

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУСО РО  
Мясниковский центр помощи детям

Н.Берекчян Н.М.Берекчян

« 07 » 04 2023 год  
Приказ №61



**Четырнадцатидневное  
ПЛАНОВОЕ (СЕЗОННОЕ) МЕНЮ  
ГКУСО РО Мясниковского центра  
помощи детям  
для детей 18 мес- 3 лет  
на период  
осень – зима**

с. Чалтырь

ГКУСО РО Мясниковский центр помощи детям.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: Осень – зима

Категория: Дети 18 м -3 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	Завтрак Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
15	Сыр (порциями)	5,0	1,15	1,4	-	18	0,003	13	13	-	44	25	1,75	0,05
174	Каша жидккая молочная рисовая	150,0	4,47	3,17	39	202,2	0,06	1,17	0,02	-	111	122,9	26,52	0,37
376	Чай с сахаром (с лимоном)	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
							-	-	-	-				
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>13,87</b>	<b>14,745</b>	<b>58,62</b>	<b>420,75</b>	<b>0,195</b>	<b>17,02</b>	<b>41,12</b>	<b>-</b>	<b>195,98</b>	<b>345,45</b>	<b>60,02</b>	<b>3,384</b>
389	Второй завтрак Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>		<b>Второй завтрак</b>	<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>
94	Обед Рассольник	150,0	1,005	3,03	7,05	63,7	0,05	5,02	-	-	16,8	32,4	12,6	0,54
256	Мясо тушенное	80,0	9,4	24,1	2,2	280,8	0,05	0,07	0,18	-	7,9	100,3	15,56	0,9
202	Макаронные изделия отварные	100,0	3,68	3	17,6	112,6	0,04	-	-	-	3,24	24,78	14,08	7,24
249	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5
70/71	Овощи свежие (солёные)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>14,59</b>	<b>15,48</b>	<b>54,9</b>	<b>402,1</b>	<b>0,162</b>	<b>6,3</b>	<b>-</b>	<b>0,01</b>	<b>150,8</b>	<b>208,5</b>	<b>83,4</b>	<b>10,4</b>
432	Полдник Оладьи	50,0	3,5	3,4	21,9	133,1	0,07	0,27	0,08	-	38,6	56,8	15,35	0,65
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>		<b>Полдник</b>	<b>8,95</b>	<b>8,45</b>	<b>58,4</b>	<b>340,2</b>	<b>0,21</b>	<b>478,1</b>	<b>30,08</b>	<b>-</b>	<b>264,7</b>	<b>223,5</b>	<b>62,2</b>	<b>36,95</b>
264	Ужин Рыба запечённая с картофелем	200,0	18,3	12,4	20,02	290,7	0,16	6,5	67,3	-	94,2	300,7	40,9	1,3
52	Салат из свеклы отварной	50,0	0,7	3,6	4,13	235	0,08	3,3	-	-	17,23	20,31	10,35	0,7
379	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>		<b>Ужин</b>	<b>26,32</b>	<b>20,31</b>	<b>44,3</b>	<b>674,3</b>	<b>0,4</b>	<b>11,75</b>	<b>97,3</b>	<b>-</b>	<b>306,5</b>	<b>548,4</b>	<b>99,2</b>	<b>33,75</b>

ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
	<b>Всего</b>	<b>Второй ужин</b>	<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>77,4</b>	<b>65,68</b>	<b>371,6</b>	<b>2576,1</b>	<b>0,94</b>	<b>993</b>	<b>168,7</b>	<b>0,01</b>	<b>988,4</b>	<b>1559,6</b>	<b>363,12</b>	<b>93,8</b>

День 2															
	Приём пищи, наименование блюда	Масса попции	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														
15	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014	
217	Вареники ленивые	100,0	14,15	10,15	0,13	200,3	0,04	0,18	0,6	-	93,2	135	16	0,36	
70/71	Овощи свежие (солёные)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6	
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2	
	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75	
<b>Всего</b>			<b>17,98</b>	<b>15,96</b>	<b>22,29</b>	<b>352,85</b>	<b>0,19</b>	<b>3,03</b>	<b>28,6</b>	-	<b>121,2</b>	<b>272,25</b>	<b>55,9</b>	<b>2,93</b>	
	Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1	
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3	
<b>Всего</b>			<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	-	-	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>	
	Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	150,0	3,2	3,12	15,42	100,3	0,14	3,65	-	-	30,08	65,4	20,4	1,42	
290	Птица тушенная в соусе	50,0	5,0	3,9	3,2	65,2	0,02	1,9	5,7	-	9,35	44,1	10,5	0,45	
312	Пюре картофельное	100,0	2,04	3,2	13,62	91,5	0,09	12,1	-	-	24,6	57,7	18,5	0,67	
70/71	Овощи свежие (солёные)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6	
355	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42	
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08	
<b>Всего</b>			<b>11,23</b>	<b>10,7</b>	<b>55,3</b>	<b>368</b>	<b>0,31</b>	<b>19,03</b>	<b>5,7</b>	<b>0,01</b>	<b>85,52</b>	<b>209,95</b>	<b>66,33</b>	<b>3,64</b>	
	Обед														
	Полдник														
248	Пудинг из творога	50,0	5,0	4,2	13,4	105,4	0,03	0,9	0,1	-	70,8	85,4	12,9	3,26	
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30	
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3	
<b>Всего</b>			<b>10,45</b>	<b>9,25</b>	<b>49,9</b>	<b>312,5</b>	<b>0,017</b>	<b>478,75</b>	<b>30,1</b>	-	<b>292,4</b>	<b>252,1</b>	<b>59,8</b>	<b>39,56</b>	
	Ужин														
308	Запеканка картофельная с мясом	200,0	16,9	13,8	26,1	330	0,20	4,2	38,7	-	30,7	226,7	50,6	2,2	
75	Икра морковная	50,0	1,1	0,2	5,6	29	0,01	2,4	-	-	2,25	25	-	0,2	
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30	
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75	
<b>Всего</b>			<b>25,23</b>	<b>17,59</b>	<b>51,85</b>	<b>507,6</b>	<b>0,36</b>	<b>8,75</b>	<b>68,7</b>	-	<b>228</b>	<b>479,1</b>	<b>98,55</b>	<b>34,15</b>	
	Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16	
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72	
<b>Всего</b>			<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	-	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>	
<b>Всего в день</b>			<b>78,58</b>	<b>60,2</b>	<b>334,7</b>	<b>2273,5</b>	<b>1,20</b>	<b>989,4</b>	<b>132,2</b>	<b>0,01</b>	<b>615,6</b>	<b>1447,2</b>	<b>338,9</b>	<b>89,6</b>	

