

293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Булочка	50	3,5	2	26	135	0,05	0	0	0	10	34	6,5	0,6
	Ужин					171 (10%)								
54-153	Икра свекольная	50	1,15	3,55	5,7	59,4	0,02	3,45	17,3	0	18	27,5	14	0,75
	Сельдь	30	5,1	2,55	0	43,5	0	0,24	0	0	24	81	12	0,72
212	Птица отварная	35	9,12	9,14	0,48	121,5	0,02	0,34	0,05	0,2	6,8	59,4	6,81	0,58
240	Картофель отварной в молоке	177	3,7	8,3	32,1	215,3	0,23	4,51	0,02	2,62	81,1	146,9	45,1	1,58
247	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7
	2 Ужин					578,28 (22%)								
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
	Итого:		78,76	79,9	325,94	2270,08	1,16	67,77	18,46	10,9	1114,18	1521,74	372,4	25,73

День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,1	241,1	0,07	0,3	0,03	0,14	65,2	94,41	23,6	0,52				
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9				
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12				
365	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	0,03	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01				
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,28	15,62	80,4	0,02	0,59	0,01	0,05	57,05	44,06	9,9	0,18				
	2 Завтрак					422,5 (16%)												
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,3	0,08	2,73	0,05	0	252	189	29,4	0,21				
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08				

139	Ййпо вареное Батон	40 15	5,08 1,13	4,6 0,38	0,28 7,8	62,8 39	0,03 0,02	0 0	0,1 0	0,24 0	22 2,85	76,8 9,75	4,8 1,95	1	
	Обед					250,5 (10%)									
54-163	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	3,76	122		20,2	35,7	16,1	0,7	
63	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,8	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,6	21,58	0,77	
192/26	Печень говядины по- строгановски	40	9,55	11,83	1,92	151,2	0,13	4,09	3,56	0,5	23,09	146,9	9,6	2,97	
3	Макаронь отварные	50	1,84	1,77	11,78	70,4	0,03	0	0,01	0,33	4,37	18,4	6,9	0,39	
227	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3	
247	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9	
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8	
284	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,82	93,7	0,02	7	0	0,1	10,26	6,34	4,81	1,08	
89	Яблоко	230	0,9	0,09	23,92	103,5	0,07	23	0,02	0,1	36,8	25,3	20,7	5,1	
	Полдник					727,5 (29%)									
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Батон	18	1,36	0,46	9,36	46,8	0,02	0	0	0	3,42	11,7	2,34	0,96	
	конфеты	50	2	19,8	27,1	284,5	0,01	0	0	0	3	72	9	1,2	
	Ужин					367,3 (14%)									
153	Пудинг творожный запеченный с изюмом, повидлом	75/20	12,15	4,15	19,88	165,4	0,05	0,35	0,04	0,31	109,2	8	153,6	19,81	0,95
162/25	Котлета рыбная любительская, соус	70/30	8,7	7,4	4,5	123,1	0,07	0,9	0,34	0,68	33	138,3	24,03	0,71	
8	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,9	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34	
241	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3	
247	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9	
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12	
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7	
	2 Ужин					640,98 (26%)									
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8	
	Итого:		80,46	105,12	326,71	2559,8	1,20	79,48	126,8	3,32	1149,92	1577,26	337,07	27,81	

