

Утверждаю:

Директор ГКУСО РО

Мясниковского центра помощи детям

 Н.М. Берекчян

Приказ № 8 от 09.01.2025

Четырнадцатидневное
Плановое (сезонное) меню
ГКУСО РО Мясниковский центр
помощи детям
для детей 7-12 лет
на период
весна - лето

с.Чалтырь.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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		
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		
Всего			25,51	17,65	115,33	765,6	0,41	9,22	79,13	1	366,15	639,96	124,73	9,22		
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																
94	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		
Всего			27,26	28,87	92,96	714	0,31	34,57	-	0,04	120,5	313,01	120,42	6,95		
Обед																
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	Кафеа 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			28,7	26,28	164,4	1002	0,51	503,35	0,29	-	920,91	793,86	168,08	10,46		
Полдник																
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		
	Всего		Ужин		37,43	25,43	85,8	885,5	0,507	15,76	91,8	-	308,8	723,3	162,6	8,1
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		
	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				134,94	106	623,5	3355	1,95	1063,1	171,2	1,04	2038,3	2092,7	643,2	45,05

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
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
Всего			49,56	91,52	91,17	935,79	0,47	27,26	40,25	-	314,03	706,62	149,92	8,24
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														
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 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	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	-	0,0	7,3	12,5	4	0,28
Всего			21,36	20,4	94,01	638,4	0,6	58,08	11,7	4	147,36	343,88	127,2	7,62
Полдник														
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
Всего			33,37	28,62	148,36	978	0,43	503,17	0,15	-	977,6	838,2	157,37	14,03
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	2,01	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
Всего			35,41	19,28	113,55	1040	0,61	107	63,7	-	672,8	681,6	193,84	8,97
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			155,7	77,58	612,11	4378,1	2,33	1195,7	115,8	4	2460,8	2846,9	767,7	49,18

День 2

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
Всего			26,62	30,9	91,05	747,28	0,59	39,16	79,1	1	268,2	621,8	147,97	10,65
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
Всего			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
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
Всего			26,41	26,44	97,59	788,4	0,41	34,9	23,76	0,04	132,23	364,21	120,9	5,81
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
Всего			32,62	26,71	135,4	905	0,41	503,4	54,4	-	906,7	792,11	149,2	9,7
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	Кофеинный 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			44,65	15,06	92,09	611,2	0,5	30,95	38,2	-	230,23	551,3	167,6	8,18
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
Всего			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92
Всего в день			146,34	106,87	581,15	3837,9	2,13	1108,6	195,5	1,04	1859,3	2605,9	653	44,66

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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		
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		
Всего			19,59	24,47	87,96	651	0,38	8,49	40,14	-	193,78	474,9	99,07	6,88		
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																
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	Хлеб ржаной	100,0	0,85	0,33	4,83	26	0,04	0,04	-	0,04	7,3	12,5	4	0,28		
Всего			21,32	30,49	65	1201	0,88	36,48	156,5	0,04	210,84	667,5	184,3	11,91		
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		
Всего			24,24	22,18	120,15	770,2	0,45	502,98	0,128	-	831,8	688,12	137,38	9,08		
Ужин																
229	Рыба тушенная 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	Кофеинный напиток	200,0	6,0	2,78	15,95	101	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14,0	0,13		
379	Хлеб пшеничный	100,0	8,5	1,6	37	196	0,27	-	-	-	43	264	77	5		
Всего			29,46	21,21	95,7	859,7	0,58	39,41	75,82	-	262,8	663,13	199,3	8,84		
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			110,65	106,11	533,83	4267,9	2,51	1087,5	272,7	0,04	1821,2	2770,2	687,4	47,03		

