

ГКУСО РО Мясниковский центр помощи детям.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Осень - зима**

Категория: **Дети 12-18 лет**

№ 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
209	Завтрак Яйцо отварное	40,0	50,8	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
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
174	Каша жидкая молочная рисовая	300,0	8,94	6,34	78,02	404,4	0,12	2,35	0,05	-	222	245,9	53,04	0,75
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	100,0	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
Всего Завтрак			75,45	29,74	141,42	951,4	0,45	10,03	112,15	-	485,35	745,2	144,2	7,73
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
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,5	187	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
Обед														
94	Рассольник	300,0	1,95	6,07	13,5	127,44	0,09	10,04	-	-	33,6	64,94	25,28	1,08
256	Мясо тушенное	120,0	12,58	31,32	3,12	344	0,09	1,17	0,28	-	10,79	138,34	21,05	1,55
202	Макаронные изделия отварные	200,0	1,76	6,02	35,26	225	0,7	-	-	-	6,48	49,56	28,16	1,47
249	Компот из сухофруктов	200,0	0,66	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	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42
Всего Обед			22,57	29,56	97,55	746,7	0,27	36,22	-	0,05	128,83	325,4	125,8	7,22
Полдник														
432	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
Всего Полдник			28,7	26,28	164,4	1002	0,51	503,3	0,29	-	920,9	793,9	168,1	10,5
Ужин														
264	Рыба запечённая с каргофелем	300,0	25,83	17,92	29,51	382,5	0,22	9,37	86,25	-	125,6	394,4	61,1	1,98

День 2														
№ 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
15	Масло сливочное (порциями)	20,0	0,32	14,5	0,26	132	-	-	80	-	4,8	6	-	0,04
217	Вареники ленивые	350,0	49,56	35,56	46,12	702,92	0,15	0,65	0,24	-	327,69	471,66	56	1,26
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
Всего Завтрак			63,9	59,4	104,5	1203	0,54	27,5	80,33	-	437,04	844,4	165,9	8,61
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
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	300,0	6,59	6,32	19,84	178	0,27	6,99	-	-	51,21	105,72	42,69	2,46
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	250,0	5,11	8	34,07	229	0,23	30,27	-	-	61,63	144,33	46,25	1,68
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	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42
Всего Обед			23,91	23,22	98,29	727,1	727,3	65,33	11,7	0,05	171,95	396,62	145,6	8,5
Полдник														
248	Пудинг из творога	100,0	11,78	9,5	29,97	253	0,55	0,23	0,03	-	168,5	182,4	23,64	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
Всего Полдник			33,37	28,62	148,36	978	0,92	503,2	0,15	-	977,6	838,2	157,3	14,03
Ужин														
308	Запеканка картофельная с мясом	300,0	22,6	17,76	48,12	444	0,31	6,24	52,4	-	46,4	320	84,7	3,36
75	Икра морковная	150,0	3,01	0,15	30,7	559,5	0,06	6,3	-	-	697,5	91,3	48,36	2,06
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	150,0	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5
Всего Ужин			44,36	23,09	150,3	1398,5	0,81	13,84	72,4	-	934,2	897,3	262,5	13,05
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
Всего Второй ужин			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			181,6	142,1	666,5	5092,6	724,7	1110	164,6	0,05	2842,7	2892,8	798,7	54,51