День: среда

№ реп	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
149/2	Лапшевник из творога с молочным соусом	150/50	15,7	7,06	40,44	286	0	0,3	0	0	0	0	76,5	140,6	20,5	0,94			
58	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9				
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12				
365	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	0,03	0,05	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01				
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,28	15,62	80,4	0,02	0,59	0,01	0,05	0,05	57,05	44,06	9,9	0,18				
	2 Завтрак					467,4 (15%)													
270	Какао с молоком	180	4,37	4,54	29,46	176,1	0,05	1,52	0,03	0,02	0,02	146,9	134,8	35,51	1,18				
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2				1,4	1,8	0,3	0,08				
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8				
366	Сыр российский (порциями)	18	5,89	7,49	0	92,3	0	0,14	0,04	0,1	0,1	177,7	177,7	8,37	0,2				
	Обед					338,8 (10%)													
13	Салат из моркови с изюмом	100	1,22	0,08	24,1	93,9	0,06	5,75	1,5	0,37	0,37	31,4	56,5	33,7	0,92				
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,1	0,05	8,25	0,24	1,53	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01				
213/2	Птица тушенная, соус молочный	25/50	8,95	5,36	1,88	96,3	0,1	1,14	0,05	0,27	0,27	11,91	94,6	11,91	0,7				
58	Рис отварной	50	1,3	1,7	13,43	75,05	0,01	0	0,01	0,1	0,1	1,84	24,98	8,11	0,17				
224	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5			14,8	14,3	4,5	0,13				
54- 20з	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	0,05	11,5	12	7	0,3				
247	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9				
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8				
274	Кисель из концентрата плодов	200	1,36	0	29,02	116,2	0	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03				
89	Яблоко	250	1	1	26	112,5	0,08	25	0,03	0,5	0,5	40	27,5	22,5	5,5				
	Полдник					708,85 (25%)													
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	0,2	14	14	8	2,8				
	Булочка	50	3,5	2	26	135	0,05	0	0	0	0	10	34	6,5	0,6				
	Ужин					171 (5%)													
327	Оладьи с повидлом	265/20	16,6	15,28	144,06	779,9	0,35	1,96	0,19	2,67	2,67	231	308	48,99	2,44				
190	Мясо отварное	50	14,47	5,27	0,36	107,6	0,03	0,15	0,04	0,34	0,34	7	108,9	14,41	1,78				
239	Картофель отварной	197	4,12	9,24	35,74	239,6	0,2	8,19	0,04	0,28	0,28	19,68	104,47	38,17	1,51				
247	Огулец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	0,05	11,5	12	7	0,3				

	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7
	2 Ужин					1265,68 (40%)								
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
						151,5 (5%)								
	Итого:		100,55	82,46	495,97	3103,23	1,33	61,59	3,05	9,26	1360,4	1790,4	395,1	27,26

День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
	Икра кабачковая	142	2,84	12,78	12,1	173,2	0,03	9,94	1,31			28,2	52,5	21,3	0,99			
54-3м	Голубцы ленивые	200	16,8	15,8	12,8	261,4	0,06	22	25,6	0	0,05	64	11,5	12	7	0,3	2,8	
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9				
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12				
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12				
365	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	0,03	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01				
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,28	15,62	80,4	0,02	0,59	0,01	0,05	57,05	44,06	9,9	0,18				
	2 Завтрак					624 (24%)												
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,3	0,08	2,73	0,05	0	252	189	29,4	0,21				
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08				
	печенье	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0	0	0	14,5	45	10	1,05				
	Обед					366,7 (14%)												
248	Свекла отварная	100	1,12	3,75	6,22	66,4	0,03	24,98	0,03	0,16	54,48	35,91	17,79	0,68				
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	6,4	7,78	13,43	149,3	0,05	8,03	133		34,25	65,5	18,25	0,7				
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/70	14,52	8,03	7,51	160,3	0,11	2,5	0,51	4,2	34,5	209,8	37,84	0,93				
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,9	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34				
247	Отуец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3				
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9				

	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
280	Компот из плодов сушеных	200	0,33	0	22,66	92	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28	
89	Яблоко	242	0,98	0,98	25,58	110,7	0,07	24,6	0,02	0,49	39,4	27,1	22,1	5,41	
	Подник					880,1 (35%)									
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8	
	Ужин					75 (3%)									
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
191	Мясо тушеное	50/50	17,5	6,1	2,99	136,5	0,05	1,2	0,08	4,86	11,26	143,6	18,36	2,3	
218	Каша гречневая рассыпчатая с луком	48	2,61	2,76	11,1	79,8	0,8	0,95	0,02	1,39	10,4	65,1	30,61	1,19	
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3	
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9	
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12	
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,5	0,02	
54-3гн	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	9,5	38,78	0	1,16	0,38		6,94	8,5	4,6	0,8	
	2 Ужин					459,88 (18%)									
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8	
						151,5 (6%)									
			101,46	103,99	326,58	2557,08	1,9	124,2	9	12,26	1017,	1670,	406,5	30,21	

День: пятница

№ рел	Прим пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углевод Ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
103	Каша овсяная с изюмом	140	6,86	9,73	29,21	232,1	0,15	1,11	0,13	0,32	118	159,6	35,67	1,09				
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9				
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12				
365	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	0,03	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01				
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,28	15,62	80,4	0,02	0,59	0,01	0,05	57,05	44,06	9,9	0,18				
	2 Завтрак					413,5 (18%)												
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,3	0,08	2,73	0,05	0	252	189	29,4	0,21				
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08				
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8				

