5,06	11,3	106,2	0,08	8,37	-	-	28	54,12	21,07	0,9
265	Плов из отварной говядины	210,0	11,55	11,83	18,21	225	0,04	0,9	-	-	9,97	140,1	27,51	1,86
67	Винегрет овощной	100,0	14,88	89,16	73,98	11,58	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	1,85
ПР	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего Обед</b>			<b>29,02</b>	<b>106,5</b>	<b>133,41</b>	<b>487,8</b>	<b>0,59</b>	<b>60,64</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>29,04</b>	<b>587,5</b>	<b>215,4</b>	<b>11,78</b>
279	Полдник Сырники из творога	100,0	3,32	3,83	2,2	56,5	0,01	0,05	0,01		28,36	40,4	4,6	0,12
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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Полдник</b>			<b>24,91</b>	<b>22,9</b>	<b>120,6</b>	<b>781,5</b>	<b>0,38</b>	<b>503</b>	<b>0,13</b>	<b>-</b>	<b>837,5</b>	<b>696,2</b>	<b>138,3</b>	<b>9,11</b>
295	Ужин Котлеты рубленые из бройлера цыпленка	120,0	12,51	14,78	15,02	243	0,09	0,68	0,06	-	56,01	70,23	18,12	1,38
312	Пюре картофельное	200,0	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21	-	-	49,3	115,46	37	1,35
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	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Ужин</b>			<b>32,5</b>	<b>31,68</b>	<b>103,5</b>	<b>992,8</b>	<b>0,607</b>	<b>32,84</b>	<b>20,06</b>	<b>-</b>	<b>309,55</b>	<b>580,3</b>	<b>166,8</b>	<b>9,18</b>
РП	Второй ужин Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	200,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
<b>Всего Второй ужин</b>			<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>260</b>	<b>229,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего в день</b>			<b>124,62</b>	<b>192,7</b>	<b>611,38</b>	<b>3702,1</b>	<b>2,4</b>	<b>1152,3</b>	<b>60,21</b>	<b>1,04</b>	<b>1899,5</b>	<b>2676,5</b>	<b>744,5</b>	<b>51,58</b>

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
309	Завтрак Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	1	22	76,8	4,8	2,8
14	Масло сливочное (порциями)	15,0	0,24	10,88	0,2	99	-	-	60	-	3,6	4,5	-	0,03
15	Сыр (порциями)	20,0	4,64	5,9	-	72	0,012	0,14	52	-	176	100	7,0	0,2
171	Каша вязкая пшениная	200,0	9,06	10,93	47,6	330,4	24,25	-	46	-	30,9	243,9	165,6	4,8
ПР	Овощи консервированные	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	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Завтрак</b>			<b>29,85</b>	<b>34,33</b>	<b>111</b>	<b>877,4</b>	<b>24,6</b>	<b>7,68</b>	<b>158,1</b>	<b>-</b>	<b>294,2</b>	<b>743,4</b>	<b>256,7</b>	<b>13,58</b>
389	Второй завтрак 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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
82	Обед Борщ с капустой и картофелем	250,0	1,76	4,5	10,5	90	0,04	10,52	-	-	40,37	43,56	19,8	1,01
292	Жаркое по-домашнему	250,0	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,75	-	-	30,5	205,75	42,48	3,86
70/41	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	0,06	0,09	32,0	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего Обед</b>			<b>20,19</b>	<b>23,49</b>	<b>69,55</b>	<b>571,3</b>	<b>0,3</b>	<b>42,03</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>128,6</b>	<b>318,2</b>	<b>109,14</b>	<b>7,05</b>
217	Полдник Вареники из творога	150,0	21,24	15,24	19,76	301	0,06	0,27	0,1	-	140,44	202,14	24	0,54
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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Полдник</b>			<b>42,83</b>	<b>34,36</b>	<b>138,15</b>	<b>1026</b>	<b>0,43</b>	<b>503,2</b>	<b>0,22</b>	<b>-</b>	<b>949,5</b>	<b>857,9</b>	<b>134,1</b>	<b>9,53</b>
288	Ужин 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	115,46	37	1,35
48	Салат витаминный	100,0	0,83	6,10	5,27	79,16	0,04	8,78	-	-	19,4	30,75	18,20	1,05
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	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Ужин</b>			<b>38,95</b>	<b>40,98</b>	<b>86,83</b>	<b>883,1</b>	<b>0,62</b>	<b>34,49</b>	<b>20,06</b>	<b>-</b>	<b>259,8</b>	<b>710,3</b>	<b>170,1</b>	<b>9,63</b>
ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	200,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
