

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СО

«Орловский специальный

дом-интернат для Детей»



 А.В.Серебряков

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное меню

Для детей 4-х до 6-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 молочная пшеничная жидкая	200	6,3	8,9	23,9	304,9	0,75	22,7	0,07	5,15	183,7	22,2	51,5	0,12		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,015	0,1	1	239,5	46,2	0		
	Сыр твердый	20	8,05	16,85	12,05	85,9	0	0,1	0,03	0,05	131,5	81,15	7,05	0,1		
	Какао с молоком	200	3,05	3,8	20,6	118,1	7,98	23	0,3	0,8	126	20,13	74,48	0,2		
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7	32	0,07	0	0	0,8	6,8	27,8	6,9	0,15		
	Всего:		19,65	36,65	76,05	671,9	8,8	46	0,415	6,9	449	390,8	186,13	0,57		
	% соотношение					22,11%										
	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8		
	Всего:		1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8		
	Свекла тушеная протерта	60	1	1,5	11	89	0	2,8	0,01	0,25	27,55	0,02	5,35	0,3		
Обед	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	220	4,3	8,1	11,6	163,8	0,025	27,7	0,002	0,75	28,9	14,53	8,45	21,6		
	Тушеная картофель с мясом	240	23	14	32,6	249,7	0,14	10,4	0,03	0,2	146,7	10,8	2,3	0,08		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,7	73,1	0	0,6	0,05	0	63,2	28,4	13,2	1,78		
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,03	17,4	80,3	0,03	0	0,007	0,8	4,7	16	6,5	0,07		
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7,50	32	0,01	0	0,002	0,8	3,8	12,6	4,5	0,03		
	Всего:		31,25	23,73	101,8	687,9	0,2	41	0,101	2,7	275	82,35	40,3	23,8		
	% соотношение					38,61%										
	Фрукты (яблоко)	260	1	0	10,4	108,00	0,02	38,5	0,06	0,97	47,5	0	26,47	6,07		
	Вафли	25	0,8	0,84	20	85,5	0	0	0,015	0,1	57,7	33,5	12,8	0,95		
	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	
Всего:			2	0,88	41,6	311,7	0,32	61	0,275	1,4	231	107,9	59,27	7,12		
% соотношение						12,24%										
Рыба, тушеная в томате с овощами		95	10,23	7,85	2,53	111,69	7,5	1,8	0,002	4,5	65,9	19,58	2,31	0,4		
Макаронные изделия отварные		150	6,2	2,7	11,23	101,45	0	0	0,01	1,7	1,25	15,23	1,58	0,35		
Чай с сахаром		200	0,02	0	7,23	25,54	0,24	0,1	0,004	0	0,2	42,8	21,75	0,05		
Пирожки с морковью		70	4,2	7,58	18,32	128,6	1,26	0	0	0	0,85	13	67,5	8,9		
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,03	15	68	0,01	0	0,010	0,9	4,9	16,3	6,7	0,15		
Хлеб ржаной		20	0,34	0,1	9,90	43	0,01	0	0,005	0,8	4,2	12,9	4,76	0,01		
Всего:			23,29	18,26	64,21	478,28	9,02	1,8	0,031	7,9	77,3	119,8	104,6	9,86		
% соотношение					21,54%											
Ужин №1	Хлеб ржаной	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2		
	Снежок 2,5%															
Ужин №2	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:			82,79	84,52	326,86	2399,18	18,8	154	0,912	19	1285	892,8	427,5	37,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)										№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5,9	21,2	176,9	0,65	22,05	0,01	5,35	182,9	22,2	51,5	0,01	315		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25./10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,015	0,1	1	239,5	46,2	0	12		
	Омлет натуральный	60	5,5	8,5	1,9	108	0,26	0	0,015	1,3	230	186	9,7	0,16	253		
