

1 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша манная молочная	200,0	7,02	11,83	32,94	266,3	0,08	1,25	0,06	0,43	159,65	140,95	26,8	0,83
Какао с молоком	200,0	4,75	5,65	17,63	140,37	0,05	1,5	0,24	0,18	181,91	154,23	23,07	0,4
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	304,8	31,54	48,75	142,47	1134,75	0,374	25,17	0,598	3,051	541,96	589,13	134,68	8,836
Обед													
Щи из свежей капусты с мясом	250,0	11,95	11,67	27,92	264,5	0,24	64,19	0,79	2,59	69,59	188,09	51,56	3,12
Каша гречневая рассыпчатая	160,0	5,11	8,27	27,02	202,95	0,2	-	0,04	1,66	30,12	120,08	39,1	3,18
Курица тушеная с овощами порц.	100,0	18,92	28,57	4,75	351,81	0,2	3,72	2,17	3,98	36,04	255,81	39,66	3,51
Зеленый горошек тушеный с раст.маслом	100	5,6	2,99	9,2	86,11	-	-	-	-	-	-	-	-
Сельдь сол.	11,4	1,98	1,94	-	25,38	0,003	-	-	0,15	8,2	-	8,0	-
Компот из сухофруктов	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
Итого	991,4	54,51	54,83	171,43	1397,23	0,867	68,94	3,0	10,365	192,71	711,67	189,55	12,91
Полдник													
Сок яблочный	200,0	1,0	-	23,4	97,6	0,02	4,0	-	0,2	16,0	18,0	10,0	0,4
Булочка насыпная	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Повидло яблоч	35,0	0,14	-	22,85	91,96	0,003	0,17	-	-	4,9	3,15	2,45	0,63
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Итого	460,0	8,25	5,14	121,39	564,7	0,103	21,97	35,004	0,99	74,95	134,05	105,55	2,96
Ужин													
Картофельно-морковное пюре	200,0	5,19	9,22	32,21	232,58	0,22	27,66	10,55	2,23	134,9	176,14	77,74	2,54
Котлета с подливом	100,0/30,0	17,91	14,61	1,22	208,0	0,6	0,84	-	2,64	11,18	191,18	21,12	2,52
Кисель п/я	200,0	-	-	14,0	56,0	-	-	-	-	0,2	-	-	0,04
Свёкла отварная порц.	100,0	1,7	-	10,8	50,0	0,02	1,0	-	0,2	37,0	43,0	43,0	1,4
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	775,0	34,37	25,03	130,34	884,1	1,03	29,5	10,55	6,84	218,48	532,67	184,61	9,02
2 ужин													
Йогурт клубничный	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		138,67	138,75	582,63	4133,95	2,43	146,87	49,17	21,51	1346,39	2157,52	644,3	33,92

2 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша ячневая	200,0	6,71	12,0	37,23	283,76	0,12	1,25	0,06	0,94	153,65	217,62	17,8	0,61
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,5	4,37	15,85	116,73	0,04	1,25	0,02	0,12	151,25	113,75	17,5	0,12
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Итого	634,8	29,3	47,64	125,77	1049,0	0,387	2,82	0,378	2,991	478,1	606,62	104,81	4,596
Обед													
Суп свекольный на м/кост б-не	250,0	11,19	9,69	27,82	243,25	0,18	28,19	0,8	0,34	45,99	180,49	55,96	2,88
Картофельное пюре	200,0	5,85	9,1	45,17	285,98	0,27	43,7	0,048	1,99	84,5	172,78	56,78	2,0
Рыба тушеная с овощами порц.	170,0	26,22	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Компот из изюма	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Конфета шоколадная	15,0	0,72	5,2	8,64	84,266	0,001	-	-	0,033	0,45	8,55	1,05	0,15
Груша	175,0	0,7	-	18,72	77,68	0,035	8,75	-	1,175	33,25	28,0	21,0	4,02
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
Помидор свежий	100,0	0,6	-	2,9	14,0	0,04	20,0	-	0,5	8,0	35,0	-	0,5
Итого	1280	56,23	32,23	208,63	1349,52	0,968	104,1	2,24	7,82	238,81	594,15	286,73	14,27
Полдник													
Сок сливовый	200,0	0,6	-	32,2	131,2	0,02	8,0	-	0,58	-	-	-	-
Булочка с маком	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	16,9	0,93
Конфета шоколадная	20,0	0,96	6,937	11,52	112,354	0,002	-	-	0,044	0,6	11,4	1,4	0,2
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	440,0	6,69	11,25	101,24	532,9	0,119	30,4	0,004	1,92	67,85	94,0	33,6	4,87