<b>Всего Второй ужин</b>			<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>260</b>	<b>229,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего в день</b>			<b>147,86</b>	<b>140,92</b>	<b>570,55</b>	<b>4143,8</b>	<b>26,17</b>	<b>1087,6</b>	<b>178,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1954,1</b>	<b>2906,4</b>	<b>737,4</b>	<b>50,11</b>

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	Ca	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	1	22	76,8	4,8	2,8
14	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
16	Отварные колбасные изделия	95,0	6,52	13,84	0,1	149	0,13	-	-	-	11,24	-	-	0,95
171	Кашарассыпчатая рисовая	250,0	13,8	14,9	62,28	401,3	32,8	-	62,5	-	41,21	323,3	219,5	7,39
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	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Завтрак</b>			<b>34,19</b>	<b>42,21</b>	<b>114,51</b>	<b>935,3</b>	<b>33,23</b>	<b>2,74</b>	<b>102,6</b>	<b>1</b>	<b>133,6</b>	<b>671,3</b>	<b>303,6</b>	<b>16,51</b>
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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
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
	Голубцы с мясом и рисом	300,0	25,2	15,93	3,33	107,4	0,15	37,55	30	-	107,4	311,6	80,6	2,81
314	Овощи свежие (соленые)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18,0	33	26	1,2
70/71	Кисель из сухофруктов	200,0	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	1,85
355 ПР	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего Обед</b>			<b>30,4</b>	<b>22,39</b>	<b>43</b>	<b>784,4</b>	<b>0,85</b>	<b>63,42</b>	<b>186,2</b>	<b>0,04</b>	<b>259,5</b>	<b>724,2</b>	<b>225,9</b>	<b>12,79</b>
Полдник														
396	Блины	100,0	6,89	9,64	35,13	259	0,14	0,96	0,04	-	163	125,63	36,63	1,11
379	Кофейный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14,0	0,13
338	Фрукты свежие	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Полдник</b>			<b>14,09</b>	<b>13,82</b>	<b>81,6</b>	<b>492</b>	<b>0,27</b>	<b>497,2</b>	<b>20,04</b>	<b>-</b>	<b>336,8</b>	<b>248,6</b>	<b>77,63</b>	<b>7,84</b>
Ужин														
288	Птицатушенная в томате	100,0	25,52	24,1	1,36	324	0,08	0,2	0,06	-	22,3	210,1	23,9	2,1
143	Рагу овощное	250,0	1,77	10,99	8,6	142	0,06	12,51	0,05	-	37,16	45	16,26	0,6
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	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Ужин</b>			<b>56,18</b>	<b>54,41</b>	<b>134,8</b>	<b>1255</b>	<b>0,69</b>	<b>20,65</b>	<b>0,23</b>	<b>-</b>	<b>863,5</b>	<b>1142</b>	<b>223,8</b>	<b>10,18</b>
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	200,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
<b>Всего Второй ужин</b>			<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>260</b>	<b>229,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего в день</b>			<b>150,54</b>	<b>140,6</b>	<b>538,9</b>	<b>4252,7</b>	<b>35,26</b>	<b>1084</b>	<b>309</b>	<b>1,04</b>	<b>1915,1</b>	<b>3062</b>	<b>898,3</b>	<b>57,64</b>

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	0,45	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	220,0	9,53	12,17	44,41	326	0,18	5,64	0,07	-	174,86	245,44	54,86	2,57
ПР	Овощи консервированные	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	14,72	60	-	2,74	-	-	13,75	4,26	2,32	0,35
ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Завтрак</b>			<b>28,1</b>	<b>37,57</b>	<b>108,63</b>	<b>885</b>	<b>0,92</b>	<b>13,3</b>	<b>60,19</b>	<b>-</b>	<b>352</b>	<b>699</b>	<b>143,08</b>	<b>9,5</b>
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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
Обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300,0	8,83	4,03	37,61	222	0,22	21,72	0,01	-	38,67	172,85	59,92	2,63
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	0,06	0,09	32,0	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего Обед</b>			<b>30,34</b>	<b>24,25</b>	<b>122,99</b>	<b>1033,5</b>	<b>0,55</b>	<b>47,49</b>	<b>43,71</b>	<b>0,04</b>	<b>169,31</b>	<b>509,4</b>	<b>167,39</b>	<b>7,07</b>
Полдник														
432	Оладьи	100,0	7,11	7,16	46,01	277	0,14	0,41	0,17	-	11,81	138,06	34,38	1,47
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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего Полдник</b>			<b>28,7</b>	<b>26,28</b>	<b>164,4</b>	<b>1002</b>	<b>0,51</b>	<b>503,35</b>	<b>0,29</b>	<b>-</b>	<b>820,91</b>	<b>793,86</b>	<b>168,08</b>	<b>10,46</b>
