



СВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СО

«Орловский специальный

дом-интернат для детей»

А. В. Серебряков

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное меню

Для детей 11-ти до 18-ти лет

Государственного бюджетного учреждения Саратовской области

«Орловский специальный дом-интернат для детей»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)					№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак №1	Каша манная молочная вязкая	250	7,47	8,81	19,6	283	1,3	22,6	0,03	5,85	18,4	22,8	52,1	0,5	181				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/15	2,1	11	12,5	169	0	0	0,4	0,3	1,2	240	46,7	0	12				
Завтрак №1	Омлет натуральный	100	11	13,5	2	179	0,46	0	0,03	1,8	231	230	20	0,46	253				
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434				
Завтрак №2	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25	107	0,02	0	0	1,3	8,3	28,3	11,3	0,5					
	Всего:		23,74	36,56	79,5	855,2	9,72	45,2	0,66	9,85	549	541	204,5	1,56					
	% соотношение					24,93%													
Завтрак №2	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8	389				
	Всего:		1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8					
Обед	Икра кабачковая	100	2,8	0	0,48	16	0,03	0	0	0,1	23,5	26,8	4,1	0,6	53				
	Суп картофельный с бобовыми м/к бульоне со сметаной	300/11	11,23	15,6	38	350	0,1	5,1	0,12	1	45,1	273	28,25	20,34	115				
Обед	Дзу из говядины	100	22	19	45,2	261	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	291				
	Картофельное пюре	290	5	3,1	40,2	225	0,3	3,6	0,07	2,4	35,3	112	36,1	0,75	362				
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	27,9	88,4	0	1,2	0,2	0	78,1	39,6	19,4	3,8	349				
	Хлеб пшеничный	110	8,3	0,1	55	249	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
Обед	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	Всего:		50,82	38,15	231,78	1296,4	0,48	9,9	0,43	6,9	196	494	105	26,09					
	% соотношение				37,28%														
Полдник	Фрукты (апельсин)	300	2,7	0	9,45	114,0	0,03	39	0,09	1,53	48	0	27	6,6	338				
	Печенье	30	2,3	3,54	22,3	125	0	0	0,03	0,2	58	33,8	13,1	1,2					
Полдник	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433				
	Всего:		5,2	3,58	42,95	357,2	0,33	61,6	0,32	2,03	231	108	60,1	7,9					
	% соотношение				9,44%														
	Биточки мясные	100	14,64	17,82	15,82	160,7	1,1	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	268				
	Овощи тушеные с рисом	250	6,82	4,25	10,07	96,45	12,52	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	229				
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430				
	Булочка Домашняя	50	5,26	8,93	32,6	200,2	2,56	0	0	0,03	1,7	26	135	17,8	322				
	Хлеб пшеничный	115	8,7	0,01	57	260	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	Всего:		36,31	31,36	151,49	864,35	16,51	0,2	0,05	4,53	20,2	144	190	18,65					
	% соотношение					23,28%													
Ужин 2	Раженка 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2	386				
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2					
	% соотношение					3,16%													
Итого за первый день:			122,67	114,7	548,92	3622,55	27,54	121	1,55	23,96	1251	1480	596,8	57,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Д блюд	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)						Минеральные в-в (мг.)					№ рец
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	250	6,1	9,6	18,7	303	1,3	22,6	0,03	5,9	184	22,8	52,1	0,5	175			
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/15	2,1	11	12,5	169	0	0	0,4	0,3	1,2	240	46,7	0	12			
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	34,5	12,8	1	209			
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434			
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25	107	0,02	0	0	1,3	8,3	28,3	11,3	0,5				
	Всего:		16,47	28,5	76,9	759,2	9,29	45,2	0,73	8,3	340	346	197	2,1				
	% соотношение					24,67%												
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8	389			
	Пряники	30	1,0	1,0	5,2	33,6	0,0	0,0	0,0	0,2	48,0	33,8	13,1	1,2				
	Всего:		2,0	1,0	26,4	127,6	0,3	4,1	0,1	0,7	62,0	33,8	22,1	4,0				
Обед	Сельдь с луком	85	16	5	1,8	116	0	3,2	0,04	0,7	28	0,01	5,8	0,8	60			
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	300/11	2,27	11,2	10,2	105,92	22	27,7	0,01	1,3	29,5	0	9	21,8	120			
	Рагу из птицы	240	15,56	19,6	18,2	342,58	22,6	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	289			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	27,9	88,4	0	1,2	0,2	0	78,1	39,6	19,4	3,8	349			
	Хлеб пшеничный	110	8,3	0,1	55	249	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3				