Ужин													
Вермишель отварная	180,0	4,9	7,61	30,7	210,89	0,06	-	0,04	0,49	9,6	36,8	6,7	0,5
Гуляш	110,0	18,74	16,06	6,95	247,3	0,66	3,78	1,49	2,95	24,0	213,41	30,32	2,98
Чай с сахаром	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	635,0	33,21	24,87	119,74	835,61	0,91	3,87	1,53	5,21	69,0	372,56	79,77	6,03
2 ужин													
Йогурт абрикосовый	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		135,43	120,99	572,38	3920,15	2,444	142,39	4,172	18,24	1101,76	1857,33	534,91	29,966

3 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша геркулесовая молочная	200,00	7,74	13,48	42,25	321,28	0,19	1,25	0,06	0,43	177,25	237,55	64,6	2,78
Чай с молоком	200,0	4,2	5,25	17,0	132,05	0,048	1,5	0,024	0,14	181,5	136,5	21,0	0,144
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	634,8	31,03	50,0	131,94	1101,88	0,465	3,07	0,392	2,5	531,95	649,31	155,11	6,79
Обед													
Суп крестьянский	250,0	11,58	7,64	32,52	245,16	0,21	22,47	0,7	2,44	38,49	195,19	48,66	2,55
Сложный гарнир	200,0	5,62	7,54	30,68	213,06	0,225	96,85	-	1,595	114,25	132,89	52,49	2,0
Рагу печенье сахарное	110,0	18,49	14,73	5,6	228,93	0,61	2,54	0,79	2,85	17,32	205,14	26,1	2,81
Компот из сухофруктов и изюма	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
Итого	1137,0	51,66	35,33	232,35	1454,0	1,30	140,39	36,49	9,33	239,22	756,47	261,58	11,94
Полдник													
Сок абрикосовый	200,0	1,0	-	28,0	116,0	0,04	8,0	-	-	6,0	36,0	-	0,4
Булочка с изюмом	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Сгущенное молоко	50,0	3,6	4,25	28,0	164,65	0,03	0,5	0,015	0,1	153,5	109,5	17,0	0,1
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	470,0	9,73	8,56	113,52	570,01	0,167	30,9	0,019	1,4	226,75	228,1	51,9	5,17
Ужин													
Плов с курицей	250,0	21,59	26,04	34,63	459,24	0,25	3,78	1,6	3,48	42,26	290,45	44,04	4,17
Чай с лимоном	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Кукуруза консерв. тушеная с раст.маслом	100,0	2,6	2,99	4,7	56,11	-	-	-	-	-	-	-	-
Сельдь солен	11,4	1,98	1,94	-	25,38	0,003	-	-	0,15	8,2	-	8,0	-
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	706,4	35,74	32,53	121,42	921,41	0,445	3,78	1,6	5,4	85,86	412,8	94,79	6,72
2 ужин													
Йогурт персиковый	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		138,16	131,42	616,23	4200,3	2,43	179,34	38,52	18,93	1331,78	2236,67	593,38	30,82

4 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша «Дружба»	200,00	6,89	12,84	36,89	290,68	0,13	1,5	0,06	0,56	190,78	183,04	37,76	1,34
Какао с молоком	200,0	4,75	5,65	17,63	140,37	0,05	1,5	0,24	0,18	181,91	154,23	23,07	0,4
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,003	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Мармелад	15,0	следы	0,015	11,65	46,75	-	-	-	-	1,5	0,6	0,6	0,015
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	649,8	30,73	49,77	138,86	1126,29	0,38	3,32	0,598	2,67	547,39	613,12	130,94	5,62
Обед													
Суп овощной с фасолью на к/б	250,0	15,65	10,85	37,93	311,57	0,31	35,77	0,79	2,78	77,21	282,03	63,7	5,04
Каша пшеничная рассыпчатая	180,0	5,4	4,91	31,31	191,03	0,27	-	0,02	0,69	13,24	104,68	45,08	3,11
Тефтели с подливом	100,0/30,0	18,68	14,67	9,23	243,67	0,57	1,68	-	2,81	16,01	204,96	24,12	2,75
Компот из чернослива	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Свекла отварная порц.	100,0	1,7	-	10,8	50,0	0,02	1,0	-	0,2	37,0	43,0	43,0	1,4
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
печенье сахарное	32,0	2,36	3,2	24,38	135,76	0,04	-	-	0,46	6,4	26,56	9,6	0,48