366	Сыр российский (порциями)	18	5,89	7,49	0	92,3	0	0,14	0,04	0,1	177,7	177,7	8,37	0,2
	Обед					280 (12%)								
54-12з	Икра морковная	50	1,05	3,55	5,05	56,5	0,03	2,7	467	0	14,7	31,2	19,15	0,55
	Сельдь	30	5,1	2,55	0	43,5	0	0,24	0	0	24	81	12	0,72
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,1	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
212/2	Птица отварная, соус молочный	35/50	9,11	9,11	0,48	121,3	0,03	0,48	0,06	0,28	9,72	84,9	9,72	0,82
58						70,4	0,03	0	0,01	0,33	4,37	18,4	6,88	0,39
227	Вермишель отварная	50	1,84	1,77	11,78	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
247	Отруец соленый	50	0,4	0,05	1,15	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	116,2	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
274	Кисель из концентрата плодов	200	1,36	0	29,02	108	0,07	24	0,02	0,48	38,4	26,4	21,6	5,28
89	Яблоко	240	0,96	0,96	24,96									
	Подник					714,5 (29%)								
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Булочка	50	3,5	2	26	135	0,05	0	0	0	10	34	6,5	0,6
	Ужин					171 (7%)								
54-4т	Пудинг из творога с яблоком	75	9,95	7,5	8,65	142	0,03	0,8	41,2		83,5	117	14	0,8
202	Тефтели из говядины с рисом	70/30	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,9	8	21,23
240	Картофель отварной в молоке	177	3,7	8,3	32,1	215,3	0,23	4,51	0,02	2,62	81,1	146,9	45,1	1,58
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7
	2 Ужин					693,52(28%)								
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
	Итого:		84,94	96,21	309,15	2424,02	1,16	58,05	509,28	6,73	1393,95	1715,18	359,57	24,82

День: суббота

№ рецепт	Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углевод ы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																			
140	Вареники ленивые	190	29,24	8,84	29,9	316,1	0,01	0,4	0,12	0,59	241,7	347,6	36,69	1,1						
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9						
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12						
365	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	0,03	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01						
287	Кофейный напиток с молоком 2 Завтрак	180	1,26	1,28	15,62	80,4	0,02	0,59	0,01	0,05	57,05	44,06	9,9	0,18						
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,3	0,08	2,73	0,05	0	252	189	29,4	0,21						
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08						
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8						
139	Дйю вареное Обед	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4,05	4,2	57,2	0,02	23,25	81,5		27	20	10	0,35						
54-4с	Рассолыник домашний	250	5,73	7,73	14,45	149,9	0,08	10,53	134,3		34,25	63	25,25	0,95						
54- 6м	Биточки из говядины	120	21,92	21,76	19,52	362,1	0,08	0,14	36,96		46,4	219,2	32	3,04						
219	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,91	1,81	15	88	0,08	0	0,01	0,16	5	54,8	32,8	1,1						
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3						
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9						
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8						
284	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,82	93,7	0,02	7	0	0,1	10,26	6,34	4,81	1,08						
89	Яблоко Полдник	220	0,88	0,88	22,9	99	0,06	22	0,02	0,4	35,2	24,2	19,8	4,8						
293	Сок Батон	200 15	2 1,13	0,2 0,38	5,8 7,8	36 39	0,02 0,02	4 0	0 0	0,2 0	14 2,85	14	14	8	2,8					
	Ужин					938,9 (37%)														
54- 16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	3,76	122		20,2	35,7	16,1	0,7						
165	Рыба, припущенная в молоке	95	13,3	8,2	3,1	145,7	0,1	1,5	0,02	3,66	63,14	216,7	32,36	0,61						
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,9	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34						
247	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3						
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9						

	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12	
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7	
	2 Ужин					610,08 (24%)									
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8	
						151,5 (6%)									
	Итого:		111,43	98,61	299,38	2523,48	1,13	90,08	375,5	4	5,85	1282,66	1818,37	390,3	26,99