День 3														
№ реп.	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	50,8	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	20,0	0,32	14,5	0,26	132	-	-	80	-	4,8	6	-	0,04
310	Картофель отварной	250,0	4,77	7,2	38,36	237	0,26	35	-	-	24,7	132,88	48,88	1,93
15	Сыр (порциями)	20,0	4,64	5,9	-	72	0,012	0,14	52	-	176	100	7,0	0,2
76	Сельдь с луком	80,0	5,04	6,63	0,64	81,60	0,02	1,49	-	-	34,18	77,76	11,91	0,45
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	150,0	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5
Всего Завтрак			78,45	41,25	109,8	939,6	0,72	39,37	132,1	-	339,9	793,7	190,4	11,47
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
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
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
299	Котлеты из говядины	150,0	22,4	16,5	21,9	399,2	0,12	-	39,9	-	25	166	35,9	2,4
143	Рагу овощное	300,0	2,12	13,19	10,32	170	0,07	15,01	0,06	-	44,59	54	19,51	0,72
349	Компот из сухофруктов	200,0	0,66	0,09	32,0	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
	Хлеб ржаной	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42
Всего Обед			35,3	34,31	108,9	962,5	0,48	37,51	39,97	0,05	151,6	435	138,2	6,87
Полдник														
223	Запеканка из творога	100,0	11,01	7,59	17,01	180	0,04	0,5	46,38	-	97,68	135,31	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
Всего Полдник			32,6	26,7	135,4	905	0,41	503,4	46,5	-	906,8	791,1	149,2	9,7
Ужин														
321	Плов из пшеницы	300,0	34,59	12,24	40,2	343,44	0,12	6,78	21,08	-	52,14	197,1	60,79	2,22
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	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
Всего Ужин			49,84	22,63	95,5	707,04	0,45	12,6	41,08	-	251,2	509,7	164,9	7,92
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
Всего Второй ужин			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			212,23	132,6	614,6	4300	2,28	1093	259,6	0,05	1971,5	28,06	710,1	46,28

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	Ca	P	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	300,0	5,47	9,6	29	225,6	0,07	1,5	0,6	-	119,79	105,8	18,18	0,42
14	Масло сливочное	15,0	0,24	10,88	0,2	99	-	-	60	-	3,6	4,5	-	0,03
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	150,0	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5
Всего	Завтрак		24,83	30,5	111,4	819,6	0,52	9,11	60,7	-	236,4	626,01	140,6	9,46
	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
Всего	Второй завтрак		2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
	Обед													
114/113	Суп-лапша домашняя	300,0	3,07	6,64	4,93	604,8	0,67	-	187,5	-	138,5	472,2	134	,98
	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
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 свежих огурцов	100,0	0,75	6,01	2,25	66,6	0,02	4,52	-	-	22,32	39,59	13,18	0,57
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	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42
Всего	Обед		34,82	43,8	65,9	1336,4	1,03	30,82	187,6	0,05	254,83	862,7	217,72	104,3
	Полдник													
279	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
Всего	Полдник		24,91	22,9	120,6	781,5	0,38	503	0,13	-	837,5	696,2	138,3	9,11
	Ужин													
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150,0	14,63	7,43	5,70	102,9	0,05	5,6	8,73	-	58,61	243,29	72,7	1,28
310	Картофель отварной	250,0	4,77	7,2	38,36	237	0,26	35	-	-	24,4	132,88	48,88	1,93
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	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
Всего	Ужин		35,3	25,13	105,3	906,7	0,64	48,6	28,73	-	287,2	770,8	233,2	9,7
	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
Всего	Второй ужин		13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92
	Всего в день		135,9	130,1	568,2	4629,6	2,79	1091,7	277,2	0,05	1937,9	3232,3	797,2	143,8