День 4

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
Всего Завтрак		29,79	38,8	109,6	934,4	0,69	22,08	112,06	-	291,8	679,6	294,5	8,19	
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	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
Всего Обед		20,19	23,49	69,55	571,3	0,3	42,03	-	0,04	128,57	446,8	109,14	7,05	
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
Всего Полдник		26,68	25,24	158,9	815	1,49	502,9	12,12	-	828,8	728,4	158,1	9,89	
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	Кофеинный 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		34,34	12,26	94,2	607,4	0,71	46,11	20,01	-	276,5	760,8	212,3	9,18	
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		127,04	107,5	597,27	3714,1	3,41	1113,32	144	0,04	1847,6	2892,2	841,44	44,63	

День 6														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
Всего			23,36	34,17	95,18	781,2	0,47	12,39	60,16	1	263,6	612,2	147,18	11,08
Завтрак														
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
Всего			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
Обед														
101	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
Всего			21,33	40,81	86,48	1193	1,58	63,29	0,28	0,04	93,17	379,4	122,29	7,72
Обед														
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
Всего			28,48	57,24	153,5	984	0,51	503,9	0,16	-	972,1	781,43	170,33	10,1
Ужин														
227	Рыба припущеная 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	Кофеинный 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			20,21	17,49	89,42	759,8	0,51	33,02	20,02	-	259,98	514,5	150,46	7,87
Ужин														
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
Всего			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92
Второй ужин														
Всего в день			109,4	157,5	589,6	4504	3,29	1112,8	80,64	1,04	1910,8	2564,13	657,6	47,09

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	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
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
Всего		Завтрак	37,3	54,37	103,61	1038,4	56,59	2,92	129,12	-	27,80	790,3	278,5	13,73
	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													
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
Всего		Обед	22,89	20,74	90,47	646,3	0,46	45,73	43,7	0,04	145,65	384,6	139,58	5,8
	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
Всего		Полдник	28,7	26,28	164,4	1002	0,51	503,3	0,29	-	820,9	793,8	168,08	10,46
	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	Кофеинный 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	39,13	13,83	93,59	709,5	0,82	59,54	20	-	305,05	531,33	225,6	8,99
	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			144,06	122,98	616,9	4182,2	28,6	1111,4	193,13	0,04	1872	2776,6	879,16	49,3

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	Ca	P	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
Всего			23,51	22,7	98,7	700	0,39	7,54	60,1	1	93,83	449,1	112,28	10,05
Завтрак														
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
Всего			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
Обед														
101	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
Всего			21,7	28,75	90,37	680,09	0,5	41,17	-	0,04	122,08	346,7	108,07	7,89
Полдник														
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
Всего			27,95	28,63	146,74	791	1,38	502,9	3,82	-	822,9	701,8	153,14	10,01
Ужин														
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	Кофеинный 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			31,41	30,5	68,05	660,9	0,43	17,29	20,08	-	234,3	557,5	129,81	7,94
Второй ужин														
ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	30,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
386	Второй ужин 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			120,61	118,34	568,9	3618,8	2,92	619,1	84,02	1,04	1595,1	2331,7	570,7	46,21

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	Ca	P	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
Всего			29,86	38,61	113,47	530,3	1,1	26,86	60,18	-	225,94	725,49	307,44	14,23
	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													
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
Всего			21,49	26,35	79,31	854,8	0,31	35,57	-	0,04	151,6	343,1	106,6	6,62
	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
Всего			32,62	26,71	135,4	905	0,41	503,4	46,5	-	906,8	792,1	149,2	9,7
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	Кофеинный 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			44,65	15,06	92,09	611,2	0,5	30,95	38,2	-	230,23	551,3	167,6	8,18
	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			144,7	114,49	585,3	3687,3	2,54	1096,9	144,9	0,04	1836,5	2688,5	798,24	49,05