	Какао с молоком	200	3,05	3,8	20,6	118,1	7,98	22,8	0,3	0,8	125,7	20,1	74,48	0,2	434		
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7	32	0,07	0	0	0,8	6,8	27,8	6,9	0,15			
	Всего:		16,8	25,3	63,2	566	8,96	44,8	0,34	8,35	546,4	496	188,8	0,52			
	% соотношение					26,76%											
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	60	0,78	2,3	7	81,3	0	2,75	0,015	0,25	27,8	0,005	5,6	0,4	75		
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	220	8,57	6,32	12,45	152,36	0,002	17,5	0,002	0,65	17,96	0,0	4,6	13,85	92		
	Куры тушеные в сметанном соусе	60/30	16,3	22,7	3,4	290,4	1,64	1,77	0,002	4,42	26,4	19,8	1,56	0,4	291		
	Овощное рагу	150	15,9	8,97	17,3	120,4	0,005	0	0	0,27	3,47	12,4	4,23	0,46	143		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,7	73,1	0	0,6	0,05	0	63,2	28,4	13,2	1,78	349		
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,03	17,4	80,3	0,025	0	0,007	0,8	4,7	16	6,5	0,07			
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7,50	32	0,007	0	0,002	0,75	3,8	12,6	4,5	0,03			
	Всего:		44,5	40,42	86,75	829,86	1,679	22,6	0,078	7,14	147,3	89,2	40,15	16,94			
	% соотношение					35%											
	Фрукты (груши)	260	0,98	0	9,27	46,5	32,3	38,2	0,06	0,8	47,2	0	26,2	5,87	338		
Полдник	Печенье	25	1,9	3	18,6	104	0	0	0,015	0,1	57,7	33,5	12,8	0,95	433		
	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			
	Всего:		3,08	3,04	39,07	268,72	32,6	60,8	0,275	1,2	230,3	108	59	6,92			
	% соотношение					7,93%											
	Тефтели из говядины	70	7,69	4,23	5,23	92,32	0,025	6,2	0,023	0,12	128,2	7,58	3,21	0,08	279		
Ужин	Красный основной соус	40	0,95	2,9	3,9	46	1,2	0,02	0	0,85	4,5	20,6	7,4	0,5	759		
	Рис отварной	150	1,97	3,57	11,23	85,23	0	0	0	1,3	1,3	0	0	0,7	355		
	Чай с сахаром	200	0,02	0	7,23	25,54	0,24	0,08	0,004	0	0,2	42,8	21,75	0,05	430		
	Ватрушка с творогом	75	6,1	13,86	20,3	158,3	2,56	0	0	0,02	1,4	25,7	134,7	17,5	445		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,03	15	68	0,005	0	0,010	0,9	4,9	16,3	6,7	0,15			
	Хлеб ржаной	20	0,34	0,1	9,90	43	0,01	0	0,005	0,8	4,2	12,9	4,76	0,007			
	Всего:		19,37	24,69	72,79	518,39	4,04	6,33	0,042	2,69	144,7	126	178,5	18,99			
	% соотношение					24,01%											
	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%												
Ужин 2																	
Всего:																	
% соотношение																	
Итого за четвертый день:			90,35	98,45	305,01	2432,4	47,78	139	0,825	20	1323	1011	503,7	46,37			

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					
2 завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5,7	6,9	11,52	242	0,7	21,8	0,07	4,85	183,5	21,9	51,2	0,12	90				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,015	0,1	1	239,5	46,2	0	12				
	Сыр твердый	20	8,05	16,85	12,05	85,9	0	0,1	0,03	0,05	131,5	81,2	7,05	0,1	15				
	Какао с молоком	200	3,05	3,8	20,6	118,1	7,98	22,8	0,3	0,8	126	20,1	74,48	0,2	434				
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7	32	0,07	0	0	0,8	6,8	27,8	6,9	0,15					
	Всего:		19,05	34,65	63,67	609	8,75	44,7	0,415	6,6	449	390	185,8	0,57					
	% соотношение					26,79%													
	Сок фруктовый ассорти																		
	Вафли	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8	389				