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
	Завтрак													
15	Сыр (порциями)	25,0	5,8	7,38	-	90	0,016	0,018	65	-	220	125	8,75	0,25
14	Масло сливочное (порциями)	20,0	0,32	14,5	0,026	132	-	-	80	-	4,8	6	-	0,04
16	Отварные колбасные изделия	95,0	6,52	13,84	0,1	149	0,13	-	-	-	11,24	-	-	0,95
ПР	Консервированные овощи	100,0	2,2	0,4	11,2	57	0,02	4,8	-	-	5	50	-	0,4
171	Каша рассыпчатая гречневая	220,0	12,17	13,13	54,81	385	0,29	-	0,06	-	36,29	289,23	193,22	6,5
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
Всего Завтрак			35,64	50,87	117,8	1069	0,72	7,55	145	-	334,08	738,4	281,2	13,5
	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
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	300,0	2,11	5,4	12,6	108	0,5	12,62	-	-	48,44	52,27	23,76	1,21
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	0,66	0,09	32,0	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42
Всего Обед			21,57	24,56	74,07	602,3	0,78	44,15	-	0,05	140,3	333,17	115,1	7,4
	Полдник													
422	Булочка ванильная	100,0	7,9	8,12	44,48	110,02	1,14	-	14	-	22,4	76,6	28,4	1,4
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
Всего Полдник			29,5	27,24	162,8	835,02	1,51	502,9	14,12	-	831,5	732,4	162,1	10,4
	Ужин													
234	Биточки рыбные	125,0	14,76	1,10	8,89	104,17	0,16	1,44	0,01	-	42,32	255,37	62,48	1,84
312	Пюре картофельное	250,0	5,11	8	34,07	229	0,23	30,27	-	-	61,63	144,33	46,25	1,68
70/71	Овощи свежие (солёные)	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	150,0	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5
Всего Ужин			39,94	14,76	120,05	756,17	0,92	57,01	20,01	-	312,23	888,7	264,23	12,35
	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
Всего Второй ужин			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			142,7	125,2	639,7	4048,5	4,15	659,8	179,2	0,05	1940	2969,3	889,9	53,97

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	50,8	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
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	0,02	4,52	-	-	22,32	39,59	13,18	0,57
171	Каша рассыпчатая ячневая	250,0	10,83	13,83	50,47	370	0,21	6,41	0,08	-	198,7	278,91	62,34	2,92
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	150,0	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5
Всего			75,5	37,74	123,5	892,6	0,66	13,7	60,2	-	324,9	800	198,14	12,37
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
Всего			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
Обед														
101	Суп крестьянский с крупой (пшеничной, рисовой)	300,0	3,19	3,36	20,55	583,5	1,38	9,9	-	-	31,32	99,18	34,2	1,56
256	Мясо тушенное	120,0	12,58	31,32	3,12	344	0,09	1,17	0,28	-	10,79	138,34	21,05	1,55
310	Картофель отварной	250,0	4,77	7,2	38,36	237	0,26	35	-	-	24,4	132,88	48,88	1,93
70/71	Овощи свежие (соленые)	70,0	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	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42
Всего			23,25	42,98	100,01	1320,5	1,89	71,96	0,28	0,05	106,9	428,8	139,8	8,51
Полдник														
396	Блины	100,0	6,89	9,64	36,13	259	0,14	0,96	0,04	-	163	125,63	30,63	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
Всего			28,5	28,8	154,5	984	0,51	503,9	0,16	-	972,1	781,4	164,3	10,1
Ужин														
227	Рыба припущенная минтай	150,0	0,32	0,88	14,28	15	-	1,28	0,02	-	9,66	6,62	2,65	0,10
312	Пюре картофельное	250,0	5,11	8	34,07	229	0,23	30,27	-	-	61,63	144,33	46,25	1,68
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
Всего			21,33	19,4	109,5	810,8	0,56	39,5	20,02	-	275,5	545,5	160,5	8,23
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
Всего			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			164,6	136,7	652,5	4794	3,84	1129,2	80,7	0,05	2001,4	2832,3	751,7	49,53