День 10														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
Всего			22,15	23,85	88,85	654	0,6	55,57	40	1	140,03	535,9	156,6	11,19
	Завтрак													
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
Всего			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
	Второй завтрак													
	Обед													
94	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
Всего			29,02	106,5	133,41	487,8	0,59	60,64	-	0,04	29,04	587,5	215,4	11,78
	Обед													
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
Всего			24,91	22,9	120,6	781,5	0,38	503	0,13	-	837,5	696,2	138,3	9,11
	Полдник													
	Ужин													
295	Котлеты рубленные 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	Кофеинный 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			32,5	31,68	103,5	992,8	0,607	32,84	20,06	-	309,55	580,3	166,8	9,18
	Ужин													
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
Всего			13,84	6,36	114,32	569	0,11	1,2	0,02	-	260	229,6	32,4	0,92
	Второй ужин													
	Всего в день	124,62	192,7	611,38	3702,1	2,4	1152,3	60,21	1,04		1899,5	2676,5	744,5	51,58

День 11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
309	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 пшеничная	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
Всего			29,85	34,33	111	877,4	24,6	7,68	158,1	-	294,2	743,4	256,7	13,58
Завтрак														
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														
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
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
Всего			20,19	23,49	69,55	571,3	0,3	42,03	-	0,04	128,6	318,2	109,14	7,05
Полдник														
217	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
Всего			42,83	34,36	138,15	1026	0,43	503,2	0,22	-	949,5	857,9	134,1	9,53
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	115,46	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	Кофеинный 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			38,95	40,98	86,83	883,1	0,62	34,49	20,06	-	259,8	710,3	170,1	9,63
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			147,86	140,92	570,55	4143,8	26,17	1087,6	178,4	0,04	1954,1	2906,4	737,4	50,11

День 12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	Каша рассыпчатая 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
Всего			34,19	42,21	114,51	935,3	33,23	2,74	102,6	1	133,6	671,3	303,6	16,51
Завтрак														
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
Всего			2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	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
	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
Всего			30,4	22,39	43	784,4	0,85	63,42	186,2	0,04	259,5	724,2	225,9	12,79
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
Всего			14,09	13,82	81,6	492	0,27	497,2	20,04	-	336,8	248,6	77,63	7,84
Ужин														
288	Ужин 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
Всего			56,18	54,41	134,8	1255	0,69	20,65	0,23	-	863,5	1142	223,8	10,18
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			150,54	140,6	538,9	4252,7	35,26	1084	309	1,04	1915,1	3062	898,3	57,64

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	Ca	P	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
Всего		Завтрак	28,1	37,57	108,63	885	0,92	13,3	60,19	-	352	699	143,08	9,5
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
Всего		Второй завтрак	2,2	1,4	50,7	217	0,11	499	-	-	62	47	35	9,4
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
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
Всего		Обед	30,34	24,25	122,99	1033,5	0,55	47,49	43,71	0,04	169,31	509,4	167,39	7,07
432	Полдник 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
Всего		Полдник	28,7	26,28	164,4	1002	0,51	503,35	0,29	-	820,91	793,86	168,08	10,46
234	Ужин 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	Кофеинный 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	35,02	11,34	113,63	965,10	0,69	34,9	20,01	-	697,60	786,2	225,84	9,51
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
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			138,2	10720	674,67	4671,60	2,89	1099,2	124,2	0,04	2361,82	3055,06	771,79	46,86

День 14														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
Всего		Завтрак	30,29	42,93	97,03	894	0,65	3,89	40,17	1	270,51	627,80	168,44	11,19
	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	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
Всего		Обед	24,17	29,17	74,64	642,5	0,41	67,29	-	0,04	163,63	357,01	117,09	7,9
	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
Всего		Полдник	26,68	25,24	158,9	825,02	1,39	502,94	11,12	-	828,4	728,4	156,5	9,89
	Ужин													
229	Рыба тушенная 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 тушенная 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
Всего		Ужин	38,07	25,76	121,72	811,96	0,67	6,17	45,08	-	287,14	851	353,88	13,78
	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
Всего		Второй ужин	13,84	6,36	114,32	569	0,9	0,8	0,01	-	198	182,1	24,9	0,85
Всего в день		Всего в день	132,75	130,59	613,06	3945,48	3,32	1080	96,38	0,04	1809,68	2793,31	855,81	53,03