№ рецепт.	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	-	22	76,8	4,8	1		
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014		
310	Картофель отварной	100,0	7,62	2,88	15,34	95	0,1	14	-	-	9,76	53,15	19,55	27		
15	Сыр (порциями)	5,0	1,15	1,4	-	18	0,003	13	13	-	44	25	1,75	0,05		
76	Сельдь с луком	20,0	1,6	2,2	0,2	30	0,1	0,4	-	--	9,36	22,6	3,44	0,12		
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2		
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75		
<b>Всего</b>			<b>Завтрак</b>		<b>18,62</b>	<b>16,6</b>	<b>35,16</b>	<b>343,55</b>	<b>0,34</b>	<b>30,25</b>	<b>41,1</b>	-	<b>104,1</b>	<b>318,2</b>	<b>56,5</b>	<b>29,9</b>
			Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1		
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3		
<b>Всего</b>			<b>Второй завтрак</b>		<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	-	-	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>
			Обед													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,0	5,36	2,36	27,13	150	0,16	8,5	0,08	-	27,6	132	40,9	2,06		
299	Котлеты из говядины	80,0	12,9	9	12,03	240	0,06	-	20,7	-	14,2	100,5	20,87	1,2		
143	Rагу овощное	150,0	1,2	6,8	4,9	95,6	0,04	8	0,03	-	26,7	32,3	10	0,38		
349	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5		
	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08		
<b>Всего</b>			<b>Обед</b>		<b>20,2</b>	<b>18,4</b>	<b>69,5</b>	<b>592,6</b>	<b>0,28</b>	<b>17,05</b>	<b>20,8</b>	<b>0,01</b>	<b>95</b>	<b>256</b>	<b>85,6</b>	<b>4,31</b>
			Полдник													
223	Запеканка из творога	50,0	5,42	4,07	8	80,4	0,02	0,03	22	-	44	52,02	8,4	0,32		
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30		
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3		
<b>Всего</b>			<b>Полдник</b>		<b>10,87</b>	<b>9,1</b>	<b>44,5</b>	<b>287,5</b>	<b>0,16</b>	<b>477,9</b>	<b>52</b>	-	<b>270,1</b>	<b>218,7</b>	<b>55,3</b>	<b>36,62</b>
			Ужин													
321	Плов из птицы	150,0	20,7	6,22	23,4	219,6	0,06	3,02	12,6	-	28,83	112,5	23,05	1,12		
20	Салат из свежих огурцов (солёных)	50,0	0,38	3,01	1,18	33,3	0,01	2,26	-	-	11,16	20	6,95	0,29		
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30		
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75		
<b>Всего</b>			<b>Ужин</b>		<b>28,4</b>	<b>13,54</b>	<b>44,73</b>	<b>401,5</b>	<b>0,22</b>	<b>7,23</b>	<b>42,6</b>	-	<b>235,04</b>	<b>359,9</b>	<b>77,95</b>	<b>33,16</b>
			Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16		
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72		
<b>Всего</b>			<b>Второй ужин</b>		<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	-	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>
			Всего в день		<b>91,78</b>	<b>64,34</b>	<b>349,26</b>	<b>2357,75</b>	<b>1328</b>	<b>4007</b>	<b>156,66</b>	<b>0,01</b>	<b>792,68</b>	<b>1386,6</b>	<b>333,65</b>	<b>113,27</b>