Итого	1062,0	54,74	35,02	216,19	1398,9	1,43	39,48	0,81	8,92	198,62	808,92	236,73	15,88
Полдник													
Сок персиковый	200,0	0,6	-	35,0	142,4	0,02	20,0	-	0,2	-	-	-	-
Булочка	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Конфета мармелад	20,0	следы	0,02	15,54	62,32	-	-	-	-	2,0	0,8	0,8	0,02
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Итого	445,0	7,71	5,16	125,68	579,92	0,1	37,8	35,0	0,99	56,05	113,7	93,9	1,95
Ужин													
Картофельно-морковное пюре	200,0	5,19	9,22	32,21	232,58	0,22	27,66	10,55	2,23	134,9	176,14	77,74	2,54
Рыба запеченная с овощами	170,0	26,2	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Кисель	200,0	-	-	14,0	56,0	-	-	-	-	0,2	-	-	0,4
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	885,0	41,64	17,27	140,37	883,55	0,65	52,26	11,95	6,31	215,36	338,83	236,5	10,82
2 ужин													
Йогурт сливочный	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		144,62	112,22	638,1	4140,8	2,62	134,0	48,37	19,19	1265,4	2064,5	278,0	34,47

5 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша рисовая молочная	200,00	5,73	11,8	39,13	285,64	0,065	1,25	0,06	0,61	160,85	144,85	24,1	0,68
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,5	4,37	15,85	116,73	0,04	1,25	0,02	0,12	151,25	113,75	17,5	0,12
Повидло яблочное	35,0	0,14	-	22,85	91,96	0,003	0,17	-	-	4,9	3,15	2,45	0,63
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	669,8	28,46	47,44	143,52	1114,88	0,335	2,99	0,378	2,661	490,2	537,0	113,56	5,296
Обед													
Рассольник с мясом	250,0	11,56	9,8	29,36	251,88	0,16	22,59	0,8	2,4	36,65	192,63	46,22	2,7
Картофельное пюре	200,0	5,85	9,1	45,17	285,98	0,27	43,7	0,048	1,99	84,5	172,78	56,78	2,0
Азу	100,0	19,94	19,39	2,96	266,11	0,078	2,48	1,4	2,99	27,36	220,54	29,44	3,18
Компот из кураги	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Зеленый горошек туш. с растит.маслом	100,0	5,6	2,99	9,2	86,11	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
Груша	175,0	0,7	-	18,72	77,68	0,035	8,75	-	0,175	33,25	28,0	21,0	4,02
Итого	1195,0	54,5	42,67	207,95	1433,83	0,767	78,55	2,248	9,54	230,52	761,64	204,67	15,0
Полдник													
Сок виноградный	200,0	0,6	-	37,0	150,4	0,04	4,0	-	0,2	38,0	40,0	32,0	0,6
Булочка сдобная	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	84,88	0,026	-	-	0,288	4,0	16,6	6,0	0,3
Итого	445,0	9,19	7,14	127,38	610,48	0,146	21,8	35,004	1,278	96,05	169,5	131,1	2,83
Ужин													
Капуста тушеная с курицей	300,0	22,99	23,50	16,84	371,09	0,28	123,78	1,56	4,82	145,56	324,44	73,84	5,84
Чай с сахаром	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Печенье	30,0	2,22	3,0	22,86	127,32	0,039	-	-	0,432	6,0	24,9	9,0	0,45
Итого	675,0	34,78	27,7	121,79	875,83	0,511	123,78	1,56	7,02	186,96	471,69	125,59	8,84
2 ужин													
Йогурт черничный	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		136,93	129,95	617,64	4187,8	1,819	228,32	39,21	20,79	1251,73	2129,83	604,92	32,19

6 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	200,0	7,76	13,85	37,6	306,09	0,22	1,5	0,024	0,6	189,51	205,7	50,99	2,21
Чай с молоком	200,0	4,2	5,25	17,0	132,05	0,048	1,5	0,024	0,14	181,5	136,5	21,0	0,144
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	634,8	31,05	50,37	127,29	1086,69	0,495	3,32	0,346	2,651	535,21	617,45	141,5	6,22
Обед													
Борщ из свежей капусты	250,0	12,6	12,5	32,22	291,78	0,23	47,77	0,79	2,51	69,69	195,99	62,86	3,28
Картофельно-морковное пюре	200,0	5,19	9,22	32,21	232,58	0,22	27,66	10,55	2,23	134,9	176,14	77,74	2,54