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)	20,0	0,32	14,5	0,026	132	-	-	80	-	4,8	6	-	0,04
15	Сыр (порциями)	20,0	4,64	5,9	-	72	0,012	0,14	52	-	176	100	7,0	0,2
16	Отварные колбасные изделия	95,0	6,52	13,84	0,1	149	0,13	-	-	-	11,24	-	-	0,95
171	Каша рассыпчатая рисовая	250,0	13,8	14,9	62,28	401,3	32,08	-	62,5	-	41,21	332,3	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
	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5
Всего Завтрак			37,95	57,96	114,9	1094,3	32,52	2,95	194,5	-	319,8	773,01	310,4	14,69
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
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300,0	2,11	5,94	9,48	108	0,07	18,92	-	-	59,1	58,8	26,54	0,98
308	Картофельная запеканка с мясом	300,0	22,68	17,76	48,12	444	0,31	6,24	52,4	-	46,4	320	84,7	3,36
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	32,0	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42
Всего Обед			28,05	19,77	102,5	751,3	0,54	49,94	52,4	0,05	137,8	453,9	160,1	6,66
Полдник														
432	Оладьи	100,0	7,05	6,96	43,81	266	0,14	0,55	0,16	-	77,33	113,76	30,7	1,3
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
Всего Полдник			28,64	26,08	162,2	991	0,51	503,5	0,28	-	886,4	769,5	164,4	9,99
Ужин														
226	Рыба отварная минтай	150,0	27,30	1,45	1,39	128,25	0,14	5,95	-	-	84,96	387,06	93,52	1,47
312	Пюре картофельное	250,0	5,11	8	34,07	229	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	150,0	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5
Всего Ужин			52,5	15,11	112,5	780,2	0,9	61,52	20	-	354,8	1050,3	205,3	11,9
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
Всего Второй ужин			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			163,18	126,7	657,1	4402,8	34,7	1118	267,2	0,05	2020,8	3327,8	907,6	53,56

														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	
Завтрак															
209	Яйцо отварное	40,0	50,8	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1	
14	Масло сливочное (порциями)	15,0	0,24	10,88	0,2	99	-	-	60	-	3,6	4,5	-	0,03	
202	Отварные макаронные изделия	300,0	11,04	9,03	52,89	337	0,11	-	-	-	9,72	74,34	42,24	2,22	
ПР	Овощи консервированные	150,0	3,3	0,6	16,7	77	0,03	7,8	-	-	7,5	75	-	0,6	
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	
Всего Завтрак			74,01	26,73	121,8	832	0,44	10,54	60,1	-	99,6	498,9	126,4	15,2	
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	
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4	
Обед															
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	300,0	3,19	3,36	20,55	583,5	1,38	9,9	-	-	31,32	99,18	34,2	1,54	
299	Гуляш из отварной говядины	120,0	12,83	13,52	3,15	157	0,02	1,16	-	-	22,66	112,35	19,47	1,92	
310	Картофель отварной	250,0	4,77	7,2	38,36	237	0,26	35	-	-	24,4	132,88	48,88	1,93	
21	Салат из свежих 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	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42	
Всего Обед			22,93	30,71	96,75	1202	1,75	52,5	-	0,05	123,11	409,4	125,6	8,23	
Полдник															
424	Булочка домашняя	100,0	7,28	12,52	43,92	105,02	0,12	-	4	-	19,8	70	27,4	1,3	
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	
Всего Полдник			28,9	31,64	162,31	830,02	0,49	502,9	4,12	-	828,9	725,8	161,1	10,3	
Ужин															
294	Бефстроганов	150,0	22,17	19,39	7,17	290	0,08	-	0,05	-	30,25	241,03	161,02	5,42	
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	150,0	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5	
Всего Ужин			23,04	37,76	88,94	855	0,19	16,31	21,1	-	265,4	781,3	310,03	13,8	
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	
Всего Второй ужин			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92	
Всего в день			164,92	134,6	634,8	4505	3,09	1082	81,2	0,05	1638	2691,7	7905,5	57,85	