Ужин														
234	Биточки рыбные	125,0	14,7	1,1	9,5	105	0,14	1,4	0,01	-	44	265	63,5	1,8
310	Картофель отварной	200,0	3,81	5,76	30,68	190	0,2	28	-	-	19,52	106,3	39,1	1,54
75	Икра морковная	100,0	2,01	0,1	20,5	373,1	0,04	4,2	-	-	465,3	60,9	32,24	1,04
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	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего Ужин</b>			<b>35,02</b>	<b>11,34</b>	<b>113,63</b>	<b>965,10</b>	<b>0,69</b>	<b>34,9</b>	<b>20,01</b>	<b>-</b>	<b>697,60</b>	<b>786,2</b>	<b>225,84</b>	<b>9,51</b>
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	200,0	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
<b>Всего Второй ужин</b>			<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>260</b>	<b>229,6</b>	<b>32,4</b>	<b>0,92</b>
<b>Всего в день</b>			<b>138,2</b>	<b>10720</b>	<b>674,67</b>	<b>4671,60</b>	<b>2,89</b>	<b>1099,2</b>	<b>124,2</b>	<b>0,04</b>	<b>2361,82</b>	<b>3055,06</b>	<b>771,79</b>	<b>46,86</b>

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	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	1	22	76,8	4,8	2,8
14	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,16	7,25	0,13	66	-	-	40	-	2,4	3	-	0,02
16	Отварные колбасные изделия	95,0	6,52	13,84	0,1	149	0,13	-	-	-	11,24	-	-	0,95
182	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250,0	9,90	15,62	44,80	360	0,22	1,15	0,07	-	178,12	279,74	84,32	2,07
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	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>		<b>30,29</b>	<b>42,93</b>	<b>97,03</b>	<b>894</b>	<b>0,65</b>	<b>3,89</b>	<b>40,17</b>	<b>1</b>	<b>270,51</b>	<b>627,80</b>	<b>168,44</b>	<b>11,19</b>
	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	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего</b>	<b>Второй завтрак</b>		<b>2,2</b>	<b>1,4</b>	<b>50,7</b>	<b>217</b>	<b>0,11</b>	<b>499</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>9,4</b>
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	1,76	4,95	7,9	90	0,06	15,77	-	-	49,25	49,0	22,12	0,82
293	Гуляш из говядины	150,0	16,04	16,89	3,93	196,5	0,02	1,44	-	-	28,32	140,43	24,33	2,40
312	Пюре картофельное	200,0	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21	-	-	49,3	115,46	37	1,35
70/71	Овощи свежие (соленые)	100,0	1,32	0,48	5,64	28	0,09	24	-	-	18,0	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	1,85
ПР	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28
<b>Всего</b>	<b>Обед</b>		<b>24,17</b>	<b>29,17</b>	<b>74,64</b>	<b>642,5</b>	<b>0,41</b>	<b>67,29</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>163,63</b>	<b>357,01</b>	<b>117,09</b>	<b>7,9</b>
	Полдник													
424	Булочка ванильная	80,0	5,9	6,12	42,48	100,02	1,02	-	11	-	19,3	72,6	22,8	0,9
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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
<b>Всего</b>	<b>Полдник</b>		<b>26,68</b>	<b>25,24</b>	<b>158,9</b>	<b>825,02</b>	<b>1,39</b>	<b>502,94</b>	<b>11,12</b>	<b>-</b>	<b>828,4</b>	<b>728,4</b>	<b>156,5</b>	<b>9,89</b>
	Ужин													
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100,0	9,75	4,95	3,8	102,95	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,20	48,53	0,85
171	Каша вязкая гречневая	200,0	12,17	13,13	54,81	385	0,29	-	0,06	-	36,29	289,23	193,22	6,5
145	Свекла тушеная в сметанном соусе	100,0	1,65	3,3	10,16	27,01	0,02	1,14	19,2	-	43	45,57	21,13	1,3
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	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
<b>Всего</b>	<b>Ужин</b>		<b>38,07</b>	<b>25,76</b>	<b>121,72</b>	<b>811,96</b>	<b>0,67</b>	<b>6,17</b>	<b>45,08</b>	<b>-</b>	<b>287,14</b>	<b>851</b>	<b>353,88</b>	<b>13,78</b>
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Кисломолочный продукт	150,0	7,5	2,2	12,75	121	0,04	0,8	0,01	-	186	142,5	22,5	0,15
<b>Всего</b>	<b>Второй ужин</b>		<b>13,84</b>	<b>6,36</b>	<b>114,32</b>	<b>569</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,01</b>	<b>-</b>	<b>198</b>	<b>182,1</b>	<b>24,9</b>	<b>0,85</b>
<b>Всего в день</b>			<b>132,75</b>	<b>130,59</b>	<b>613,06</b>	<b>3945,48</b>	<b>3,32</b>	<b>1080</b>	<b>96,38</b>	<b>0,04</b>	<b>1809,68</b>	<b>2793,31</b>	<b>855,81</b>	<b>53,03</b>