Рыба тушеная с овощами	170,0	26,2	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Компот из кураги и чернослива	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Зеленый горошек тушеный с растит.маслом	100,0	5,6	2,99	9,2	86,11	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Итого	1265,0	63,2	33,78	215,84	1420,18	0,892	96,46	47,74	8,525	285,21	590,46	366,04	11,54
Полдник													
Сок сливовый	200,0	0,6	-	32,2	131,2	0,02	8,0	-	0,58	-	-	-	-
Пряник	50,0	3,0	2,4	37,5	183,6	-	-	-	0,3	5,5	25,0	4,5	0,4
Сгущенное молоко	50,0	3,6	4,25	28,0	164,65	0,03	0,5	0,015	0,1	153,5	109,5	17,0	0,1
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,53	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	470,0	7,88	6,65	116,91	559,01	0,067	30,6	0,015	1,51	186,2	153,2	36,8	4,24
Ужин													
Каша гречневая с мясом	300,0	23,17	17,62	29,62	369,74	0,77	2,48	1,4	4,4	49,52	322,16	66,62	5,94
Чай с сахаром и лимоном	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Икра кабачковая	100,0	2,0	9,0	8,6	123,4	0,02	7,0	-	-	41,0	67,0	35,0	7,0
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	745,0	34,74	27,82	120,31	870,58	0,982	9,48	1,4	6,173	125,92	505,51	144,37	15,49
2 ужин													
Йогурт персик	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		146,87	123,62	597,35	4089,46	2,49	141,06	49,52	19,15	1380,54	2056,62	718,71	37,69

7 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Суп молочный	250,0	6,75	11,89	38,5	288,0	0,09	1,25	0,06	0,49	159,25	141,85	22,6	0,5
Какао с молоком	200,0	4,75	5,65	17,63	140,37	0,05	1,5	0,24	0,18	181,91	154,23	23,07	0,4
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	684,8	30,59	48,81	128,82	1076,93	0,367	3,07	0,598	2,6	514,36	571,33	115,18	4,766
Обед													
Суп с клецками с мясом	250,0	13,84	6,84	37,34	266,28	0,25	22,84	0,74	2,68	32,59	198,79	53,04	2,95
Каша перловая	180,0	3,81	7,68	29,27	201,44	0,04	-	0,04	0,8	17,44	129,9	37,52	1,32
Бефстроганов	110,0	18,19	16,6	2,7	232,96	0,65	2,48	1,4	2,81	21,8	204,16	28,12	2,78
Компот из изюма и кураги	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Свекла отварная	100,0	1,7	-	10,8	50,0	0,02	1,0	-	0,2	37,0	43,0	43,0	1,4
печенье сахарное	32,0	2,36	3,2	24,38	135,76	0,04	-	-	0,46	6,4	26,56	9,6	0,48
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
Апельсин	175,0	1,57	-	14,68	65,0	0,07	105,0	-	0,35	59,5	40,25	22,75	0,52
Итого	1217,0	52,42	35,71	221,71	1417,91	1,294	132,35	2,18	9,285	223,49	790,35	245,26	12,55
Полдник													
Сок Мультифрукт	200,0	0,14	-	24,4	98,16	0,02	14,8	-	0,4	34,0	36,0	12,0	0,6
Печенье шоколад	50,0	3,7	5,0	38,1	212,2	0,065	-	-	0,72	10,0	41,5	15,0	0,75
Яблоко	42,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,53	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	462,0	7,41	19,99	103,71	624,39	0,122	36,9	-	1,86	149,74	194,9	58,26	5,84
Ужин													
Картофельное пюре	200,0	5,85	9,1	45,17	285,98	0,27	43,7	0,048	1,99	84,5	172,78	56,78	2,0
Рыба запечен. с овощами	170,0	26,2	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Кисель	200,0	-	-	14,0	56,0	-	-	-	-	0,2	-	-	0,04
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	715,0	41,62	17,15	134,12	857,39	0,68	46,2	1,448	5,56	137,76	316,77	200,24	6,18
2 ужин													
Йогурт сливовый	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		142,04	126,66	605,36	4129,54	2,52	219,72	4,24	19,6	1273,35	2063,35	648,94	29,53

8 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша манная молочная	200,0	7,02	11,83	32,94	266,3	0,08	1,25	0,06	0,43	159,65	140,95	26,8	0,83