	Всего:	25	0,8	0,84	20	85,5	0	0	0,015	0,1	57,7	33,5	12,8	0,95					
Обед	Сельдь с луком	55	1,8	0,84	41,2	179,5	0,3	4,1	0,045	0,61	71,7	33,5	21,8	3,75					
	Борщ с капустой и картофелем на м/к	220/10	6,5	2,3	1	52,3	0	2,95	0,02	0,45	27,8	0,01	5,55	0,55	60				
	Бульоне со сметаной		4,9	14,9	21,53	124,5	0,03	17,4	0,002	0,75	19,2	0	5,7	17,2	30				
	Гуляш из говядины	75	8,23	6,54	1,58	165,78	0,45	7,26	0,032	0,21	159,4	13,2	3,65	0,12	598				
	Картофельное пюре	180	2,9	4,8	13,2	126,2	0,1	2,6	0,02	1,5	30,1	78,2	23,5	0,24	362				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,7	73,1	0	0,6	0,05	0	63,2	28,4	13,2	1,78	349				
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,03	17,4	80,3	0,03	0	0,007	0,8	4,7	16	6,5	0,07					
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7,50	32	0,01	0	0,002	0,75	3,8	12,6	4,5	0,03					
	Всего:		25,48	28,67	83,91	654,18	0,61	30,8	0,133	4,46	308	148	62,6	19,99					
	% соотношение					34%													
Полдник	Фрукты (апельсин)	260	2,34	0	7,23	98,8	0,02	38,3	0,04	0,91	47,3	0	26,3	5,98					
	Сырники из творога	130	10,53	9,87	12,46	117	7,23	0	0,007	0,005	19,4	19,3	7,58	0,045	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:		13,07	9,91	30,89	334	7,55	60,9	0,247	1,22	192	93,7	53,88	6,125					
	% соотношение					11,70%													
	Сосиска вареная со сметанным соусом	80	6,3	12,32	0	142,10	0,00	0	0,003	0,5	1,36	8,65	3,56	0,032	23				
	Каша пшеничная вязкая	130	2,5	2,78	9,21	127,1	0	0,02	2,67	1,12	12,5	1,68	0,2	172					
	Чай с сахаром	200	0,02	0	7,23	25,54	0,24	0,08	0,004	0	0,2	42,8	21,75	0,05	430				
	Булочка "Нежная"	50	5,26	8,93	32,6	200,2	2,56	0	0	0,03	1,7	26	135	17,8	322				
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,03	15	68	0,01	0	0,010	0,9	4,9	16,3	6,7	0,15					
Хлеб ржаной	20	0,34	0,1	9,90	43	0,01	0	0,005	0,8	4,2	12,9	4,76	0,007						
Всего:		16,72	24,16	73,94	605,94	2,82	0,08	0,042	4,9	13,5	119	173,5	18,27						
% соотношение					21,70%														
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	386					
% соотношение					3,16%														
Итого за пятый день:		80,92	102,4	295,61	2452,52	20,2	141	0,927	17,8	1216	944	513	47,95						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества				ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)					№
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	3,2	4,2	23,9	154,63	0,75	22,45	0,01	5,35	183,5	22,2	51,5	0,012	99					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25./10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,02	0,1	1	239,5	46,2	0	12					
	Омлет натуральный	60	5,5	8,5	1,9	108	0,26	0	0,015	1,3	230	186	9,7	0,16	253					
	Какао с молоком	200	3,05	3,8	20,6	118,1	7,98	22,8	0,3	0,8	126	20,1	74,5	0,2	434					
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7	32	0,07	0	0	0,8	6,8	27,8	6,9	0,15						
	Всего:		14	23,6	65,9	543,73	9,06	45,2	0,34	8,4	547	496	189	0,522						
	% соотношение					24,88%														
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					
	Печенье	25	1,9	3	18,6	104	0	0	0,02	0,1	57,7	33,5	12,8	0,95						
	Всего:		2,9	3	39,8	198	0,3	4,1	0,05	0,6	71,7	33,5	21,8	3,75						
Обед	Морковь тушеная протертая	60	0,78	2,3	7	81,3	0	2,75	0,02	0,3	27,8	0,005	5,6	0,4	75					