	Всего:		43,62	36,2	138,1	1008,9	44,6	32,1	0,29	5,4	149	82,8	51,3	27,0				
	% соотношение					34,89%												
Полдник	Фрукты (бананы)	300	4,5	0	46,9	273,00	0,03	39	0,09	1,5	48	0	27	6,6	338			
	Запеканка из творога	175	28	37,9	15,59	244,8	0,4	0	0,03	0,2	58	33,8	13,1	1,2	226			
	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433			
	Всего:		32,7	37,9	73,69	636	0,73	61,6	0,32	2	231	108	60,1	7,9				
	% соотношение					9,70%												
	Колбаса вареная	78	11,4	24,6	0	267,00	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	23			
	Гречка отварная рассыпчатая	155	6,3	3,9	33	196,00	0	0	0,04	3	1,6	22,6	3,99	1	171			
	Соус сметанный с томатом	40	1,3	4,6	4,9	67	0,16	0,02	0	0,9	4,5	20,6	7,4	0,5	587			
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430			
	Сдоба обыкновенная	50	7,83	6,12	59	121,0	2,6	0,01	0,03	2,7	12,3	135	17,8	1,2	321			
	Хлеб пшеничный	115	8,7	0,01	57	260	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3				
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15				
	Всего:		36,42	39,6	189,9	1058	3,07	0,23	0,11	10	32,6	283	79,1	3,4				
	% соотношение				21,63%													
Ужин 2	Раженка 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2	386			
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2				
	% соотношение				3,16%													
Итого за третий день:			135,8	147	521,8	3711,5	58,2	144	1,54	26	1008	1011	425	43,4				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)							№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	№						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7,47	8,81	19,6	283	1,3	22,6	0,03	5,9	184	22,8	52,1	0,5	90						
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/15	2,1	11	12,5	169	0	0	0,4	0,3	1,2	240	46,7	0	12						
	Сыр твердый	24	8,5	17,3	12,5	86,4	0	0,2	0,06	0,1	132	81,6	7,5	0,2	15						
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434						
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25	107	0,02	0	0	1,3	8,3	28,3	11,3	0,5							
	Всего:		21,24	40,36	90	762,6	9,26	45,4	0,69	8,1	450	393	192	1,3							
	% соотношение					26,79%															
	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8	389						
	Вафли	30	1	0,8	24	103	0	0	0	0	4	9	2	0,3							
	Всего:		2	0,8	45,2	197	0,3	4,1	0,03	0,5	18	9	11	3,1							
Обед	Сельдь с луком	85	16	5	1,8	116	0	3,2	0,04	0,7	28	0,01	5,8	0,8	60						
	Борщ с капустой и картофелем на м/к	300/11	16,0	16,0	36	345	0,1	27,7	0,01	1,3	29,5	0	9	21,76	30						
	Бульоне со сметаной																				
	Гуляш из говядины	100	13,52	12,48	2,62	182,7	1,1	11,2	0,09	0,5	189	14,1	5,7	0,32	598						
	Картофельное пюре	240	5	3,1	40,2	225	0,3	3,6	0,07	2,4	35,3	112	36,1	0,75	362						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	27,9	88,4	0	1,2	0,2	0	78,1	39,6	19,4	3,8	349						
	Хлеб пшеничный	110	8,3	0,1	55	249	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3							
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15							
	Всего:		60,31	37,03	188,52	1313,1	1,53	46,9	0,44	7,2	369	195	88,06	27,88							
	% соотношение					34%															
Полдник	Фрукты (апельсин)	300	2,7	0	9,45	114,0	0,03	39	0,09	1,5	48	0	27	6,6							
	Сырники из творога	175	15,44	11,88	42,66	140	13,5	0	0,03	0,2	48	33,8	13,1	1,2	219						
	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433						
	Всего:		18,34	11,92	63,31	372,2	13,8	61,6	0,32	2	221	108	60,1	7,9							
	% соотношение					11,70%															
	Сосиска вареная со сметанным соусом	130	10,7	22	0	241	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	23						
	Каша пшеничная вязкая	180	3,6	3,55	11,58	154,52	0	0	0,04	3	1,6	22,6	3,99	1	172						
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0,004	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430						
	Булочка "Нежная"	50	5,26	8,93	32,6	200,2	2,56	0	0	1,7	26	135	17,8	3,22							
	Хлеб пшеничный	115	8,7	0,01	57	260	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3							
Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15								
Всего:		28,3	34,49	112,18	895,72	2,89	0,2	0,074	5,3	13,2	140	183,9	19,35								
% соотношение					21,70%																
Ряженка 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2	386							
Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2								
% соотношение					3,16%																
Ужин 2																					
Итого за пятый день:			134,8	128,8	497,21	3593	28	159	1,614	23	1308	1028	561,2	59,43							

прием пищи	Наименование блюда	Выход Д	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)					№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	250	7,3	10	45	306	1,3	23	0	5,9	184	22,8	52,1	0,5	99				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/15	2,1	11	12,5	169	0	0	0,4	0,3	1,2	240	46,7	0	12				