Какао с молоком	200,0	4,75	5,65	17,63	140,37	0,05	1,5	0,24	0,18	181,91	154,23	23,07	0,4
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	304,8	31,54	48,75	142,47	1134,75	0,374	25,17	0,598	3,051	541,96	589,13	134,68	8,836
Обед													
Щи из свежей капусты с мясом	250,0	11,95	11,67	27,92	264,5	0,24	64,19	0,79	2,59	69,59	188,09	51,56	3,12
Каша гречневая рассыпчатая	160,0	5,11	8,27	27,02	202,95	0,2	-	0,04	1,66	30,12	120,08	39,1	3,18
Курица тушеная с овощами порц.	100,0	18,92	28,57	4,75	351,81	0,2	3,72	2,17	3,98	36,04	255,81	39,66	3,51
Зеленый горошек тушеный с раст.маслом	100	5,6	2,99	9,2	86,11	-	-	-	-	-	-	-	-
Сельдь сол.	11,4	1,98	1,94	-	25,38	0,003	-	-	0,15	8,2	-	8,0	-
Компот из сухофруктов	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
Итого													
Полдник													
Сок яблочный	200,0	1,0	-	23,4	97,6	0,02	4,0	-	0,2	16,0	18,0	10,0	0,4
Булочка насыпная	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Повидло яблоч	35,0	0,14	-	22,85	91,96	0,003	0,17	-	-	4,9	3,15	2,45	0,63
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Итого	460,0	8,25	5,14	121,39	564,7	0,103	21,97	35,004	0,99	74,95	134,05	105,55	2,96
Ужин													
Картофельно-морковное пюре	200,0	5,19	9,22	32,21	232,58	0,22	27,66	10,55	2,23	134,9	176,14	77,74	2,54
Котлета с подливом	100,0/30,0	17,91	14,61	1,22	208,0	0,6	0,84	-	2,64	11,18	191,18	21,12	2,52
Кисель п/я	200,0	-	-	14,0	56,0	-	-	-	-	0,2	-	-	0,04
Свёкла отварная порц.	100,0	1,7	-	10,8	50,0	0,02	1,0	-	0,2	37,0	43,0	43,0	1,4
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	775,0	34,37	25,03	130,34	884,1	1,03	29,5	10,55	6,84	218,48	532,67	184,61	9,02
2 ужин													
Йогурт клубничный	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		138,67	138,75	582,63	4133,95	2,43	146,87	49,17	21,51	1346,39	2157,52	644,3	33,92

9 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша ячневая	200,0	6,71	12,0	37,23	283,76	0,12	1,25	0,06	0,94	153,65	217,62	17,8	0,61
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,5	4,37	15,85	116,73	0,04	1,25	0,02	0,12	151,25	113,75	17,5	0,12
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Итого	634,8	29,3	47,64	125,77	1049,0	0,387	2,82	0,378	2,991	478,1	606,62	104,81	4,596
Обед													
Суп свекольный на м/кост б-не	250,0	11,19	9,69	27,82	243,25	0,18	28,19	0,8	0,34	45,99	180,49	55,96	2,88
Картофельное пюре	200,0	5,85	9,1	45,17	285,98	0,27	43,7	0,048	1,99	84,5	172,78	56,78	2,0
Рыба тушеная с овощами порц.	170,0	26,22	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Компот из изюма	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Конфета шоколадная	15,0	0,72	5,2	8,64	84,266	0,001	-	-	0,033	0,45	8,55	1,05	0,15
Груша	175,0	0,7	-	18,72	77,68	0,035	8,75	-	1,175	33,25	28,0	21,0	4,02
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
Помидор свежий	100,0	0,6	-	2,9	14,0	0,04	20,0	-	0,5	8,0	35,0	-	0,5
Итого	1280	56,23	32,23	208,63	1349,52	0,968	104,1	2,24	7,82	238,81	594,15	286,73	14,27
Полдник													
Сок сливовый	200,0	0,6	-	32,2	131,2	0,02	8,0	-	0,58	-	-	-	-
Булочка с маком	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	16,9	0,93
Конфета шоколадная	20,0	0,96	6,937	11,52	112,354	0,002	-	-	0,044	0,6	11,4	1,4	0,2
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	440,0	6,69	11,25	101,24	532,9	0,119	30,4	0,004	1,92	67,85	94,0	33,6	4,87
Ужин													
Вермишель отварная	180,0	4,9	7,61	30,7	210,89	0,06	-	0,04	0,49	9,6	36,8	6,7	0,5
Гуляш	110,0	18,74	16,06	6,95	247,3	0,66	3,78	1,49	2,95	24,0	213,41	30,32	2,98