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
	Завтрак															
181	Каша жидккая молочная из манной крупы	150,0	2,73	4,8	14,49	112,8	0,03	0,2	0,03	-	59,8	52,9	9,09	0,07		
14	Масло сливочное	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014		
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6		
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2		
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75		
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>		<b>6,56</b>	<b>10,615</b>	<b>36,65</b>	<b>264,35</b>	<b>0,18</b>	<b>3,05</b>	<b>28,03</b>	-	<b>87,78</b>	<b>190,15</b>	<b>40,04</b>	<b>2,6</b>	
	Второй завтрак															
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1		
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3		
<b>Всего</b>		<b>Второй завтрак</b>		<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	-	-	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>	
	Обед															
114/113	Суп-лапша домашняя	150,0	1,5	3,3	4,46	30,24	0,33	-	93,7	-	69,27	78,8	67	3,99		
	Птица отварная	55,0	12,76	12,05	0,68	162	0,4	0,1	0,03	-	11,15	105,5	11,95	1,05		
288	Пюре картофельное	100,0	2,04	3,2	13,62	91,5	0,09	12,1	-	-	24,6	57,7	18,5	0,67		
312	Салат из помидоров и огурцов с луком зеленым	50,0	0,47	3,03	1,52	39	0,02	5,11	-	-	13,59	-	8,25	0,42		
24	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42		
355	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08		
ПР																
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>		<b>35,46</b>	<b>21,82</b>	<b>40,53</b>	<b>419,74</b>	<b>0,859</b>	<b>18,69</b>	<b>93,73</b>	<b>0,01</b>	<b>129,3</b>	<b>268,25</b>	<b>109,63</b>	<b>6,63</b>	
	Полдник															
279	Сырники из творога	50,0	1,6	1,9	1,1	28,25	0,02	0,02	0,004	-	14,1	20,2	2,3	0,05		
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30		
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3		
<b>Всего</b>		<b>Полдник</b>		<b>7,05</b>	<b>6,95</b>	<b>37,6</b>	<b>235,3</b>	<b>0,16</b>	<b>477,87</b>	<b>30,004</b>	-	<b>240,2</b>	<b>186,9</b>	<b>49,2</b>	<b>36,35</b>	
	Ужин															
229	Рыба тушенная в томате с овощами	50,0	4,8	2,47	2,93	51,4	0,025	1,85	2,9	-	19,5	81,1	24,25	0,42		
310	Картофель отварной	100,0	7,62	2,88	15,34	95	0,1	14	-	-	9,76	53,15	19,55	27		
52	Салат из отварной свеклы	50,0	0,7	3,6	4,13	235	0,08	3,3	-	-	17,23	20,31	10,35	0,7		
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30		
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75		
<b>Всего</b>		<b>Ужин</b>		<b>20,44</b>	<b>13,26</b>	<b>42,55</b>	<b>530</b>	<b>0,355</b>	<b>21,1</b>	<b>32,9</b>	-	<b>241,54</b>	<b>381,9</b>	<b>102,1</b>	<b>59,87</b>	
	Второй ужин															
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16		
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72		
<b>Второй ужин</b>				<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	-	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>	
<b>Всего в день</b>				<b>83,2</b>	<b>59,345</b>	<b>312,7</b>	<b>2181,9</b>	<b>1,882</b>	<b>1000,5</b>	<b>184,8</b>	<b>0,01</b>	<b>787,26</b>	<b>1261</b>	<b>359,27</b>	<b>114,73</b>	

День 4

День 5														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Завтрак Сыр (порциями)	0,5	1,15	1,4	-	18	0,003	13	13	-	44	25	1,75	0,05
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
70/71	Овощи свежие (солёные)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
171	Каша рассыпчатая гречневая	150,0	6,63	9,02	22,36	254,2	0,13	4,12	0,025	-	144,2	213	39,88	1,74
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>			<b>6,42</b>	<b>16,24</b>	<b>44,5</b>	<b>405,7</b>	<b>0,31</b>	<b>19,97</b>	<b>41</b>	<b>-</b>	<b>216,18</b>	<b>375,2</b>	<b>81,58</b>	<b>4,4</b>
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>			<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	150,0	1,12	2,8	6,5	60	0,2	6,52	-	-	3,12	24,56	10,8	0,5
297	Жаркое по-домашнему	200,0	10,8	12,06	11,06	196,67	0,008	4,50	-	-	20,34	137,17	28,32	2,58
70/71	Овощи свежие (солёные)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
349	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
<b>Всего</b>			<b>13,32</b>	<b>15,85</b>	<b>45,83</b>	<b>377,7</b>	<b>0,41</b>	<b>11,57</b>	<b>-</b>	<b>0,01</b>	<b>58,9</b>	<b>199,5</b>	<b>65,9</b>	<b>4,26</b>
Полдник														
422	Булочка ванильная	60,0	4,74	7,5	26,3	63	0,072	-	2,4	-	11,88	42	16,44	0,78
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>			<b>10,19</b>	<b>12,55</b>	<b>62,8</b>	<b>270,1</b>	<b>0,22</b>	<b>477,8</b>	<b>32,4</b>	<b>-</b>	<b>237,9</b>	<b>208,7</b>	<b>63,34</b>	<b>37,08</b>
Ужин														
234	Биточки рыбные	125,0	14,7	1,1	9,5	100,5	0,14	1,4	0,01	-	44	265	63,5	1,8
312	Пюре картофельное	150,0	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,15	-	-	36,9	86,59	27,75	0,01
70/71	Овощи свежие (солёные)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>			<b>25,74</b>	<b>10,45</b>	<b>52,9</b>	<b>400,35</b>	<b>0,47</b>	<b>21,5</b>	<b>30,01</b>	<b>-</b>	<b>284,9</b>	<b>595,5</b>	<b>132,2</b>	<b>34,25</b>
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
<b>Всего</b>			<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>
Всего в день			<b>69,36</b>	<b>61,8</b>	<b>361,4</b>	<b>2186,5</b>	<b>1,74</b>	<b>1010,7</b>	<b>103,6</b>	<b>0,01</b>	<b>886,3</b>	<b>1612,7</b>	<b>402,3</b>	<b>89,27</b>