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220/49	1,25	1,56	13,86	152,7	9,4	13,6	0,005	0,8	18,98	0	4,5	14,25	104					
	Жаркое по-домашнему	150	12,36	17,85	11,23	127	39,2	0	0,002	0,4	2,69	5,58	2,46	0,03	96					
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,03	17,4	80,3	0,03	0	0,007	0,8	4,7	16	6,5	0,07						
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7,50	32	0,01	0	0,002	0,8	3,8	12,6	4,5	0,03						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,7	73,1	0	0,6	0,05	0	63,2	28,4	13,2	1,78	349					
	Всего:		17,34	21,84	78,69	546,4	48,6	16,9	0,08	3	121	62,6	36,8	16,56						
	% соотношение					37,20%														
Полдник	Фрукты (бананы)	260	3,9	0	43,8	236,00	0,02	38,4	0,01	1,08	47,5	0	26,5	6,18	338					
	Запеканка рисовая с творогом	130	13,26	27,52	13,47	157,5	0,015	0	0,017	0,05	42,4	25,5	9,76	0,68	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:		17,36	27,56	68,47	511,7	0,33	61	0,22	1,4	215	99,9	56,3	6,96						
	% соотношение					10,77%														
Ужин	Рыбные биточки	70	8,3	1,89	5,64	96,5	0,97	1,85	0,05	4,2	26,5	17,5	2,3	0,8	279					
	Капуста тушеная	250	4,21	5,28	11,2	125,8	0	0	0,015	1,9	1,02	17,52	1,99	0,51	321					
	Чай с сахаром	200	0,02	0	7,23	25,54	0,24	0,08	0	0	0,2	42,8	21,8	0,05	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	30	2,3	0,03	15	68	0,01	0	0,010	0,9	4,9	16,3	6,7	0,15						
	Хлеб ржаной	20	0,34	0,1	9,90	43	0,01	0	0,005	0,8	4,2	12,9	4,76	0,007						
	Всего:		20,97	16,2	85,57	608,87	3,79	1,93	0,08	7,9	38,6	133	173	19,29						
	% соотношение					20,47%														
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 седьмой день:			78,17	97,2	360,43	2564,1	62,3	129	0,83	21	1234	1017	504	47,28						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				ЭЦ ккал	Витамины (мг)					Минеральные в-в (мг.)						№
			Д	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5,9	21,2	176,9	0,65	22,05	0,01	5,4	182,9	22,2	51,5	0,01	315				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25./10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,02	0,1	1	239,5	46,2	0	12				
	Сыр твердый	20	8,05	16,85	12,05	85,9	0	0,1	0,03	0,05	131,5	81,2	7,05	0,1	15				
	Какао с молоком	200	3,05	3,8	20,6	118,1	7,98	22,8	0,3	0,8	125,7	20,1	74,48	0,2	434				
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7	32	0,07	0	0	0,8	6,8	27,8	6,9	0,15					
	Всего:		19,35	33,65	73,35	543,9	8,7	44,9	0,36	7,1	447,9	391	186,1	0,46					
	% соотношение					24,20%													
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					
Обед	Помидор соленый	75	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	220	3,58	4,21	7,63	74,56	8,95	13,6	0,002	0,75	21,1	0	6,7	15,23	30				
	Биточки мясные	70	9,32	11,0	10,32	107,25	0,57	0	0,005	0,6	2,45	7,56	2,36	0,075	268				
	Картофель тушеный в сметанном соусе	180	9,21	10,23	17,54	287,32	0	0	0,002	0,4	2,9	7,3	1,86	0,035	142				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,7	73,1	0	0,6	0,05	0	63,2	28,4	13,2	1,78	349				
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,03	17,4	80,3	0,03	0	0,007	0,8	4,7	16	6,5	0,07					
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7,50	32	0,01	0	0,002	0,8	3,8	12,6	4,5	0,03					