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	-	11,3	130,5	8,9	1,15
171	Каша рассыпчатая гречневая	250,0	13,82	14,92	62,29	437	0,33	-	0,07	-	41,24	328,67	219,57	1,39
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)	20,0	0,32	14,5	0,026	132	-	-	80	-	4,8	6	-	0,04
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
Всего Завтрак			31,59	44,02	120,77	940	0,735	26,86	80,19	-	132,09	766,43	333,79	9,13
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
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300,0	3,22	3,41	20,95	142	0,14	9,9	-	-	35,04	81,09	32,73	1,35
292	Жаркое по-домашнему	300,0	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,75	-	-	30,05	205,7	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	0,66	0,09	32,0	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42
Всего Обед			23,06	27,09	85,23	891,5	0,35	37,24	-	0,05	160,68	362,89	114,08	6,99
Полдник														
223	Запеканка из творога	100,0	11,03	7,59	17,01	180	0,04	0,5	46,38	-	97,68	135,31	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
Всего Полдник			32,62	26,71	135,4	905	0,41	503,4	46,50	-	906,96	791,11	149,2	9,7
Ужин														
321	Плов из отварной птицы	300,0	34,59	12,24	40,2	343,4	0,12	6,78	21,08	-	52,14	197,1	60,79	2,22
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	-	125,7	90	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	150,0	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5
Всего Ужин			54,66	17,90	117,29	66,4	0,65	30,91	41,28	-	260,34	716,1	216,29	11,05
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
Всего Второй ужин			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			157,97	123,4	623,51	3648,9	2,37	1100,6	167,99	0,05	1782,07	2866,1	880,76	47,19

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
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)	15,0	0,24	10,88	0,2	99	-	-	60	-	3,6	4,5	-	0,03
310	Картофель отварной	250,0	4,77	7,2	38,36	237	0,26	35	-	-	24,4	132,88	48,88	1,93
76	Сельдь с луком	70,0	4,41	5,80	0,56	71,40	0,02	1,63	-	-	29,91	68,04	10,42	0,40
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
Всего Завтрак			24,45	30,58	96,76	754,4	0,67	63,37	60,01	-	154,66	583,48	169,42	8,08
Второй завтрак														
386	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
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
Обед														
94	Рассольник	300,0	1,95	6,07	13,5	127,4	0,09	10,04	-	-	33,6	64,94	25,28	1,08
265	Плов из отварной говядины	300,0	16,50	16,90	26,02	321	0,06	1,29	-	-	14,25	200,15	39,30	2,66
67	Винегрет овощной	100,0	14,88	89,16	73,98	1158	0,41	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	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42
Всего Обед			4,72	112,75	145,88	1645,4	0,63	62,72	-	0,05	303,97	664,6	233,43	12,90
Полдник														
279	Сырники из творога	150,0	5,03	5,75	3,30	84,75	0,02	0,08	0,02	-	42,54	60,60	6,90	0,18
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
Всего Полдник			266,2	24,87	121,9	809,75	0,39	503,02	0,14	-	851,6	716,4	140,6	9,17
Ужин														
295	Котлеты рубленые из бройлера цыпленка	150,0	15,64	18,48	18,82	303	0,12	0,85	0,08	-	44,81	87,79	27,18	1,73
312	Пюре картофельное	250,0	5,11	8	34,07	229	0,23	30,27	-	-	61,63	144,33	46,25	1,68
52	Салат из свеклы отварной	100,0	1,4	6,12	8,26	269	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	150,0	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5
Всего Ужин			409	37,78	132,6	1196	0,81	39,07	20,08	-	332,18	758,75	223,62	12,36
Второй ужин														
РП	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
Всего Второй ужин			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			720,41	213,74	661,96	5161,55	2,72	1168,38	80,25	0,05	1964,41	2999,83	834,47	52,83