День 6														
№ 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	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
20	Салат из свежих (соленых) огурцов	50,0	0,38	3,05	1,17	33,3	0,01	2,26	-	-	11,16	19,3	7,9	0,28
171	Каша рассыпчатая ячневая.	150,0	6,66	9,06	20,18	150	0,9	3,2	0,03	-	80	111,6	25,9	1,16
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>15,29</b>	<b>22,3</b>	<b>40,97</b>	<b>383,8</b>	<b>1,05</b>	<b>8,31</b>	<b>28,13</b>	<b>-</b>	<b>132,1</b>	<b>328,2</b>	<b>65,5</b>	<b>4,4</b>
389	Второй завтрак Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>		<b>Второй завтрак</b>	<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>
101	Обед Суп картофельный с крупой пшеничной	150,0	0,8	3,2	3,9	49	0,02	6,2	-	-	22,13	21,7	9,34	0,36
256	Мясо тушенное	80,0	9,4	24,1	2,2	280,8	0,05	0,07	0,18	-	7,9	100,3	15,56	0,9
310	Картофель отварной	100,0	7,62	2,88	15,34	95	0,1	14	-	-	9,76	53,15	19,55	27
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
355	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>18,81</b>	<b>30,66</b>	<b>44,5</b>	<b>535,8</b>	<b>0,23</b>	<b>51,65</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>59,5</b>	<b>217,9</b>	<b>61,4</b>	<b>29,4</b>
396	Полдник Блины	50,0	3,52	5,6	20,9	180	0,09	0,58	0,02	-	70,4	90,8	21,5	0,6
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>		<b>Полдник</b>	<b>8,97</b>	<b>10,65</b>	<b>57,4</b>	<b>387,1</b>	<b>0,23</b>	<b>478,4</b>	<b>30,03</b>	<b>-</b>	<b>296,5</b>	<b>257,5</b>	<b>68,4</b>	<b>36,9</b>
227	Ужин Рыба припущеная минтай	50,0	0,11	0,3	4,75	5	-	0,43	0,01	-	3,22	2,21	1,2	0,04
312	Пюре картофельное	150,0	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,15	-	-	36,9	86,59	27,75	0,01
53	Салат из свеклы отварной	50,0	0,7	3,6	4,13	235	0,08	3,3	-	-	17,23	20,31	10,35	0,7
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>		<b>Ужин</b>	<b>11,19</b>	<b>13,01</b>	<b>49,4</b>	<b>525,8</b>	<b>0,37</b>	<b>23,8</b>	<b>30,01</b>	<b>-</b>	<b>252,4</b>	<b>336,5</b>	<b>87,25</b>	<b>32,5</b>
ПР	Второй ужин Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
<b>Всего</b>		<b>Второй ужин</b>	<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>
<b>Всего в день</b>			<b>67,95</b>	<b>83,32</b>	<b>347,6</b>	<b>2565,1</b>	<b>2,21</b>	<b>1042</b>	<b>88,5</b>	<b>0,01</b>	<b>828,9</b>	<b>1373,9</b>	<b>340,8</b>	<b>11,5</b>

День 7														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
15	Сыр (порциями)	5,0	1,15	1,4	-	18	0,003	13	13	-	44	25	1,75	0,05
171	Каша рассыпчатая рисовая	150,0	9,02	8,9	44,8	326,4	21,49	-	40	-	27,6	248,9	150,3	4,6
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>13,34</b>	<b>15,9</b>	<b>64,14</b>	<b>481,9</b>	<b>21,6</b>	<b>15,8</b>	<b>81</b>	<b>-</b>	<b>90,6</b>	<b>485,2</b>	<b>179</b>	<b>6,6</b>
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>		<b>Второй завтрак</b>	<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150,0	1,11	2,97	4,48	60	0,04	10,62	-	-	32,8	33,16	15,6	0,5
308	Картофельная запеканка с мясом	150,0	11,2	9,8	26,1	250	0,16	3,8	26,7	-	28,6	200,17	45,6	1,9
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
349	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>13,71</b>	<b>13,22</b>	<b>58,8</b>	<b>431</b>	<b>0,33</b>	<b>14,97</b>	<b>26,7</b>	<b>0,01</b>	<b>96,9</b>	<b>271</b>	<b>88</b>	<b>3,6</b>
	Полдник													
432	Оладьи	50,0	3,5	3,4	21,9	133,1	0,07	0,27	0,08	-	38,6	56,8	15,35	0,65
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>		<b>Полдник</b>	<b>8,9</b>	<b>17,4</b>	<b>58,4</b>	<b>340,2</b>	<b>0,21</b>	<b>478,1</b>	<b>30,08</b>	<b>-</b>	<b>264,7</b>	<b>223,5</b>	<b>62,25</b>	<b>36,95</b>
	Ужин													
226	Рыба отварная минтай	50,0	9,1	0,5	0,42	43	0,04	1,9	-	-	28,32	129	31,17	0,49
312	Пюре картофельное	100,0	2,04	3,2	13,62	91,5	0,09	12,1	-	-	24,6	57,7	18,5	0,67
67	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>		<b>Ужин</b>	<b>19,12</b>	<b>8,25</b>	<b>37,01</b>	<b>297,1</b>	<b>0,32</b>	<b>15,95</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>256,9</b>	<b>430,6</b>	<b>110,6</b>	<b>33,5</b>
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
<b>Всего</b>		<b>Второй ужин</b>	<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>
	Всего в день	<b>68,76</b>	<b>61,5</b>	<b>372,9</b>	<b>228,2</b>	<b>22,8</b>	<b>1004,7</b>	<b>167,9</b>	<b>0,01</b>	<b>797,5</b>	<b>1644,1</b>	<b>498,1</b>	<b>90,3</b>	