	Омлет натуральный	100	11	13,5	2	179	0,46	0	0	1,8	231	230	20	0,46	253				
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	23	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434				
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25	107	0,02	0	0	1,3	8,3	28,3	11,3	0,5					
	Всего:		23,57	37,75	104,9	878,2	9,72	45	0,7	9,9	549	541	205	1,56					
	% соотношение					24,88%													
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0	0,5	14	0	9	2,8	389				
	Печенье	30	2,3	3,54	22,3	125	0	0	0	0,2	58	33,8	13,1	1,2					
	Всего:		3,3	3,54	43,5	219	0,3	4,1	0,1	0,7	72	33,8	22,1	4					
	Морковь тушеная протертая	100	1,3	3	12,1	82	0	3,2	0	0,7	28	0,01	5,8	0,8	75				
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/49	3,07	3,89	21,55	207,2	15,5	28	0	1,3	29,5	0	9	21,76	104				
Обед	Жаркое по-домашнему	270	27,1	21,69	22,66	283,4	51	0	0	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	96				
	Хлеб пшеничный	110	8,3	0,1	55	249	0,01	0	0	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	349				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	27,9	88,4	0	1,2	0,2	0	78,1	39,6	19,4	3,8					
	Всего:		41,26	29,03	164,21	1017	66,5	32	0,3	5,4	149	82,8	51,3	26,96					
	% соотношение				37,20%														
Полдник	Фрукты (бананы)	300	4,5	0	46,9	273,00%	0,03	39	0,1	1,5	48	0	27	6,6	338				
	Запеканка рисовая с творогом	175	28	37,9	15,59	244,8	0,4	0	0	0,2	58	33,8	13,1	1,2	228				
	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	23	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433				
	Всего:		32,7	37,94	73,69	365,73	0,73	62	0,3	2	231	108	60,1	7,9					
	% соотношение					10,77%													
Ужин	Рыбные биточки	100	9,9	6,7	10,52	130,9	2,3	2,6	0,1	5,25	39,2	25,1	3,5	1,0	279				
	Капуста тушеная	300	5,4	7,7	16,4	155	0	0	0,04	3	1,6	22,6	3,99	1	321				
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430				
	Пирожки со свеклой	75	5,8	8,9	36,6	250	2,56	0	0	0	1,7	26	135	17,8	327				
	Хлеб пшеничный	115	8,7	0,01	57	260	0,01	0	0	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
	Всего:	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	% соотношение				156,52	942,9				11	52,4	165	187	20,35					
Ужин 2	% соотношение					20,47%													
	Раженка 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,1	0,1	240	192	28,2	0,2	386				
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,1	0,1	240	192	28,2	0,2					
	% соотношение					3,16%													
Итого за седьмой день:			137,12	136,92	564,82	3578,23	82,7	146	1,6	29	1295	1123	554	60,97					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Д	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)					Минеральные в-в (мг.)					№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,1	8,9	22,3	278	1,3	22,6	0	0,4	0,3	5,9	183,5	22,8	52,1	0,5	315
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/15	2,1	11	12,5	169	0	0	0,2	0,1	0,1	0,3	1,2	240	46,7	0	12
	Сыр твердый	24	8,5	17,3	12,5	86,4	0	0,2	0,1	0,1	0,1	1,32	81,6	7,5	7,5	0,2	15
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	0,6	125,4	20	74,4	0,1	434	
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25	107	0,02	0	0	1,3	8,3	28,3	11,3	0,5			
	Всего:			20,87	40,45	92,7	757,6	9,26	45,4	0,7	8,1	450,4	393	192	1,3		
	% соотношение					24,20%											
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0	0,5	14	0	9	2,8	389		
	Всего:		1	0	21,2	94	0,3	4,1	0	0,5	14	0	9	2,8			
Обед	Помидор соленый	100	1,7	0	1,6	19	0,02	0	0	0,1	23,5	26,8	4,1	0,6	52		
	Борщ украинский на м/к бульоне	300	6,3	6,66	10,21	111,32	14,9	27,7	0	1,3	29,5	0	9	217,6	30		
	Биточки мясные	100	14,64	17,82	15,82	160,7	1,1	0	0	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	268		
	Картофель тушеный в сметанном соусе	290	28,4	19,4	56,4	536	0	0	0	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	142		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	27,9	88,4	0	1,2	0,2	0	78,1	39,6	19,4	3,8	349		
	Хлеб пшеничный	110	8,3	0,1	55	249	0,01	0	0	1,2	5,2	16,6	7	0,3			
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15			
	Всего:			60,83	44,33	191,9	1271,42	16,05	28,9	0,3	5,9	149,2	123	54,68	222,75		
		% соотношение					37,99%										
		Фрукты (апельсин)	300	2,7	0	9,45	114,0	0,03	39	0,1	1,5	48	0	27	66		
Полдник	Праники	30	1	1	5,2	33,6	0	0	0	0,2	48	33,8	13,1	1,2			
	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125,4	74,4	20	0,1	433		
	Всего:		3,9	1,04	25,85	265,8	0,33	61,6	0,3	2	221,4	108	60,1	67,3			