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)	15,0	0,24	10,88	0,2	99	-	-	60	-	3,6	4,5	-	0,03
15	Сыр (порциями)	25,0	5,8	7,38	-	90	0,016	0,018	65	-	220	125	8,75	0,25
171	Каша вязкая пшенная	250,0	9,9	15,61	44,8	360	0,22	1,15	0,06	-	178,1	279,7	84,31	2,06
ПР	Овощи консервированные	130,0	2,86	0,52	14,56	74,1	0,02	5,76	-	-	6,5	65	-	0,52
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
Всего Завтрак			32,51	40,61	111,56	942,1	0,254	9,67	125,16	-	612,11	819,26	177,18	6,21
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
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	300,0	2,11	5,4	12,6	108	0,05	12,62	-	-	48,44	52,27	23,76	1,21
292	Жаркое по-домашнему	300,0	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,75	-	-	30,05	205,7	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	0,66	0,09	32,0	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42
Всего Обед			21,57	24,56	74,07	602,2	0,33	44,15	-	0,05	139,84	333,12	115,1	7,39
Полдник														
217	Вареники из творога	200,0	28,31	20,31	2,26	401	0,08	0,36	0,13	-	187,2	269,5	32	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
Всего Полдник			49,9	39,23	120,65	1126	0,45	503,3	0,25	-	996,3	925,3	165,7	9,7
Ужин														
288	Птица отварная	110,0	25,52	24,1	1,36	324	0,08	0,2	0,06	-	22,3	210,1	23,09	2,1
312	Пюре картофельное	250,0	5,11	8	34,07	229	0,23	30,27	-	-	61,63	144,33	46,25	1,68
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	150,0	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5
Всего Ужин			50,21	43,38	112,15	1027,16	0,79	40,55	20,06	-	293,61	871,18	217,04	12,46
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
Всего Второй ужин			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			170,23	155,54	583,25	4453,46	2,04	1097,8	145,49	0,05	2363,8	3225,4	742,42	46,08

														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)	20,0	0,32	14,5	0,26	132	-	-	80	-	4,8	6	-	0,04	
16	Отварные колбасные изделия	95,0	6,52	13,84	0,1	149	0,13	-	-	-	11,24	-	-	0,95	
171	Каша рассыпчатая рисовая	250,0	13,8	14,9	62,28	401,3	32,08	-	62,5	-	41,21	332,3	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	
Всего Завтрак			34,35	49,46	114,4	1001,3	32,51	2,74	142,6	-	93	686,36	303,62	14,73	
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	
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4	
Обед															
123/114	Суп-лапша домашняя	300,0	3,0	6,64	4,93	604,8	0,67	-	187,5	-	138,5	472,2	134	7,94	
	Голубцы с мясом и рисом	350,0	29,4	18,59	3,89	125,3	0,18	43,81	35	-	125,3	363,5	94,3	3,28	
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	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42	
Всего Обед			35,11	26,33	46,8	916,1	1,01	69,7	222,5	005	304,21	894,07	264,94	14,69	
Полдник															
396	Блины	150,0	10,34	14,46	54,20	388	0,21	1,44	0,06	-	150,94	188,44	45,94	1,66	
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	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5	
Всего Полдник			29,09	9,64	125,65	783	0,65	2,47	20,06	-	341,22	674,44	175,44	9,29	
Ужин															
288	Птица тушенная в соусе	110,0	25,52	24,1	1,36	324	0,08	0,2	0,06	-	22,3	210,1	23,9	2,1	
143	Рагу овощное	300,0	2,12	13,19	10,32	170	0,07	15,01	0,06	-	44,59	54	19,51	0,72	
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	150,0	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5	
Всего Ужин			60,78	57,41	155,07	1381	0,83	23,15	0,24	-	892,49	1282,9	265,61	12,71	
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	
Всего Второй ужин			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92	
Всего в день			175,37	150,6	606,74	483,4	35,22	598,26	385,42	0,05	1952,9	3814,3	1077	61,74	