День: воскресенье

№ рецеп	Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
108	Каша пшеничная молочная жидкая	102	3,72	4,04	17,64	122	0,11	0,65	0,03	0,09	66,1	92,4	23,6	0,6				
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9				
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12				
365	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	0,03	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01				
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,28	15,62	80,4	0,02	0,59	0,01	0,05	57,05	44,06	9,9	0,18				
	2 Завтрак					303,4 (13%)												
270	Какао с молоком	180	4,37	4,54	29,46	176,1	0,05	1,52	0,03	0,02	146,9	134,8	35,51	1,18				
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08				
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8				
366	Сыр российский (порциями)	18	5,89	7,49	0	92,3	0	0,14	0,04	0,1	177,7	177,7	8,37	0,2				
	Обед					338,8 (15%)												
	Икра кабачковая	142	2,84	12,78	12,1	173,2	0,03	9,94	1,31		28,2	52,5	21,3	0,99				
	Сельдь	30	5,1	2,55	0	43,5	0	0,24	0	0	24	81	12	0,72				
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,1	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01				
192/2	Печень говяжья по-строгановски	40																
63			9,55	11,83	1,92	151,2	0,13	4,09	3,56	0,5	23,09	146,9	9,6	2,97				
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,9	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34				
247	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3				
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9				
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8				

280	Компот из плодов сушеных	200	0,33	0	22,66	92	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
89	Яблоко	240	0,96	0,96	24,96	108	0,07	24	0,02	0,48	38,4	26,4	21,6	5,28
	Полдник					980,4 (37%)								
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
	Ужин					7 (3%)								
155	Сырники из творога с повидлом	120/20	23,2	6,05	32,06	275,7	0,07	0,4	0,05	0,48	197,5	272,7	30,85	1,18
54-25м	Курица, тушеная с морковью	75	10,58	4,73	3,3	98,5	0,03	0,98	218,3	0,1	16,5	84	40,5	0,75
224	Каша перловая рассыпчатая	50	1,3	1,7	13,43	75,1	0,01	0	0,01	0,1	1,84	24,98	8,11	0,17
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7
	2 Ужин					589,38 (26%)								
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
	Итого:		94,1	85,47	320,01	2438,48	1,11	74,58	224,05	4,11	1297,04	1713,31	385,48	28,38

2 недели День: понедельник

№ реч	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак															
139	Дйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
124	Макароны, запеченные с сыром	65	2,16	3,37	11,88	92,7	0,06	0,05	0,04	0,48	63,2	58,8	12,21	0,63		
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3		
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9		
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12		
365	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	0,03	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01		
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,28	15,62	80,4	0,02	0,59	0,01	0,05	57,05	44,06	9,9	0,18		
	2 Завтрак					344,9 (14%)										
270	Какао с молоком	180	4,37	4,54	29,46	176,1	0,05	1,52	0,03	0,02	146,9	134,8	35,51	1,18		

День: вторник

№ рел	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,4	0,19	1,39	0,05	0,56	148,7	202,2	49,76	1,3				
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9				
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12				
365	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	0,03	0,05	1,2	1,5	0,03	0,01				
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,28	15,62	80,4	0,02	0,59	0,01	0,05	57,05	44,06	9,9	0,18				
	2 Завтрак					388,8 (15%)												
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,3	0,08	2,73	0,05	0	252	189	29,4	0,21				
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08				
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8				
366	Сыр российский (порциями)	18	5,89	7,49	0	92,3	0	0,14	0,04	0,1	177,7	177,7	8,37	0,2				
	Обед					280 (11%)												
	Икра кабачковая	142	2,84	12,78	12,1	173,2	0,03	9,94	1,31		28,2	52,5	21,3	0,99				
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,1	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01				
54-7м	Шницель	120	22,06	21,9	19,64	364,34	0,08	0,14	37,19		46,69	220,5	32,2	3,06				
224	Рис отварной	50	1,3	1,7	13,43	75,05	0,01	0	0,01	0,1	1,84	24,98	8,11	0,17				
54-20з	Горошек зеленый	52	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5		14,8	14,3	4,5	0,13				
247	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3				
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9				
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8				
274	Кисель из концентрата плодов	200	1,36	0	29,02	116,2	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03				
89	Дюблоко	240	0,96	0,96	24,96	108	0,07	24	0,02	0,48	38,4	26,4	21,6	5,28				
	Подник					1050,19 (38%)												
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
	Булочка	50	3,5	2	26	135	0,05	0	0	0	10	34	6,5	0,6				
	Ужин					171 (6%)												
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	3,76	122		20,2	35,7	16,1	0,7				
166	Рыба, запеченная в омлете	95	17,43	10,85	5,24	188,3	0,11	0,5	0,08	4,09	47,29	239	30,64	1,14				