Чай с сахаром	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	635,0	33,21	24,87	119,74	835,61	0,91	3,87	1,53	5,21	69,0	372,56	79,77	6,03
2 ужин													
Йогурт абрикосовый	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		135,43	120,99	572,38	3920,15	2,444	142,39	4,172	18,24	1101,76	1857,33	534,91	29,966

10 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша геркулесовая молочная	200,00	7,74	13,48	42,25	321,28	0,19	1,25	0,06	0,43	177,25	237,55	64,6	2,78
Чай с молоком	200,0	4,2	5,25	17,0	132,05	0,048	1,5	0,024	0,14	181,5	136,5	21,0	0,144
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	634,8	31,03	50,0	131,94	1101,88	0,465	3,07	0,392	2,5	531,95	649,31	155,11	6,79
Обед													
Суп крестьянский	250,0	11,58	7,64	32,52	245,16	0,21	22,47	0,7	2,44	38,49	195,19	48,66	2,55
Сложный гарнир	200,0	5,62	7,54	30,68	213,06	0,225	96,85	-	1,595	114,25	132,89	52,49	2,0
Рагу	110,0	18,49	14,73	5,6	228,93	0,61	2,54	0,79	2,85	17,32	205,14	26,1	2,81
печенье сахарное	32,0	2,36	3,2	24,38	135,76	0,04	-	-	0,46	6,4	26,56	9,6	0,48
Компот из сухофруктов и изюма	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
Итого	1137,0	51,66	35,33	232,35	1454,0	1,30	140,39	36,49	9,33	239,22	756,47	261,58	11,94
Полдник													
Сок абрикосовый	200,0	1,0	-	28,0	116,0	0,04	8,0	-	-	6,0	36,0	-	0,4
Булочка с изюмом	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Сгущенное молоко	50,0	3,6	4,25	28,0	164,65	0,03	0,5	0,015	0,1	153,5	109,5	17,0	0,1
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	470,0	9,73	8,56	113,52	570,01	0,167	30,9	0,019	1,4	226,75	228,1	51,9	5,17
Ужин													
Плов с курицей	250,0	21,59	26,04	34,63	459,24	0,25	3,78	1,6	3,48	42,26	290,45	44,04	4,17
Чай с лимоном	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Кукуруза консерв. тушеная с раст.маслом	100,0	2,6	2,99	4,7	56,11	-	-	-	-	-	-	-	-
Сельдь солен	11,4	1,98	1,94	-	25,38	0,003	-	-	0,15	8,2	-	8,0	-
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	706,4	35,74	32,53	121,42	921,41	0,445	3,78	1,6	5,4	85,86	412,8	94,79	6,72
2 ужин													
Йогурт персиковый	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		138,16	131,42	616,23	4200,3	2,43	179,34	38,52	18,93	1331,78	2236,67	593,38	30,82

11 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша «Дружба»	200,00	6,89	12,84	36,89	290,68	0,13	1,5	0,06	0,56	190,78	183,04	37,76	1,34
Какао с молоком	200,0	4,75	5,65	17,63	140,37	0,05	1,5	0,24	0,18	181,91	154,23	23,07	0,4
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,003	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Мармелад	15,0	следы	0,015	11,65	46,75	-	-	-	-	1,5	0,6	0,6	0,015
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	649,8	30,73	49,77	138,86	1126,29	0,38	3,32	0,598	2,67	547,39	613,12	130,94	5,62
Обед													
Суп овощной с фасолью на к/б	250,0	15,65	10,85	37,93	311,57	0,31	35,77	0,79	2,78	77,21	282,03	63,7	5,04
Каша пшеничная рассыпчатая	180,0	5,4	4,91	31,31	191,03	0,27	-	0,02	0,69	13,24	104,68	45,08	3,11
Тефтели с подливом	100,0/30,0	18,68	14,67	9,23	243,67	0,57	1,68	-	2,81	16,01	204,96	24,12	2,75
Компот из чернослива	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Свекла отварная порц.	100,0	1,7	-	10,8	50,0	0,02	1,0	-	0,2	37,0	43,0	43,0	1,4
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
печенье сахарное	32,0	2,36	3,2	24,38	135,76	0,04	-	-	0,46	6,4	26,56	9,6	0,48
Итого	1062,0	54,74	35,02	216,19	1398,9	1,43	39,48	0,81	8,92	198,62	808,92	236,73	15,88
Полдник													