		% соотношение				6,24%											
Ужин	Азу из говядины	100	22	19	45,2	261	0,02	0	0	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	291		
	Каша ячневая вязкая	180	3,6	3,55	11,58	154,52	0	0	0	3	1,6	22,6	3,99	1	139		
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430		
	Булочка "Нежная"	50	5,26	8,93	32,6	200,2	2,56	0	0	0	1,7	26	135	17,8	322		
	Хлеб пшеничный	115	8,7	0,01	57	260	0,01	0	0	1,2	5,2	16,6	7	0,3			
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15			
Всего:			40,45	31,84	182,4	1022,72	2,91	0,2	0,1	6,4	17,5	153	188,9	19,5			
	% соотношение					21,50%											
Ужин 2	Раженка 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,1	0,1	240	192	28,2	0,2	386		
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,1	0,1	240	192	28,2	0,2			
	% соотношение					3,16%											
Итого за Девятый День:			132,65	122,66	536,06	3566,94	29,1	140,5	1,44	23,1	1092,5	969,0	532,9	313,85			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)					№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак	Каша вязкая "Геркулесовая" Молочная с маслом и сахаром	250	8,1	10,5	20,4	308	1,3	22,6	0,03	5,85	184	22,8	52,1	0,5	220				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/15	2,1	11	12,5	169	0	0	0,4	0,3	1,2	240	46,7	0	12				
	Сыр твердый	24	8,5	17,3	12,5	86,4	0	0,2	0,06	0,05	132	81,6	7,5	0,2	15				
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434				
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25	107	0,02	0	0	1,3	8,3	28,3	11,3	0,5					
	Всего:		21,87	42,05	90,8	787,6	9,26	45,4	0,69	8,1	450	392,7	192	1,3					
	% соотношение					25,22%													
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8	389				
	Всего:		1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8					
Обед	Морковь тушеная протертая	100	1,3	3	12,1	82	0	3,2	0,04	0,7	28	0,01	5,8	0,8	75				
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	9,2	15,6	42,3	366	0,1	27,7	0,01	1,25	29,5	0,0	9,0	217,6	92				
	Рагу из птицы	240	15,56	19,59	18,2	342,58	22,6	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	289				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	27,9	88,4	0	1,2	0,2	0	78,1	39,6	19,4	3,8	349				
	Хлеб пшеничный	110	8,3	0,1	55	249	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	Всего:		35,85	38,64	180,5	1235	22,7	32,1	0,29	5,35	149	82,81	51,32	222,8					
	% соотношение					36,09%													
Полдник	Фрукты (бананы)	300	4,5	0	46,9	273,00	0,03	39	0,09	1,53	48	0	27	66	338				
	Вафли	30	0,96	0,84	24	103	0	0	0,03	0,2	58	33,8	13,1	1,2					
	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433				
	Всего:		5,66	0,88	82,1	494,2	0,33	61,6	0,32	2,03	231	108,2	60,1	67,3					
	% соотношение					11,00%													
Ужин 2	Котлета особая	110	12,1	25,12	12,34	264	0,32	11,2	0,09	0,5	189	14,1	5,7	0,32	271				
	Капуста тушеная	300	5,4	7,7	16,4	155	0	0	0,04	3,01	1,6	22,6	3,99	1	321				
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0,004	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430				
	Булочка творожная	75	13,08	6,06	38,68	158	2,52	0	0	0,03	1,7	26	135	17,8	440				
	Хлеб пшеничный	115	8,7	0,01	57	260	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	Всего:		40,17	39,24	160,4	984	3,17	11,4	0,164	5,84	202	154	189,6	19,67					
	% соотношение					22,36%													
	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2	386				
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2					
	% соотношение					3,30%													
Итого за одиннадцатый день:			110,2	125,8	557	3750,2	36	155	1,554	21,97	1287	929,7	530,2	314,1					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)					№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	250	6,1	9,6	18,7	303	1,3	22,6	0,03	5,85	183,5	22,8	52,1	0,5	175				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/15	2,1	11	12,5	169	0	0	0,4	0,3	1,2	240	46,7	0	12				
	Омлет натуральный	100	11	13,5	2	179	0,46	0	0,03	1,8	231	230	20	0,46	253				
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125,4	20	74,4	0,1	434				
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25	107	0,02	0	0	1,3	8,3	28,3	11,3	0,5					
	Всего:		22,37	37,35	78,6	875,2	9,72	45,2	0,66	9,85	549,4	541,1	204,5	1,56					
	% соотношение					25,17%													
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8	389				
	Всего:		1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8					
Обед	Помидор соленый	100	1,7	0	1,6	19	0,02	0	0	0,1	23,5	26,8	4,1	0,6	52				
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	300/25	5,76	10,42	42,8	285	0,1	27,7	0,01	1,25	29,5	0	9	217,6	37				