№ 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	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
202	Отварные макаронные изделия	150,0	5,52	4,52	26,45	169	0,06	-	-	-	4,86	37,17	21,12	10,86
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>			<b>13,77</b>	<b>14,7</b>	<b>45,6</b>	<b>369,5</b>	<b>0,19</b>	<b>2,85</b>	<b>28,1</b>	<b>-</b>	<b>45,84</b>	<b>234,7</b>	<b>52,9</b>	<b>13,82</b>
	<b>Завтрак</b>													
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,015	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>			<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>													
101	Обед	150,0	3,2	3,21	12,64	90,6	0,15	3,65	-	-	29,08	60,2	26,4	1,42
293	Гуляш из отварной говядины	80,0	8,5	9	2	104,8	0,008	0,76	-	-	95,3	133,8	29,9	1,4
310	Картофель отварной	100,0	7,62	2,88	15,34	95	0,1	14	-	-	9,76	53,15	19,55	27
21	Салат из соленых огурцов с луком	50,0	0,38	3	1,17	33,3	0,01	2,26	-	-	11,16	20	7,4	0,28
355	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08	
<b>Всего</b>			<b>20</b>	<b>18,33</b>	<b>51,4</b>	<b>420,7</b>	<b>0,28</b>	<b>22,05</b>	<b>-</b>	<b>0,01</b>	<b>156</b>	<b>293,4</b>	<b>87,18</b>	<b>30,6</b>
	<b>Обед</b>													
424	Полдник	50,0	4,0	6,9	25,8	62	0,06	-	2	-	11,2	40	14,48	0,6
365	Булочка домашняя	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>			<b>9,45</b>	<b>11,95</b>	<b>62,3</b>	<b>269,1</b>	<b>0,2</b>	<b>477,8</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>237,3</b>	<b>206,7</b>	<b>61,4</b>	<b>36,9</b>
	<b>Полдник</b>													
294	Ужин	100,0	14,78	12,93	4,78	193,89	0,05	0,98	0,02	-	21,01	149,54	19,30	2,09
143	Rагу из овощей	150,0	1,06	6,7	5,16	85	0,035	7,5	0,3	-	22,3	27	10,25	0,36
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>			<b>23,11</b>	<b>23,9</b>	<b>30,1</b>	<b>427,5</b>	<b>0,23</b>	<b>10,43</b>	<b>30,32</b>	<b>-</b>	<b>238,3</b>	<b>403,9</b>	<b>56,5</b>	<b>34,2</b>
	<b>Второй ужин</b>													
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
<b>Всего</b>			<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>
	<b>Второй ужин</b>													
	<b>Всего в день</b>		<b>80,02</b>	<b>75,6</b>	<b>344,7</b>	<b>2219</b>	<b>1,23</b>	<b>993</b>	<b>90,6</b>	<b>0,01</b>	<b>765,8</b>	<b>1372,5</b>	<b>316,1</b>	<b>123,8</b>

День 9														
№ 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													
171	Каша рассыпчатая гречневая	150,0	6,66	9,03	37,36	270,4	0,15	4,18	0,05	-	148,4	212,1	44,16	1,9
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	
	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>			<b>10,5</b>	<b>14,84</b>	<b>59,52</b>	<b>421,9</b>	<b>0,3</b>	<b>7,03</b>	<b>28,05</b>	<b>-</b>	<b>176,4</b>	<b>349,3</b>	<b>84,11</b>	<b>1,26</b>
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>			<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,0	1,8	1,9	11,9	90,6	0,08	4,6	-	-	20,18	49	17,8	0,7
292	Жаркое по-домашнему	200,0	10,8	12,06	11,06	196,67	0,008	4,50	-	-	20,34	137,17	28,32	2,58
47	Салат из квашенной капусты	50,0	0,9	2,5	4,2	142	0,01	10	-	-	26,12	17,4	8	0,33
349	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
<b>Всего</b>			<b>14,24</b>	<b>16,67</b>	<b>29,65</b>	<b>536,4</b>	<b>0,117</b>	<b>19,65</b>	<b>-</b>	<b>0,01</b>	<b>93,13</b>	<b>224,8</b>	<b>67,9</b>	<b>4,19</b>
	Полдник													
223	Запеканка из творога	50,0	5,42	4,07	8	80,4	0,02	0,03	22	-	44	52,02	8,4	0,32
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>			<b>10,87</b>	<b>9,12</b>	<b>44,5</b>	<b>287,5</b>	<b>0,16</b>	<b>477,8</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>218,7</b>	<b>55,3</b>	<b>36,6</b>
	Ужин													
321	Плов из отварной птицы	150,0	20,7	6,22	23,4	219,6	0,06	3,02	12,6	-	28,83	112,5	23,05	1,12
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>			<b>28,68</b>	<b>10,77</b>	<b>46,4</b>	<b>382,2</b>	<b>0,255</b>	<b>4,97</b>	<b>42,6</b>	<b>-</b>	<b>232,8</b>	<b>356,4</b>	<b>84</b>	<b>33,47</b>
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
<b>Всего</b>			<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>77,98</b>	<b>58,1</b>	<b>335,4</b>	<b>2360,6</b>	<b>0,9</b>	<b>989,3</b>	<b>122,8</b>	<b>0,01</b>	<b>860,7</b>	<b>1383</b>	<b>349,6</b>	<b>87,8</b>