Сок персиковый	200,0	0,6	-	35,0	142,4	0,02	20,0	-	0,2	-	-	-	-
Булочка	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Конфета мармелад	20,0	следы	0,02	15,54	62,32	-	-	-	-	2,0	0,8	0,8	0,02
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Итого	445,0	7,71	5,16	125,68	579,92	0,1	37,8	35,0	0,99	56,05	113,7	93,9	1,95
Ужин													
Картофельно-морковное пюре	200,0	5,19	9,22	32,21	232,58	0,22	27,66	10,55	2,23	134,9	176,14	77,74	2,54
Рыба запеченная с овощами	170,0	26,2	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Кисель	200,0	-	-	14,0	56,0	-	-	-	-	0,2	-	-	0,4
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	885,0	41,64	17,27	140,37	883,55	0,65	52,26	11,95	6,31	215,36	338,83	236,5	10,82
2 ужин													
Йогурт сливочный	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		144,62	112,22	638,1	4140,8	2,62	134,0	48,37	19,19	1265,4	2064,5	278,0	34,47

12 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша рисовая молочная	200,00	5,73	11,8	39,13	285,64	0,065	1,25	0,06	0,61	160,85	144,85	24,1	0,68
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,5	4,37	15,85	116,73	0,04	1,25	0,02	0,12	151,25	113,75	17,5	0,12
Повидло яблочное	35,0	0,14	-	22,85	91,96	0,003	0,17	-	-	4,9	3,15	2,45	0,63
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	669,8	28,46	47,44	143,52	1114,88	0,335	2,99	0,378	2,661	490,2	537,0	113,56	5,296
Обед													
Рассольник с мясом	250,0	11,56	9,8	29,36	251,88	0,16	22,59	0,8	2,4	36,65	192,63	46,22	2,7
Картофельное пюре	200,0	5,85	9,1	45,17	285,98	0,27	43,7	0,048	1,99	84,5	172,78	56,78	2,0
Азу	100,0	19,94	19,39	2,96	266,11	0,078	2,48	1,4	2,99	27,36	220,54	29,44	3,18
Компот из кураги	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Зеленый горошек туш. с растит.маслом	100,0	5,6	2,99	9,2	86,11	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
Груша	175,0	0,7	-	18,72	77,68	0,035	8,75	-	0,175	33,25	28,0	21,0	4,02
Итого	1195,0	54,5	42,67	207,95	1433,83	0,767	78,55	2,248	9,54	230,52	761,64	204,67	15,0
Полдник													
Сок виноградный	200,0	0,6	-	37,0	150,4	0,04	4,0	-	0,2	38,0	40,0	32,0	0,6
Булочка сдобная	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	84,88	0,026	-	-	0,288	4,0	16,6	6,0	0,3
Итого	445,0	9,19	7,14	127,38	610,48	0,146	21,8	35,004	1,278	96,05	169,5	131,1	2,83
Ужин													
Капуста тушеная с курицей	300,0	22,99	23,50	16,84	371,09	0,28	123,78	1,56	4,82	145,56	324,44	73,84	5,84
Чай с сахаром	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Печенье	30,0	2,22	3,0	22,86	127,32	0,039	-	-	0,432	6,0	24,9	9,0	0,45
Итого	675,0	34,78	27,7	121,79	875,83	0,511	123,78	1,56	7,02	186,96	471,69	125,59	8,84
2 ужин													
Йогурт черничный	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		136,93	129,95	617,64	4187,8	1,819	228,32	39,21	20,79	1251,73	2129,83	604,92	32,19

13 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	200,0	7,76	13,85	37,6	306,09	0,22	1,5	0,024	0,6	189,51	205,7	50,99	2,21
Чай с молоком	200,0	4,2	5,25	17,0	132,05	0,048	1,5	0,024	0,14	181,5	136,5	21,0	0,144
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	634,8	31,05	50,37	127,29	1086,69	0,495	3,32	0,346	2,651	535,21	617,45	141,5	6,22
Обед													
Борщ из свежей капусты	250,0	12,6	12,5	32,22	291,78	0,23	47,77	0,79	2,51	69,69	195,99	62,86	3,28
Картофельно-морковное пюре	200,0	5,19	9,22	32,21	232,58	0,22	27,66	10,55	2,23	134,9	176,14	77,74	2,54