	Котлета московская	110	12,1	25,12	12,3	264	0,32	11,2	0,09	0,5	188,8	14,1	5,7	0,32	270				
	Красный соус основной	40	0,95	2,9	3,9	46	1,2	0,02	0	0,85	4,5	20,6	7,4	0,5	759				
	Каша перловая рассыпчатая	2,6	4,55	12,6	135	225	0	0	0,02	4,01	1,8	24,3	1,88	1	173				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	27,9	88,4	0	1,2	0,2	0	78,1	39,6	19,4	3,8	349				
	Хлеб пшеничный	110	8,3	0,1	55	249	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	Всего:		34,85	51,49	303	1283,4	1,67	40,12	0,35	9,01	335,7	155,3	59,54	224,3					
		% соотношение				33,00%													
Полдник	Фрукты (апельсин)	300	2,7	0	9,45	114,0	0,03	39	0,09	1,53	48	0	27	66					
	Печенье	30	2,3	3,54	22,3	125	0	0	0,03	0,2	58	33,8	13,1	1,2					
	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125,4	74,4	20	0,1	433				
	Всего:		5,2	3,58	43	357,2	0,33	61,6	0,32	2,03	231,4	108,2	60,1	67,3					
		% соотношение				10,21%													
Ужин	Рыба тушеная в сметанном соусе	145	8,3	6,23	7,23	171,6	15,6	2,6	0,1	5,25	39,2	25,1	3,5	1	143				
	Гречка отварная рассыпчатая	200	6,3	3,9	33	196,00	0	0	0,04	3,01	1,6	22,6	3,99	1	171				
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0,004	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430				
	Пирожки с капустой	75	16	9	35,2	250	2,43	0	0	0,03	1,7	26	135	17,8	427				
	Хлеб пшеничный	115	8,7	0,01	57	260	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
Ужин 2	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	Всего:		40,19	19,49	168	1024,6	18,3	2,8	0,174	10,6	52,4	165	187,4	20,35					
	% соотношение					25,65%													
Ужин 2	Раженка 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2	386				
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2					
	% соотношение					3,30%													
Итого за тринадцатый день:			109,2	116,9	636	3789,8	30,6	154,1	1,594	32,1	1423	1162	548,7	316,5					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)										№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	7,8	9,4	26,1	333	1,3	22,6	0,03	5,85	184	22,8	52,1	0,5	318		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/15	2,1	11	12,5	169	0	0	0,4	0,3	1,2	240	46,7	0	12		
	Сыр твердый	24	8,5	17,3	12,5	86,4	0	0,2	0,06	0,05	132	81,6	7,5	0,2	15		
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434		
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25	107	0,02	0	0	1,3	8,3	28,3	11,3	0,5			
	Всего:		21,57	40,95	96,5	812,6	9,26	45,4	0,69	8,1	450	393	192	1,3			
	% соотношение					23,05%											
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8	389		
	Вафли	30	1	0,8	24	103	0	0	0	0	4	9	2	0,3			
	Всего:		2	0,8	45,2	197	0,3	4,1	0,03	0,51	18	9	11	3,1			
	Сельдь с луком	85	16	5	1,8	116	0	3,2	0,04	0,7	28	0,01	5,8	0,8	60		
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	300/11	2,32	15,59	9,47	207,2	14,9	27,7	0,01	1,25	29,5	0	9	218	46		
Обед	Тефтели из говядины	120	14,74	7,03	8,89	115	0,84	11,2	0,09	0,5	189	14,1	5,7	0,3	280		
	Картофельное пюре	240	5	3,1	40,2	225	0,3	3,6	0,07	2,4	35,3	112	36,1	0,8	362		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	27,9	88,4	0	1,2	0,2	0	78,1	39,6	19,4	3,8	349		
	Хлеб пшеничный	110	8,3	0,1	55	249	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3			
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,2			
	Всего:		47,85	31,17	168,3	1107,6	16,07	46,9	0,44	7,15	369	195	88,1	224			
	% соотношение					35,63%											
Полдник	Фрукты (яблоко)	300	1,2	0	11,3	124,00	0,03	39	0,09	1,53	48	0	27	66	338		
	Сырники из творога	175	15,44	11,88	42,66	140	13,47	0	0,03	0,2	48	33,8	13,1	1,2	219		
	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433		
	Всего:		16,84	11,92	65,16	382,2	13,8	61,6	0,32	2,03	221	108	60,1	67			
	% соотношение					11,46%											
Ужин	Рыбные биточки	100	9,9	6,7	10,52	130,9	2,3	2,6	0,1	5,25	39,2	25,1	3,5	1,0	279		
	Капуста тушеная	300	5,4	7,7	16,4	155	0	0	0,04	3,01	1,6	22,6	3,99	1	321		
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0,004	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430		
	Булочка "Нежная"	50	5,26	8,93	32,6	200,2	2,56	0	0	0,03	1,7	26	135	18	322		
	Хлеб пшеничный	115	8,7	0,01	57	260	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3			
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,2			
	Всего:		30,15	23,69	152,5	893,1	5,19	2,8	0,174	10,59	52,4	165	187	20			
	% соотношение					20,63%											
Ужин 2	Снежок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2	386		
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2			
	% соотношение					3,30%											
Итого за четырнадцатый день:			124	113,5	549,6	3547,9	44,82	161,1	1,714	28,52	1351	1062	567	316			