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
Завтрак														
211	Омлет с сыром	60,0	7,5	12,5	1,1	147	0,045	0,12	0,12	-	11,3	130,5	8,9	1,15
14	Масло сливочное (порциями)	20,0	0,32	14,5	0,26	132	-	-	80	-	4,8	6	-	0,04
171	Каша рассыпчатая ячневая	250,0	10,8	13,82	50,45	370	0,21	6,41	0,07	-	198,6	278,8	62,25	2,97
ПР	Овощи консервированные	130,0	2,86	0,52	14,56	74,1	0,02	5,76	-	-	6,5	65	-	0,52
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
Всего Завтрак			30,11	42,96	118,09	979,1	0,545	15,03	80,19	-	277,95	748,56	153,47	10,03
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
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
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	0,66	0,09	32,0	132,3	0,01	0,72	-	-	32,4	23,4	16,86	0,7
ПР	Хлеб ржаной	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42
Всего Обед			31,37	24,42	125,41	1046,5	0,57	47,51	43,71	0,05	172,96	515,65	169,39	7,21
Полдник														
432	Оладьи	150,0	10,25	10,10	63,55	387	0,2	0,79	0,25	-	113,13	164,95	44,52	1,89
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	150,0	1,2	1,4	30,5	132	0,09	495	-	-	48	33	27	6,6
Всего Полдник			31,84	29,22	181,94	1112	0,57	503,73	0,37	-	922,23	820,75	178,22	10,88
Ужин														
234	Биточки рыбные	150,0	16,9	1,6	11,5	110	0,19	1,8	0,01	-	47	285	69	2,6
310	Картофель отварной	250,0	4,77	7,2	38,36	237	0,26	35	-	-	24,4	132,8	48,88	1,93
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	-	125,7	90	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	150,0	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5
Всего Ужин			42,43	14,08	141,81	1115,1	0,93	39,3	20,01	-	726,9	1000	279,62	13,2
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
Всего Второй ужин			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			151,79	118,44	732,07	5008,7	1105,7	1105,7	144,3	0,05	2422,04	3361,5	848,1	51,64

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
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)	20,0	0,32	14,5	0,26	132	-	-	80	-	4,8	6	-	0,04
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	300,0	11,88	18,74	53,76	432	0,26	1,11	0,08	-	213,74	335,69	101,18	2,48
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
Всего Завтрак			32,43	53,3	106,12	1032	0,69	3,85	80,18	-	308,54	686,75	185,3	10,18
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
Всего Второй завтрак			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300,0	2,11	5,94	9,48	108	0,07	18,92	-	-	59,1	58,8	26,54	0,98
293	Гуляш из отварной говядины	150,0	15,6	16,40	3,9	195	0,02	1,40	-	-	27,40	135,80	23,55	2,35
312	Пюре картофельное	250,0	5,11	8	34,07	229	0,23	30,27	-	-	61,63	144,33	46,25	1,68
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	150,0	1,28	0,5	7,25	39	0,06	0,06	-	0,05	10,95	18,75	6,0	0,42
Всего Обед			25,53	31,44	85,43	718	0,48	76,48	-	0,05	188,54	397,30	131,98	8,48
Полдник														
424	Булочка ванильная	100,0	7,9	8,12	44,48	110,02	1,14	-	14	-	22,4	76,6	28,4	1,4
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
Всего Полдник			29,49	27,24	162,87	835,2	1,51	502,9	14,12	-	831,5	732,4	162,1	10,39
Ужин														
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150,0	14,63	7,43	5,70	155	0,08	5,60	9,86	-	58,61	243	72,80	1,28
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	-	13	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	150,0	12,75	2,4	55,5	294	0,4	-	-	-	64,5	396	115,5	7,5
Всего Ужин			47,20	29,04	142,12	962,01	0,83	8,04	49,12	-	298,18	1063,8	407,65	16,71
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	0,08	0,01	-	186	142,5	22,5	0,15
Всего Второй ужин			11,34	5,56	110,07	555	0,09	0,08	0,01	-	198	182,1	24,90	0,87
Всего в день			148,19	147,98	657,11	4289,3	3,71	1090,35	143,4	0,05	1889,7	3082,3	946,93	56,03