	Всего:		26,76	25,57	83,69	673,53	9,57	14,2	0,07	3,4	121,6	98,6	39,22	17,82					
		% соотношение				37,99%													
		Фрукты (апельсин)	260	2,34	0	7,23	98,8	0,02	38,3	0,04	0,9	47,3	0	26,3	5,98				
	Пряники	25	0,8	0,8	4,3	28	0	0	0,02	0,1	47,7	33,5	12,8	0,95					
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:		3,34	0,84	22,73	245	0,32	60,9	0,26	1,3	220,4	108	59,1	7,03					
		% соотношение				6,24%													
		Дзу из говядины	75	20,9	18,9	23,47	195,4	0,01	0	0,002	0,3	3,47	12,4	4,23	0,037	291			
		Каша ячневая вязкая	130	2,5	2,78	9,21	127,1	0	0	0,02	2,7	1,12	12,5	1,68	0,2	139			
Ужин	Чай с сахаром	200	0,02	0	7,23	25,54	0,24	0,08	0	0	0,2	42,8	21,75	0,05	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	30	2,3	0,03	15	68	0,01	0	0,010	0,9	4,9	16,3	6,7	0,15					
	Хлеб ржаной	20	0,34	0,1	9,90	43	0,01	0	0,005	0,8	4,2	12,9	4,76	0,007					
	Всего:		31,32	30,74	97,41	659,24	2,82	0,08	0,04	4,7	15,59	123	174,1	18,27					
	% соотношение				21,50%														
Ужин 2	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%														
Итого за девятый день:			87,37	95,80	320,38	2371,07	21,9	124,5	0,81	17,1	1059,5	912,2	495,8	46,58					

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо 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 "Геркулесовая" молочная с маслом и сахаром	200	7,0	9,4	19,3	176,7	0,75	22,45	0,007	5,3	####	22,05	51,6	0,12	220				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25,10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,015	0,1	1	239,5	46,2	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	3,05	3,8	20,6	118,1	7,98	22,8	0,3	0,8	126	20,13	74,5	0,2	434				
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7	32	0,07	0	0	0,8	6,8	27,8	6,9	0,15					
	Всего:		20,8	37,6	71,9	544,2	8,8	45,4	0,382	7,05	449	391,1	187	0,67					
	% соотношение					25,22%													
	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					
	2 завтрак	Морковь тушеная протертая	60	0,78	2,3	7	81,3	0	2,75	0,015	0,25	27,8	0,005	5,6	0,4	75			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	220	1,87	3,54	7,85	198,64	0,03	22,3	0,002	0,7	24	0	6,45	19,5	112				
	Рагу из птицы	200	5,1	6,5	10,6	170,6	21,8	0	0,002	0,4	3,47	12,47	4,23	0,03	289				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,7	73,1	0	0,6	0,05	0	63,2	28,4	13,2	1,78	349				
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,03	17,4	80,3	0,03	0	0,007	0,8	4,7	16	6,5	0,07					
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7,50	32	0,01	0	0,002	0,75	3,8	12,6	4,5	0,03					
	Всего:		10,7	12,47	72,05	635,94	21,8	25,7	0,078	2,9	127	69,48	40,5	21,81					
	% соотношение					36,09%													
	Фрукты (бананы)	260	3,9	0	43,8	236,00	0,02	38,4	0,006	1,08	47,5	0	26,5	6,18	338				
	Вафли	25	0,8	0,84	20	85,5	0	0	0,015	0,1	57,7	33,5	12,8	0,95					
	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:		4,9	0,88	75	439,7	0,32	61	0,221	1,48	231	107,9	59,3	7,23						
% соотношение					11,00%														
Полдник	Котлета особая	70	8,25	18,62	7,58	152	0,75	7,36	0,032	0,23	102	7,85	3,65	0,78	271				
	Капуста тушеная	250	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	0,02	0	7,23	25,54	0,24	0,08	0,004	0	0,2	42,8	21,8	0,05	430				