12 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)										№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом, сахаром	250	7,3	10	45	306	1,3	22,6	0,03	5,85	184	22,8	52,1	0,5	313		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/15	2,1	11	12,5	169	0	0	0,4	0,3	1,2	240	46,7	0	12		
	Сыр твердый	24	8,5	17,3	12,5	86,4	0	0,2	0,06	0,05	132	81,6	7,5	0,2	15		
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434		
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25	107	0,02	0	0	1,3	8,3	28,3	11,3	0,5			
	Всего:		21,07	41,6	115	785,6	9,26	45,4	0,69	8,1	450	393	192	1,3			
	% соотношение					28,37%											
	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8	389		
	Пряники	30	1	1	5,2	33,6	0	0	0,03	0,2	48	33,8	13,1	1,2			
	Всего:		2	1	26,4	127,6	0,3	4,1	0,06	0,71	62	33,8	22,1	4	53		
2 завтрак	Секла тушеная в сметанном соусе	100	1,8	3,6	16	105	0	3,2	0,04	0,7	28	0,01	5,8	0,8	53		
	Суп картофельный с рыбой	300	11,9	10,4	40,3	348,3	0,1	27,7	0,01	1,25	29,5	0	9	218	43		
	Плов с мясом говядины	240	33	38	6,9	227	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	142		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	27,9	88,4	0	1,2	0,2	0	78,1	39,6	19,4	3,8	349		
	Хлеб пшеничный	110	8,3	0,1	55	249	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3			
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15			
	Всего:		56,49	52,5	171	1124,7	0,15	32,1	0,29	5,35	149	82,8	51,32	223			
	% соотношение					35,33%											
	Фрукты (груши)	300	1,2	0	11,3	57	33,05	39	0,09	1,53	48	0	27	66	338		
	Запеканка рисовая с творогом	175	28	37,9	15,6	244,8	0,4	0	0,03	0,2	58	33,8	13,1	1,2	228		
Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433			
Всего:		29,4	37,9	38	420	33,75	61,6	0,32	2,03	231	108	60,1	67,3				
Полдник	% соотношение				10,63%												
	Сосиска вареная	75	11,4	24,6	0,00	267	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	24		
	Калупста тушеная с картофелем	240	30,5	10,7	17	287	2,47	2,6	0,1	5,25	39,2	25,1	3,5	1	299		
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430		
	Булочка домашняя	50	5,26	8,93	32,6	200,2	2,56	0	0	0,03	1,7	26	135	17,8	135		
	Хлеб пшеничный	115	8,7	0,01	57	260	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3			
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15			
	Всего:		56,75	44,6	143	1161,2	5,38	2,8	0,14	8,68	55,1	156	188,42	19,5			
	% соотношение					20,72%											
	Снежок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2	386		
Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2				
% соотношение					3,30%												
Итого за двенадцатый день:			170,3	182	510	3740,9	49,04	146	1,53	24,8	1140	931	529,04	314			

10 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)					№
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом, сахаром	250	7,44	8,07	21,52	215,6	1,01	23	0,03	5,85	184	22,8	52,1	0,5	310				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/15	2,1	11	12,5	169	0	0	0,4	0,3	1,2	240	46,7	0	12				
	Омлет натуральный	100	11	13,5	2	179	0,46	0	0,03	1,8	231	230	20	0,46	253				
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	23	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434				
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25	107	0,02	0	0	1,3	8,3	28,3	11,3	0,5					
	Всего:		23,71	35,8	81,42	787,8	9,43	45	0,66	9,85	549	541,1	204,5	1,56					
	% соотношение					23,24%													
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8	389				
	Печенье	30	2,3	3,54	22,3	125	0	0	0,03	0,2	58	33,8	13,1	1,2					
	Всего:		3,3	3,54	43,5	219	0,3	4,1	0,06	0,71	72	33,8	22,1	4	60				
Обед	Сельдь с луком	85	16	5	1,8	116	0	3,2	0,04	0,7	28	0,01	5,8	0,8	60				
	Суп из овощей на курдюном бульоне	300	2,27	11,2	10,2	105,92	22	28	0,01	1,25	29,5	0	9	217,6	120				
	Курица тушенная в соусе со сметаной с томатом	120/40	33	38	6,9	527	2,47	2,6	0,1	5,25	39,2	25,1	3,5	1	290				
	Картофельное пюре	240	5	3,1	40,2	225	0,3	3,6	0,07	2,4	35,3	111,6	36,1	0,75	362				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	27,9	88,4	0	1,2	0,2	0	78,1	39,6	19,4	3,8	349				
Полдник	Хлеб пшеничный	110	8,3	0,1	55	249	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	Всего:		66,06	57,8	167	1418,3	24,8	38	0,45	11,9	220	206,2	85,86	224,4					
	% соотношение					34,10%													
	Фрукты (яблоко)	300	1,2	0	11,3	124,00	0,03	39	0,09	1,53	48	0	27	66	338				
Ужин	Запеканка из творога	175	28	37,9	15,59	244,8	0,4	0	0,03	0,2	58	33,8	13,1	1,2	226				
	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	23	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433				