Рыба тушеная с овощами	170,0	26,2	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Компот из кураги и чернослива	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Зеленый горошек тушеный с растит.маслом	100,0	5,6	2,99	9,2	86,11	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Итого	1265,0	63,2	33,78	215,84	1420,18	0,892	96,46	47,74	8,525	285,21	590,46	366,04	11,54
Полдник													
Сок сливовый	200,0	0,6	-	32,2	131,2	0,02	8,0	-	0,58	-	-	-	-
Пряник	50,0	3,0	2,4	37,5	183,6	-	-	-	0,3	5,5	25,0	4,5	0,4
Сгущенное молоко	50,0	3,6	4,25	28,0	164,65	0,03	0,5	0,015	0,1	153,5	109,5	17,0	0,1
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,53	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	470,0	7,88	6,65	116,91	559,01	0,067	30,6	0,015	1,51	186,2	153,2	36,8	4,24
Ужин													
Каша гречневая с мясом	300,0	23,17	17,62	29,62	369,74	0,77	2,48	1,4	4,4	49,52	322,16	66,62	5,94
Чай с сахаром и лимоном	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Икра кабачковая	100,0	2,0	9,0	8,6	123,4	0,02	7,0	-	-	41,0	67,0	35,0	7,0
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	745,0	34,74	27,82	120,31	870,58	0,982	9,48	1,4	6,173	125,92	505,51	144,37	15,49
2 ужин													
Йогурт персик	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		146,87	123,62	597,35	4089,46	2,49	141,06	49,52	19,15	1380,54	2056,62	718,71	37,69

14 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Суп молочный	250,0	6,75	11,89	38,5	288,0	0,09	1,25	0,06	0,49	159,25	141,85	22,6	0,5
Какао с молоком	200,0	4,75	5,65	17,63	140,37	0,05	1,5	0,24	0,18	181,91	154,23	23,07	0,4
Масло сливочное	28	0,36	20,3	0,25	185,14	0,002	-	0,11	0,03	6,72	5,6	0,84	0,056
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	684,8	30,59	48,81	128,82	1076,93	0,367	3,07	0,598	2,6	514,36	571,33	115,18	4,766
Обед													
Суп с клецками с мясом	250,0	13,84	6,84	37,34	266,28	0,25	22,84	0,74	2,68	32,59	198,79	53,04	2,95
Каша перловая	180,0	3,81	7,68	29,27	201,44	0,04	-	0,04	0,8	17,44	129,9	37,52	1,32
Бефстроганов	110,0	18,19	16,6	2,7	232,96	0,65	2,48	1,4	2,81	21,8	204,16	28,12	2,78
Компот из изюма и кураги	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Свекла отварная	100,0	1,7	-	10,8	50,0	0,02	1,0	-	0,2	37,0	43,0	43,0	1,4
печенье сахарное	32,0	2,36	3,2	24,38	135,76	0,04	-	-	0,46	6,4	26,56	9,6	0,48
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	70,0	3,29	0,49	34,86	157,0	0,056	-	-	0,44	14,7	60,9	13,3	1,4
Апельсин	175,0	1,57	-	14,68	65,0	0,07	105,0	-	0,35	59,5	40,25	22,75	0,52
Итого	1217,0	52,42	35,71	221,71	1417,91	1,294	132,35	2,18	9,285	223,49	790,35	245,26	12,55
Полдник													
Сок Мультифрукт	200,0	0,14	-	24,4	98,16	0,02	14,8	-	0,4	34,0	36,0	12,0	0,6
Печенье	50,0	3,7	5,0	38,1	212,2	0,065	-	-	0,72	10,0	41,5	15,0	0,75
шоколад	42,0												
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,53	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	462,0	7,41	19,99	103,71	624,39	0,122	36,9	-	1,86	149,74	194,9	58,26	5,84
Ужин													
Картофельное пюре	200,0	5,85	9,1	45,17	285,98	0,27	43,7	0,048	1,99	84,5	172,78	56,78	2,0
Рыба запечен. с овощами	170,0	26,2	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Кисель	200,0	-	-	14,0	56,0	-	-	-	-	0,2	-	-	0,04
Хлеб пшеничный	95,0	7,22	0,85	47,21	225,37	0,152	-	-	1,463	24,7	78,85	33,25	1,52
Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	112,15	0,04	-	-	0,31	10,5	43,5	9,5	1,0
Итого	715,0	41,62	17,15	134,12	857,39	0,68	46,2	1,448	5,56	137,76	316,77	200,24	6,18
2 ужин													
Йогурт сливовый	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		142,04	126,66	605,36	4129,54	2,52	219,72	4,24	19,6	1273,35	2063,35	648,94	29,53