## 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
	Завтрак													
209	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
310	Картофель отварной	100,0	7,62	2,88	15,34	95	0,1	14	-	-	9,76	53,15	19,55	27
76	Сельдь с луком	20,0	1,6	2,2	0,2	30	0,1	0,4	-	--	9,36	22,6	3,44	0,12
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>			<b>18,13</b>	<b>15,49</b>	<b>37,98</b>	<b>339,5</b>	<b>0,38</b>	<b>17,25</b>	<b>28,1</b>	-	<b>69,1</b>	<b>289,8</b>	<b>67,74</b>	<b>30,56</b>
	Завтрак													
	Второй завтрак													
386	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>			<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	-	-	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>
	Обед													
94	Рассольник	150,0	0,9	3,12	7,6	78	0,05	5,3	-	-	19,4	38,16	13,9	0,58
265	Плов из отварной говядины	150,0	18,4	7,2	19,5	170,2	0,06	3,1	7,2	-	24,4	98,6	210,66	1,05
67	Винегрет овощной	50,0	7,44	45,02	37	520	0,21	25	-	-	118,4	180,7	801	3,4
355	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
<b>Всего</b>			<b>27,07</b>	<b>55,6</b>	<b>84,35</b>	<b>865,2</b>	<b>0,33</b>	<b>34,78</b>	<b>7,2</b>	<b>0,01</b>	<b>172,8</b>	<b>3437</b>	<b>1029,4</b>	<b>5,53</b>
	Обед													
	Полдник													
279	Сырники из творога	50,0	1,6	1,9	1,1	28,25	0,02	0,02	0,004	-	14,1	20,2	2,3	0,05
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>			<b>7,05</b>	<b>6,95</b>	<b>37,6</b>	<b>235,3</b>	<b>0,16</b>	<b>477,8</b>	<b>30</b>	-	<b>240,5</b>	<b>186,9</b>	<b>49,2</b>	<b>36,35</b>
	Ужин													
295	Котлеты рубленные из бройлера цыпленка	80,0												
312	Пюре картофельное	100,0	2,04	3,2	13,62	91,5	0,09	12,1	-	-	24,6	57,7	18,5	0,67
52	Салат из свеклы отварной	50,0	0,7	3,6	4,13	235	0,08	3,3	-	-	17,23	20,31	10,35	0,7
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>			<b>10,06</b>	<b>11,11</b>	<b>37,9</b>	<b>475,1</b>	<b>0,32</b>	<b>17,35</b>	<b>30</b>	-	<b>23,69</b>	<b>305,4</b>	<b>76,8</b>	<b>33,12</b>
	Ужин													
РП	Второй ужин													
	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
<b>Всего</b>			<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	-	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>
	Второй ужин													
	<b>Всего в день</b>	<b>76</b>	<b>95,85</b>	<b>353,2</b>	<b>2647,7</b>	<b>1,5</b>	<b>1026,7</b>	<b>95,4</b>	<b>0,01</b>	<b>751,1</b>	<b>1359,6</b>	<b>1281,4</b>	<b>114,8</b>	

## 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	-	22	76,8	4,8	1	
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014	
15	Сыр (порциями)	5,0	1,15	1,4	-	18	0,03	13	13	-	44	25	1,75	0,05	
171	Каша вязкая пшеничная	150,0	0,5	0,04	3,02	15,5	0,01	-	-	-	-	11,9	-	0,18	
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2	
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75	
<b>Всего</b>			<b>9,9</b>	<b>9,42</b>	<b>22,64</b>	<b>234,05</b>	<b>0,175</b>	<b>15,85</b>	<b>41,1</b>	<b>-</b>	<b>84,98</b>	<b>234,45</b>	<b>33,5</b>	<b>3,194</b>	
	<b>Завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1	
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3	
<b>Всего</b>			<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>	
	<b>Второй завтрак</b>														
82	Обед	150,0	1,12	2,8	6,5	60	0,2	6,52	-	-	3,12	24,56	10,8	0,5	
292	Борщ с капустой и картофелем	200,0	10,8	12,06	11,06	196,67	0,008	4,50	-	-	20,34	137,17	28,32	2,58	
70/41	Жаркое по-домашнему	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6	
349	Овощи свежие (соленые)	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5	
ПР	Компот из сухофруктов	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	-	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
<b>Всего</b>			<b>13,32</b>	<b>15,31</b>	<b>45,93</b>	<b>377,67</b>	<b>0,272</b>	<b>11,572</b>	<b>-</b>	<b>0,01</b>	<b>58,95</b>	<b>199,48</b>	<b>65,92</b>	<b>4,23</b>	
	<b>Обед</b>														
217	Полдник	100,0	14,15	10,15	1,13	205,3	0,4	0,18	0,06	-	99	135,2	16	0,35	
365	Вареники ленивые	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30	
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3	
<b>Всего</b>			<b>19,6</b>	<b>15,2</b>	<b>37,63</b>	<b>412,4</b>	<b>0,54</b>	<b>478,03</b>	<b>30,06</b>	<b>-</b>	<b>325,1</b>	<b>301,9</b>	<b>62,9</b>	<b>36,65</b>	
	<b>Полдник</b>														
288	Ужин	50,0	12,5	12,05	0,9	162	0,04	0,1	0,03	-	11,2	105,1	12,4	1,05	
312	Птица отварная	100,0	2,04	3,2	13,62	91,5	0,09	12,1	-	-	24,6	57,7	18,5	0,67	
48	Пюре картофельное	50,0	0,42	3,5	3,02	40	0,02	4,4	-	-	9,8	15,36	9,1	0,75	
365	Салат витаминный	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30	
ПР	Хлеб ржаной	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75	
<b>Всего</b>			<b>22,28</b>	<b>23,06</b>	<b>37,69</b>	<b>442,1</b>	<b>0,3</b>	<b>18,55</b>	<b>30,03</b>	<b>-</b>	<b>240,65</b>	<b>270,56</b>	<b>87,95</b>	<b>34,22</b>	
	<b>Ужин</b>														
ПР	Второй ужин	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16	
386	Кондитерские изделия	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72	
<b>Всего</b>			<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>	
	<b>Второй ужин</b>														
<b>Всего в день</b>			<b>78,79</b>	<b>69,69</b>	<b>299,26</b>	<b>2199,02</b>	<b>1,615</b>	<b>1006,4</b>	<b>71,32</b>	<b>0,01</b>	<b>798,1</b>	<b>1240,1</b>	<b>308,57</b>	<b>87,6</b>	