	Всего:		29,4	37,9	38,09	487	0,73	62	0,32	2,03	231	108,2	60,1	67,3					
	% соотношение					11,71%													
	Колбаса вареная	78	11,4	24,6	0	267,00	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	23				
Ужин 2	Рис припущенный с овощами	250	2,47	4,07	24,87	110	0	0	0	0	1,6	0	0	1	355				
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430				
	Булочка Домашняя	50	5,26	8,93	32,6	200,2	2,56	0	0	0,03	1,7	26	135	17,8	322				
	Хлеб пшеничный	115	8,7	0,01	57	260	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	Всего:		28,72	38	150,5	984,2	2,91	0,2	0,04	3,43	17,5	130,6	184,9	19,5					
	% соотношение					26,60%													
	Снежок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2	386				
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витаминны (мг)							№	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
Завтрак	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) и маслом	250	6,65	11,3	42,3	229,4	1,03	22,6	0,03	5,9	183,5	22,8	52,1	0,5	275
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/15	2,1	11	12,5	169	0	0	0,4	0,3	1,2	240	46,7	0	12
	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	34,5	12,8	1	209
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	0,04	1,3	0,2	0	124	110	27	0,8	382
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25	107	0,02	0	0	1,3	8,3	28,3	11,3	0,5	
	Всего:		17,02	30,15	100,5	685,6	1,12	23,9	0,73	7,7	339	436	149,9	2,8	
	% соотношения					24,18%									
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8	389
	Всего:		1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8	
	Икра кабачковая	100	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64	75
	Рассолыник на м/к бульоне со сметаной	300/11	7,53	19,2	28	342	0,1	27,7	0,01	1,3	29,5	0	9	21,76	96
	Котлета московская	100	12,1	25,12	12,34	264	0,32	11,2	0,09	0,5	188,8	14,1	5,7	0,32	270
	Соус сметанный с томатом	40	1,3	4,6	4,9	67	0,16	0,02	0	0,9	4,5	20,6	7,4	0,5	587
	Пюре гороховое с маслом	200	18	3,6	40,6	273	0,14	5,1	0,05	0,2	39	86	29	1,2	199
Обед	Хлеб пшеничный	110	8,3	0,1	55	249	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3	
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	27,9	88,4	0	1,2	0,2	0	78,1	39,6	19,4	3,8	349
	Всего:		50,4	61,05	201,14	1499,4	0,78	65,7	0,38	8,7	394,4	224	99,56	28,67	
	% соотношения					36,76%									
	Фрукты (яблоко)	300	1,2	0	11,3	124,00	0,03	39	0,09	1,5	48	0	27	6,6	338
	Праники	30	1	1	5,2	33,6	0	0	0,03	0,2	48	33,8	13,1	1,2	
Полдник	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125,4	74,4	20	0,1	433
	Всего:		2,4	1,04	27,7	275,8	0,33	61,6	0,32	2	221,4	108	60,1	7,9	
	% соотношения					10,41%									
	Рыба тушеная в томате с овощами	160	15,8	13,95	5,3	223,7	8,34	2,6	0,1	5,3	39,2	25,1	3,5	1	229
	Макаронные изделия отварные	240	8,37	4,3	33	196	0	0	0,04	3	1,6	22,6	3,99	1,0	203
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430
Ужин	Пирожки с капустой	75	16	9	35,2	250	2,47	0	0	0	1,7	26	135	17,8	427
	Хлеб пшеничный	115	8,7	0,01	57	260	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3	
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	
	Всего:		49,76	27,61	166,5	1076,7	11,1	2,8	0,17	11	52,4	165	187,4	20,35	
	% соотношения					24,02%									
	Нежирок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2	386
Ужин 2	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2	
	% соотношения					3,30%									
Итого за шестой день:			126,18	124,9	539,04	3786,9	13,9	158	1,69	30	1261	1125	534,1	62,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)										№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,1	8,9	22,3	278	1,3	23	0	5,85	184	22,8	52,1	0,5	315		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/15	2,1	11	12,5	169	0	0	0,4	0,3	1,2	240	46,7	0	12		
	Омлет натуральный	100	11	13,5	2	179	0,46	0	0	1,8	231	230	20	0,46	253		
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	23	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434		
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25	107	0,02	0	0	1,3	8,3	28,3	11,3	0,5			
	Всего:		23,37	36,65	82,2	850,2	9,72	45	0,7	9,85	549	541	205	1,56			
	% соотношение					26,76%											
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0	0,51	14	0	9	2,8	389		
	Всего:		1	0	21,2	94	0,3	4,1	0	0,51	14	0	9	2,8			
Обед	Морковь тушеная протертая	100	1,3	3	12,1	82	0	3,2	0	0,7	28	0,01	5,8	0,8	75		
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	300	9,2	15,6	42,3	366	0,1	28	0	1,25	29,5	0,0	9,0	218	92		
	Куры тушеные в сметанном соусе	120/40	33	38	6,9	337,1	2,47	2,6	0,1	5,25	39,2	25,1	3,5	1	291		