239	Картофель отварной	197																		
247	Помидор соленый	50	4,12	9,24	35,74	239,6	0,2	8,19	0,04	0,28	19,68	104,4	7	38,17	1,51					
	Хлеб ржаной пшеничный	20	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3						
	Батон	10	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	7	0,9					
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	11,6	0,9					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0,12	0					
	2 Ужин		0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7						
272	Кефир	200				679,88 (25%)														
	Батон	15	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	2,40	180	28	0,2						
			1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8						
	Итого:					151,5 (5%)														
			94,65	114,64	333,18	2721,37	1,25	68,23	161,9	10,22	1397,19	1884,95	408,6	1	26,48					

День: среда

№ рец	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
192/2	Печень говяжья по-строгановски	40																			
63	Завтрак																				
219	Каша гречневая рассыпчатая	50	9,55	11,83	1,92	151,2	0,13	4,09	3,56	0,5	23,09	146,9	9,6	2,97							
247	Огурец соленый	30	2,91	1,81	15	88	0,08	0	0,01	0,16	5	54,8	32,8	1,1							
	Хлеб ржаной пшеничный	20	0,25	0,03	0,72	4,09	0	1,57	0	0,03	7,24	57,56	4,41	0,18							
	Батон	10	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9							
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12							
287	Кофейный напиток с молоком	180	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0							
	2 Завтрак		1,26	1,28	15,62	80,4	0,02	0,59	0,01	0,05	57,05	44,06	9,9	0,18							
288	Молоко кипяченое	200				418,09 (17%)															
	Мед	10	5,59	6,38	9,38	117,3	0,08	2,73	0,05	0	252	189	29,4	0,21							
	Батон	15	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08							
139	Ябло вареное	40	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8							
	Обед		5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1							
13	Салат из моркови с изюмом	120				250,5 (10%)															
63	Щи из свежей капусты	250	1,46	0,1	28,9	112,6	0,07	6,9	1,8	0,44	37,6	67,8	40,5	1,1							
			2,09	6,33	10,64	107,8	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,6	21,58	0,77							

212/2	Птица отварная, соус молочный	35/50	9,11	9,11	0,48	121,3	0,03	0,48	0,06	0,28	9,72	84,9	9,72	0,82
58														
240	Картофель отварной в молоке	177	3,7	8,3	32,1	215,3	0,23	4,51	0,02	2,62	81,1	146,9	45,1	1,58
247	Помидор соевый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
280	Компот из плодов сушеных	200	0,33	0	22,66	92	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
89	Яблоко	240	0,96	0,96	24,96	108	0,07	24	0,02	0,48	38,4	26,4	21,6	5,28
	Подник					846 (32%)								
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон	18	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
	конфеты	50	2	19,8	27,1	284,5	0,01	0	0	0	3	72	9	1,2
	Ужин					359,5 (13%)								
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	0,1	15,2	0,06	4,63	22,9	65,2	19,26	0,96
140	Вареники ленивые	190	29,24	8,84	29,9	316,1	0,01	0,4	0,12	0,59	241,7	347,6	7	36,69
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7
	2 Ужин					605,18 (23%)								
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
	Итого:		95	105,76	333,71	2630,77	1,28	92,61	6,43	10,68	1352,92	1830,95	391,74	29,95

День: четверг

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
107	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222	0,09	1,38	0,05	0,52	134,8	123,3	20,45	0,44		
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9		
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12		
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0		