	Булочка творожная	75	13,08	6,06	38,68	158	0,18	0	0	0,03	1,7	26	135	17,8	440				
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,03	15	68	0,01	0	0,010	0,9	4,9	16,3	6,7	0,15					
	Хлеб ржаной	20	0,34	0,1	9,90	43	0,01	0	0,005	0,8	4,2	12,9	4,76	0,007					
	Всего:		29,39	32,51	94,79	601,54	1,19	7,44	0,091	4,97	115	128,5	176	19,79					
	% соотношение					22,36%													
	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 одиннадцатый день:			72,39	88,46	356,9	2470,78	32,6	144	0,862	17,1	1175	888,9	499	52,5					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Д	Пищевые вещества				ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)					№
			Б	Ж	У	ЭЦ		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	200	5,0	8,5	17,6	251,6	0,75	22,05	0,007	5,35	183,5	22,3	51,55	0,12	175					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25./10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,015	0,1	1	239,5	46,2	0	12					
	Омлет натуральный	60	5,5	8,5	1,9	108	0,26	0	0,015	1,3	230	186	9,7	0,16	253					
	Какао с молоком	200	3,05	3,8	20,6	118,1	7,98	22,78	0,3	0,8	125,7	20,1	74,48	0,2	434					
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7	32	0,07	0	0	0,8	6,8	27,8	6,9	0,15						
	Всего:		15,8	27,9	59,6	640,7	9,06	44,83	0,337	8,35	547	496	188,8	0,63						
	% 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	75	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	220/25	1,23	6,56	29,9	102,5	0,002	17,89	0,002	0,75	14,39	0	6,49	16,84	37					
	Котлета московская	70	8,25	18,62	7,58	152	0,75	7,36	0,032	0,23	102,4	7,85	3,65	0,78	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	130	1,21	2,65	7,36	93,27	0	0	0,005	1,89	0,75	15,6	2,21	0,35	173					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,7	73,1	0	0,6	0,05	0	63,2	28,4	13,2	1,78	349					
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,03	17,4	80,3	0,025	0	0,007	0,8	4,7	16	6,5	0,07						
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7,50	32	0,007	0	0,002	0,75	3,8	12,6	4,5	0,03						
	Всего:		16,29	30,86	96,9	598,17	2,004	25,87	0,098	5,37	217,2	128	48,05	20,95						
		% соотношение				33,00%														
Полдник	Фрукты (апельсин)	260	2,34	0	7,23	98,8	0,015	38,3	0,04	0,91	47,3	0	26,3	5,98						
	Печенье	25	1,9	3	18,6	104	0	0	0,015	0,1	57,7	33,5	12,8	0,95						
	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:		4,44	3,04	37	321	0,315	60,9	0,255	1,31	230,4	108	59,1	7,03						
		% соотношение				10,21%														
Ужин	Рыба тушеная в сметанном соусе	70	10,23	7,85	2,53	111,69	7,5	1,76	0,002	4,48	65,87	19,6	2,31	0,4	143					
	Гречка отварная рассыпчатая	100	2,9	1,59	17,5	110,00	0	0	0,015	1,23	1,19	18,5	1,98	0,42	171					
	Чай с сахаром	200	0,02	0	7,23	25,54	0,24	0,08	0,004	0	0,2	42,8	21,75	0,05	430					
	Пирожки с капустой	70	11,2	6,53	23,5	85,3	0,28	0	0	0,03	0,85	13	67,5	8,9	427					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,03	15	68	0,005	0	0,010	0,9	4,9	16,3	6,7	0,15						
	Хлеб ржаной	20	0,34	0,1	9,90	43	0,01	0	0,005	0,8	4,2	12,9	4,76	0,007						
	Всего:		26,99	16,1	75,6	443,53	8,035	1,84	0,036	7,44	77,21	123	105	9,927						
	% 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:			70,12	82,9	312	2252,8	19,91	137,8	0,816	23,1	1326	1047	438,2	41,54						