## 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
	Завтрак													
209	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
171	Каша рассыпчатая рисовая	150,0	9,02	8,9	44,8	326,4	21,49	-	40	-	27,6	248,9	150,3	4,6
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>17,27</b>	<b>19,07</b>	<b>64,42</b>	<b>526,7</b>	<b>21,6</b>	<b>2,85</b>	<b>68,01</b>	<b>-</b>	<b>68,58</b>	<b>446,4</b>	<b>182,05</b>	<b>7,6</b>
	Второй завтрак													
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>		<b>Второй завтрак</b>	<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>
	Обед													
123/114	Суп-лапша домашняя	150,0	1,5	3,3	4,46	30,24	0,33	-	93,7	-	69,27	78,8	67	3,99
314	Голубцы с мясом и рисом	200,0	13	8,4	1,8	47,3	0,6	15,3	14	-	45,12	130,3	39,1	1,17
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
355	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>15,49</b>	<b>12,18</b>	<b>29,33</b>	<b>188,5</b>	<b>0,99</b>	<b>16,7</b>	<b>107,7</b>	<b>0,01</b>	<b>133,6</b>	<b>251,9</b>	<b>147,8</b>	<b>6,26</b>
	Полдник													
396	Блины	80,0	5,52	7,72	28,91	207,2	0,12	0,77	0,03	-	80,5	100,4	24,5	0,89
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>		<b>Полдник</b>	<b>10,23</b>	<b>12,77</b>	<b>65,31</b>	<b>414,3</b>	<b>0,26</b>	<b>478,6</b>	<b>30,03</b>	<b>-</b>	<b>306,6</b>	<b>167,1</b>	<b>71,4</b>	<b>37,19</b>
	Ужин													
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
143	Рагу овощное	150,0	1,2	6,8	4,9	95,6	0,04	8	0,03	-	26,7	32,3	10	0,38
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>		<b>Ужин</b>	<b>180,2</b>	<b>18,91</b>	<b>31,5</b>	<b>378,1</b>	<b>0,24</b>	<b>12,13</b>	<b>41,73</b>	<b>-</b>	<b>240,4</b>	<b>347,8</b>	<b>78,95</b>	<b>33,02</b>
	Второй ужин													
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
<b>Всего</b>		<b>Второй ужин</b>	<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>
<b>Всего в день</b>			<b>237,6</b>	<b>69,63</b>	<b>345,9</b>	<b>2,240</b>	<b>23,4</b>	<b>990</b>	<b>205,9</b>	<b>0,01</b>	<b>837,62</b>	<b>1,447</b>	<b>538,5</b>	<b>93,35</b>

## День 13

№ 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
1	Завтрак													
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,014
171	Каша рассыпчатая ячневая	150,0	6,66	9,06	20,18	150	0,9	3,2	0,03	-	80	111,6	25,9	1,16
ПР	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>10,49</b>	<b>14,9</b>	<b>42,34</b>	<b>301,5</b>	<b>1,05</b>	<b>5,87</b>	<b>28,03</b>	<b>-</b>	<b>107,9</b>	<b>248,9</b>	<b>65,8</b>	<b>3,72</b>
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>		<b>Второй завтрак</b>	<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>
Обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,0	5,36	2,36	27,13	150	0,16	8,5	0,08	-	27,6	132	40,9	2,06
308	Запеканка картофельная с мясом	150,0	11,2	9,8	26,1	250	0,16	3,8	26,7	-	28,6	200,17	45,6	1,9
47	Салат из квашенной капусты	50,0	0,9	2,5	4,2	142	0,01	10	-	-	26,12	17,4	8	0,33
349	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,06	24	99,2	0,007	0,54	-	-	24,3	17,5	12,6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08	
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>18,2</b>	<b>14,87</b>	<b>82,9</b>	<b>649</b>	<b>0,349</b>	<b>22,8</b>	<b>26,16</b>	<b>0,01</b>	<b>108,8</b>	<b>368,1</b>	<b>108,3</b>	<b>4,87</b>
Полдник														
432	Оладьи	50,0	3,5	3,4	21,9	133,1	0,07	0,27	0,08	-	38,6	56,8	15,35	0,65
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
<b>Всего</b>		<b>Полдник</b>	<b>8,95</b>	<b>8,45</b>	<b>58,4</b>	<b>340,2</b>	<b>0,21</b>	<b>478,1</b>	<b>30,08</b>	<b>-</b>	<b>264,7</b>	<b>223,5</b>	<b>62,2</b>	<b>36,95</b>
Ужин														
234	Биточки рыбные	125,0	14,7	1,1	9,5	100,5	0,14	1,4	0,01	-	44	265	63,5	1,8
310	Картофель отварной	100,0	7,62	2,88	15,34	95	0,1	14	-	-	9,76	53,15	19,55	27
75	Икра морковная	50,0	1,1	0,2	5,6	29	0,01	2,4	-	-	2,5	25	-	0,2
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>		<b>Ужин</b>	<b>30,74</b>	<b>8,49</b>	<b>50,59</b>	<b>37,31</b>	<b>0,4</b>	<b>19,75</b>	<b>30,01</b>	<b>-</b>	<b>251,3</b>	<b>570,5</b>	<b>131</b>	<b>60,75</b>
Второй ужин														
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
<b>Всего</b>		<b>Второй ужин</b>	<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>
<b>Всего в день</b>		<b>Всего в день</b>	<b>82,07</b>	<b>53,41</b>	<b>389,6</b>	<b>2,396</b>	<b>2,34</b>	<b>1006,3</b>	<b>114,4</b>	<b>0,01</b>	<b>821,1</b>	<b>1644,8</b>	<b>425,6</b>	<b>115,6</b>