287	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,28	15,62	80,4	0,02	0,59	0,01	0,05	57,05	44,06	9,9	0,18
	2 Завтрак					396,8 (15%)								
270	Какао с молоком	180	4,37	4,54	29,46	176,1	0,05	1,52	0,03	0,02	146,9	134,8	35,51	1,18
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
366	Сыр российский (порциями)	18	5,89	7,49	0	92,3	0	0,14	0,04	0,1	177,7	177,7	8,37	0,2
	Обед					338,8 (12%)								
54-15з	Икра свекольная	50	1,15	3,55	5,7	59,4	0,02	2,45	17,25		18	27,5	14	0,75
54-3с	Рассолыник ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7	0,08	6,93	134		26,25	64,25	24,5	0,89
174/2	Тфтели рыбные, соус томатный	100/50	13,42	8,22	13,74	181,6	0,14	1,74	0,06	4,07	42,49	209,8	46,98	1,29
65	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,9	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34
241	Помидор соевый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
247	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
274	Кисель из концентрата плодов	200	1,36	0	29,02	116,2	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
89	Яблоко	240	0,96	0,96	24,96	108	0,07	24	0,02	0,48	38,4	26,4	21,6	5,28
	Полдник					1031,8 (35%)								
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Булочка	50	3,5	2	26	135	0,05	0	0	0	10	34	6,5	0,6
	Ужин					171 (5%)								
132	Омлет натуральный	195	17,46	27,06	4,56	331,6	0,12	0,99	0,39	0,87	159,6	302,4	24,99	3,12
54-10м	Капуста, тушенная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	0,08	28,9	115,3		83	232	48	3,7
247	Огурец соевый	30	0,25	0,03	0,72	4,09	0	1,57	0	0,03	7,24	57,56	4,41	0,18
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7
	2 Ужин					814,87 (28%)								
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
	Итого:		108,48	117,16	359,97	2904,77	1,27	85,89	267,5	6,73	1472,95	2021,75	412,05	29,51

День: пятница

№ реп	Прим пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,18	7,85	23,28	178,8	0,08	0,91	32,9	0	0	0	189,3	152,8	24,25	0,45		
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9			
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12			
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	0,04	96	1,2	0,02	0			
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,28	15,62	80,4	0,02	0,59	0,01	0,05	0,05	57,05	44,06	9,9	0,18			
	2 Завтрак					353,6 (15%)												
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,3	0,08	2,73	0,05	0	0	252	189	29,4	0,21			
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2				1,4	1,8	0,3	0,08			
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8			
139	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	0,24	22	76,8	4,8	1			
	Обед					250,5 (10%)												
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	0,9	10,2	7,2	157	0,1	15,2	0,06	4,63	22,9	65,2	19,26	0,96				
	Сельдь	30	5,1	2,55	0	43,5	0	0,24	0	0	24	81	12	0,72				
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,1	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01				
213/2	Птица тушенная, соус молочный	25/50	8,95	5,36	1,88	96,3	0,1	1,14	0,05	0,27	11,91	94,6	11,91	0,7				
219	Каша гречневая рассыпчатая	50	2,91	1,81	15	88	0,08	0	0,01	0,16	5	54,8	32,8	1,1				
247	Помидор соленый	50	3,25	0,5	24,25	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3				
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9				
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8				
280	Компот из плодов сушеных	200	0,33	0	22,66	92	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28				
89	Яблоко	240	0,96	0,96	24,96	108	0,07	24	0,02	0,48	38,4	26,4	21,6	5,28				
	Полдник					784,9 (34%)												
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8				
	Ужин					75 (3%)												
54-4т	Пудинг из творога с яблоком	75/30	9,95	7,5	8,65	142	0,03	0,8	41,2			83,5	117	14	0,8			
199	Суфле из отварной говядины	70	12,85	14,6	8,74	246,2	0,11	1,3	0,12	0,66	139,1	271,1	33,86	2,63				
240	Картофель отварной в молоке	177	3,7	8,3	32,1	215,3	0,23	4,51	0,02	2,62	81,1	146,9	45,1	1,58				

247	Огурец соленый	30	0,25	0,03	0,72	4,09	0	1,57	0	0,03	7,24	57,56	4,41	0,18
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7
	2 Ужин					739,67 (32%)								
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
	Итого:					151,5 (6%)								
			87,04	93,54	307,62	2355,17	1,33	75,34	75,16	11,11	1483,3	1823,39	383,32	28,3