	Овощное рагу	240	27	20	39	224	0,02	0	0	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	143		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	27,9	88,4	0	1,2	0,2	0	78,1	39,6	19,4	3,8	349		
	Хлеб пшеничный	110	8,3	0,1	55	249	0,01	0	0	1,2	5,2	16,6	7	0,3			
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15			
	Всего:		80,29	77,05	208,2	1453,5	2,62	35	0,4	10,6	189	108	54,8	224			
		% соотношение				35%											
		Фрукты (груши)	300	1,2	0	11,25	57	33,1	39	0,1	1,53	48	0	27	6,6	338	
	Печенье	30	2,3	3,54	22,3	125	0	0	0,2	58	33,8	13,1	1,2				
Полдник	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	23	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433		
	Всего:		3,7	3,58	44,75	300,2	33,4	62	0,3	2,03	231	108	60,1	7,9			
		% соотношение				7,93%											
	Тефтели из говядины	100	14,74	7,03	8,89	115	0,84	11	0,1	0,5	189	14,1	5,7	0,32	279		
Ужин	Красный основной соус	40	0,95	2,9	3,9	46	1,2	0	0	0,85	4,5	20,6	7,4	0,5	759		
	Рис отварной	250	2,47	4,07	24,87	110	0	0	0	0	1,6	0	0	1	355		
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430		
	Ватрушка с творогом	75	6,6	14,36	20,8	247	2,48	0	0	0,03	1,7	26	135	17,8	445		
	Хлеб пшеничный	115	8,7	0,01	57	260	0,01	0	0	1,2	5,2	16,6	7	0,3			
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15			
	Всего:		34,35	28,72	151,46	925	4,85	11	0,1	3,68	207	152	193	20,2			
		% соотношение				24,01%											
		Снежок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,1	0,14	240	192	28,2	0,2	386	
	Ужин 2	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,1	0,14	240	192	28,2	0,2		
	% соотношение				3,30%												
Итого за четвертый День:			148,31	151	529,81	3778,3	51	157	1,6	26,8	1430	1101	550	256			

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)							№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	№						
автрак №1	Каша молочная пшеничная жидкая	250	7,3	10	45	306	1,3	23	0,03	5,9	184	22,8	52,1	0,5	310						
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/15	2,1	11	12,5	169	0	0	0,4	0,3	1,2	240	46,7	0	12						
	Сыр твердый	24	8,5	17,3	12,5	86,4	0	0,2	0,06	0,1	132	81,6	7,5	0,2	15						
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	23	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434						
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25	107	0,02	0	0	1,3	8,3	28,3	11,3	0,5							
Всего:			21,07	41,55	115,4	785,6	9,26	45	0,69	8,1	450	392,7	192	1,3							
	% соотношение					22,11%															
автрак №2	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8	389						
	Всего:		1,0	0,0	21,2	94,0	0,3	4,1	0,0	0,5	14,0	0,0	9,0	2,8							
Обед	Свекла тушеная протертая	100	1,8	3,6	16	105	0	3,2	0,04	0,7	28	0,01	5,8	0,8	51						
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	300	6,9	11,6	35,1	274,3	0,1	28	0,01	1,3	29,5	0,0	9,0	21,8	88						
	Тушеная картофель с мясом	280	28	18	60	497	0,32	11	0,09	0,5	189	14,1	5,7	0,32	291						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	27,9	88,4	0	1,2	0,2	0	78,1	39,6	19,4	3,8	349						
	Хлеб пшеничный	110	8,3	0,1	55	249	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3							
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15							
	Всего:		46,49	33,65	219	1320,7	0,45	43	0,37	4,8	334	83,61	51,96	27,2							
		% соотношение				38,61%															
	Полдник	Фрукты (яблоко)	300	1,2	0	11,3	124,00	0,03	39	0,09	1,5	48	0	27	6,6	338					
		Вафли	30	0,96	0,84	24	103	0	0	0,03	0,2	58	33,8	13,1	1,2						
	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	23	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433						
Всего:		2,36	0,88	46,5	345,2	0,33	62	0,32	2	231	108,2	60,1	7,9								
	% соотношение				12,24%																
Ужин №1	Рыба, тушеная в томате с овощами	160	15,8	13,95	5,3	223,7	8,34	2,6	0,1	5,3	39,2	25,1	3,5	1,0	229						
	Макаронные изделия отварные	240	8,37	4,3	33	196	0	0	0,04	3	1,6	22,6	3,99	1,0	203						
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430						
	Пирожки с морковью	75	5,6	9,9	35	256	2,56	0	0	0	1,7	26	135	17,8	402						
	Хлеб пшеничный	115	8,7	0,01	57	260	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3							
	Хлеб ржаной	50	0,85	0,35	25,00	107	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15							
Всего:		39,36	28,51	166,3	1082,7	11,2	2,8	0,17	11	52,4	165	187,35	20,4								
	% соотношение				21,54%																
Ужин №2	Снежок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2	386						
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2							
	% соотношение				3,30%																
Итого за второй День:			115,88	109,59	590,4	3783,6	21,8	158	1,64	26	1322	941,5	528,61	51,9							