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
209	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	-	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное (порциями)	7,0	0,11	5	0,09	46,2	-	-	28	-	1,68	2,1	-	0,14
182	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	150,0	11	8,9	34,6	210	0,14	1,0	0,04	-	90	160,7	44,84	1,16
376	Чай с сахаром	150,0	0,09	0,015	6,3	22,95	0,015	2,85	-	-	2,25	26,25	-	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
<b>Всего</b>			<b>19,25</b>	<b>19,07</b>	<b>54,22</b>	<b>41,5</b>	<b>0,275</b>	<b>3,85</b>	<b>28,14</b>	<b>-</b>	<b>130,9</b>	<b>358,2</b>	<b>76,59</b>	<b>4,12</b>
	<b>Завтрак</b>													
389	Сок фруктовый	150,0	0,75	-	15,15	63,7	0,15	3	-	-	10,5	10,5	6	2,1
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
	<b>Всего</b>		<b>1,85</b>	<b>1,3</b>	<b>44,45</b>	<b>190,6</b>	<b>0,23</b>	<b>478,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>56,6</b>	<b>42,2</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>
	<b>Обед</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150,0	1,11	2,97	4,48	60	0,04	10,62	-	-	32,8	33,16	15,6	0,5
293	Гуляш из отварной говядины	80,0	8,5	9	2	104,8	0,008	0,76	-	-	95,3	133,8	29,9	1,4
312	Пюре картофельное	100,0	2,04	3,2	13,62	91,5	0,09	12,1	-	-	24,6	57,7	18,5	0,67
70/71	Овощи свежие (соленые)	50,0	0,66	0,24	2,82	14	0,045	-	-	-	9	16,5	13	0,6
355	Кисель из сухофруктов	150,0	0,08	0,09	18,8	89,2	0,007	1,37	-	-	8,5	22,5	2,73	0,42
ПР	Хлеб ржаной	30,0	0,25	0,15	1,45	7,8	0,012	0,012	-	0,01	2,19	3,75	1,2	0,08
	<b>Всего</b>		<b>12,64</b>	<b>15,65</b>	<b>43,17</b>	<b>367,3</b>	<b>0,202</b>	<b>24,86</b>	<b>-</b>	<b>0,01</b>	<b>172,39</b>	<b>267,4</b>	<b>80,93</b>	<b>3,07</b>
	<b>Полдник</b>													
424	Булочка ванильная	60,0	4,74	7,5	26,3	63	0,072	-	2,4	-	11,88	42	16,44	0,78
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
338	Фрукты свежие	125,0	1,1	1,3	29,3	126,9	0,08	475,9	-	-	46,1	31,7	25,9	6,3
	<b>Всего</b>		<b>10,19</b>	<b>12,55</b>	<b>62,8</b>	<b>270,1</b>	<b>0,212</b>	<b>477,8</b>	<b>32,4</b>	<b>-</b>	<b>238</b>	<b>208,7</b>	<b>64,34</b>	<b>37,08</b>
	<b>Ужин</b>													
229	Рыба тушенная в томате с овощами	50,0	4,8	2,47	2,93	51,4	0,25	1,85	2,9	-	19,5	81,1	24,25	0,42
171	Каша вязкая гречневая	150,0	6,66	9,03	37,36	270,4	0,15	4,18	0,05	-	148,4	212,1	44,16	1,9
145	Свекла тушенная в сметанном соусе	50,0	30,1	3,20	0,28	1,1	0,12	10,0	8,5	0,9	1,5	4,5	-	0,4
365	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,95	30	-	180	135	21	30
ПР	Хлеб пшеничный	35,0	2,97	0,56	12,95	68,4	0,09	-	-	-	15,05	92,4	26,95	1,75
	<b>Всего</b>		<b>48,88</b>	<b>19,01</b>	<b>607,72</b>	<b>471,5</b>	<b>0,44</b>	<b>17,98</b>	<b>41,45</b>	<b>-</b>	<b>364,4</b>	<b>525,1</b>	<b>116,3</b>	<b>34,47</b>
	<b>Второй ужин</b>													
ПР	Кондитерские изделия	20,0	8	2,4	13,6	108	0,048	0,96	0,16	-	19,84	152	24	0,16
386	Кисломолочный продукт	150,0	3,84	3,36	97,32	434	0,05	-	-	-	12	39,6	2,4	0,72
	<b>Всего</b>		<b>11,84</b>	<b>5,40</b>	<b>110,92</b>	<b>542</b>	<b>0,098</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>31,84</b>	<b>191,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,88</b>
	<b>Всего в день</b>	<b>104,6</b>	<b>72,98</b>	<b>5,197</b>	<b>2,252</b>	<b>1,462</b>	<b>1004</b>	<b>102,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>994,1</b>	<b>1,593</b>	<b>396,5</b>	<b>88,02</b>