День: суббота

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
148	Крупеник из гречневой крупы	102	10,16	10,2	25,11	232,8	0,1	0,45	0,04	0,3	86,2	174,1	58,62	1,79					
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9					
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12					
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0					
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,28	15,62	80,4	0,02	0,59	0,01	0,05	57,05	44,06	9,9	0,18					
	2 Завтрак					407,6 (17%)													
270	Какао с молоком	180	4,37	4,54	29,46	176,1	0,05	1,52	0,03	0,02	146,9	134,8	35,51	1,18					
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08					
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8					
366	Сыр российский (порциями)	18	5,89	7,49	0	92,3	0	0,14	0,04	0,1	177,7	177,7	8,37	0,2					
	Обед					338,8 (15%)													
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	3,76	122		20,2	35,7	16,1	0,7					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,18	14,25	117,6	0,06	4,6	127,8		13	45	16	0,68					
54-12м	Плов с курицей	100	13,65	4,05	16,6	157,3	0,04	1,18	73,5		10	117	54	1					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5		14,8	14,3	4,5	0,13					
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3					

	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9	
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8	
274	Кисель из концентрата плодов	200	1,36	0	29,02	116,2	0	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03	
89	Дюболо	240	0,96	0,96	24,96	108	0,07	24	0,02	0,48	38,4	26,4	21,6	5,28		
	Подник					714,8 (31%)										
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	14	8	2,8	
	Булочка	50	3,5	2	26	135	0,05	0	0	0	10	34	6,5	0,6		
	Ужин					171 (7%)										
54-73	Салат из белокочанной капусты	50	1,25	5,05	5,2	71,5	0,03	29,05	101,9	33,7	25,3	12,65	0,46			
54-7р	Рыба, припущенная в молоке	80	10,5	6,1	2,3	106,7	0,7	0,9	7,2	55	162	36	0,6			
239	Картофель отварной	197	4,12	9,24	35,74	239,6	0,2	8,19	0,04	0,28	19,68	104,4	38,17	1,51		
247	Оружей соленый	30	0,25	0,03	0,72	4,09	0	1,57	0	0,03	7,24	57,56	4,41	0,18		
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9		
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12		
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0		
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7		
	2 Ужин					553,97 (24%)										
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2		
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8		
	Итого:		82,75	78,85	329,57	2337,67	1,67	82,05	433,4	4	4,23	1265,88	1611,35	424,7	3	24,18

День: воскресенье

№ реч	Прим пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
52	Суп молочный с рисом	250	6,18	7,85	23,28	185,7	0,08	1,14	0,05	0,1	212,1	184,5	33,26	0,36				
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9				
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12				
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0				
287	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,28	15,62	80,4	0,02	0,59	0,01	0,05	57,05	44,06	9,9	0,18				
	2 Завтрак					360,5 (12%)												
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,3	0,08	2,73	0,05	0	252	189	29,4	0,21				
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08				

	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
139	Ябло вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	Обед					250,5 (8%)								
54-11з	Салат из моркови с яблоком	50	0,45	5,1	3,6	61,9	0,03	3,03	61,1		11,25	18,65	13	0,55
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,1	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6		11	133	19	2
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,9	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
280	Компот из плодов сушеных	200	0,33	0	22,66	92	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
89	Яблоко	220	0,88	0,88	22,9	99	0,06	22	0,02	0,4	35,2	24,2	19,8	4,8
	Подлинник					855,8 (29%)								
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0	0	0	14,5	45	10	1,05
	Ужин					254 (8%)								
327	Оладьи с повидлом	265/20	16,6	15,28	144,06	779,9	0,35	1,96	0,19	2,67	231	308	48,99	2,44
200	Тфтели в молочном соусе	100	12,85	14,6	8,74	217,8	0,09	2,16	0,05	0,51	135,5	182,5	29,25	1,61
224	Каша перловая рассыпчатая	50	1,3	1,7	13,43	75,1	0,01	0	0,01	0,1	1,84	24,98	8,11	0,17
247	Отруец соленый	30	0,25	0,03	0,72	4,09	0	1,57	0	0,03	7,24	57,56	4,41	0,18
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,3	0,2	9,7	42	0,04	0	0	0	6,6	40,6	11,6	0,9
	Батон	10	0,75	0,25	5,2	26	0,01	0	0	0	1,9	6,5	1,3	0,12
365	Масло сливочное (порциями)	4	0,04	2,88	0,04	26,4	0	0	0,02	0,04	96	1,2	0,02	0
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7
	2 Ужин					1208,97 (38%)								
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Батон	15	1,13	0,38	7,8	39	0,02	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,8
	Итого:		91,48	106,47	442,33	3081,27	1,38	65,84	87,86	6,33	1590,89	1842,07	385,1	27,6

Исполнитель: Визирякина Т.А. тел. 8 9511366580