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	Mg	Fe						
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6,7	8,5	14,5	331,9	0,75	22,0	0,007	5,3	183,5	22,2	51,5	0,01	318					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25,1/10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,015	0,1	1	240	46,2	0	12					
	Сыр твердый	20	8,05	16,85	12,05	85,9	0	0,1	0,03	0,05	131,5	81,2	7,05	0,1	15					
	Какао с молоком	200	3,05	3,8	20,6	118,1	7,98	22,78	0,3	0,8	126	20,1	74,5	0,2	434					
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7	32	0,07	0	0	0,8	6,8	27,8	6,9	0,15						
	Всего:			20,05	36,25	66,65	698,9	8,8	44,88	0,352	7,05	448	391	186	0,46					
	% 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	25	0,8	0,84	20	85,5	0	0	0,015	0,1	57,7	33,5	12,8	0,95						
	Всего:		1,8	0,84	41,2	179,5	0,3	4,1	0,045	0,61	71,7	33,5	21,8	3,75						
Обед	Сельдь с луком	55	6,5	2,3	1	52,3	0	2,95	0,02	0,45	27,8	0,01	5,55	0,55	60					
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	220/10	1,02	3,25	4,65	101,54	7,29	14,46	0,002	0,75	16,2	0	4,56	17,3	46					
	Тефтели из говядины	70	7,69	4,23	5,23	92,32	0,025	6,2	0,023	0,12	128,2	7,58	3,21	0,08	280					
	Картофельное пюре	180	2,9	4,8	13,2	126,2	0,1	2,6	0,02	1,5	30,1	78,2	23,5	0,24	362					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,7	73,1	0	0,6	0,05	0	63,2	28,4	13,2	1,78	349					
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,03	17,4	80,3	0,025	0	0,007	0,8	4,7	16	6,5	0,07						
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7,50	32	0,007	0	0,002	0,75	3,8	12,6	4,5	0,03						
	Всего:			21,06	14,71	70,68	557,76	7,447	26,84	0,124	4,37	274	143	61	20					
		% соотношение					35,63%													
		Фрукты (яблоко)	260	1	0	10,4	108,00	0,015	38,5	0,06	0,97	47,5	0	26,5	6,07	338				
Полдник	Сырники из творога	130	10,53	9,87	12,46	117	7,23	0	0,007	0,005	19,4	19,3	7,58	0,05	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:		11,73	9,91	34,06	343,2	7,545	61,07	0,267	1,275	192	93,7	54,1	6,22						
		% соотношение				11,46%														
Ужин	Рыбные биточки	70	11,28	1,89	5,64	96,5	0,97	1,85	0,05	4,23	26,5	17,5	2,3	0,8	279					
	Капуста тушеная	220	4,21	5,28	11,2	125,8	0,000	0	0,015	1,93	1,02	17,5	1,99	0,51	82					
	Чай с сахаром	200	0,02	0	7,23	25,54	0,24	0,08	0,004	0	0,2	42,8	21,8	0,05	430					
	Булочка "Нежная"	50	5,26	8,93	32,6	200,2	2,56	0	0	0,03	1,7	26	135	17,8	322					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,03	15	68	0,005	0	0,010	0,9	4,9	16,3	6,7	0,15						
	Хлеб ржаной	20	0,34	0,1	9,90	43	0,01	0	0,005	0,8	4,2	12,9	4,76	0,01						
	Всего:		23,41	16,23	81,57	559,07	3,785	1,93	0,084	7,89	38,6	133	173	19,3						
	% 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:				83,65	82,94	316,16	2493,83	28,08	139,1	0,932	21,34	1265	986	524	49,9					

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 вязкая пшеничная молочная с маслом, сахаром	200	6,3	8,9	23,9	304,9	0,75	22,7	0,07	5,15	183,7	22,2	51,5	0,12	313				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25,10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,02	0,1	1	239,5	46,2	0	12				
	Сыр твердый	20	8,05	16,9	12,1	85,9	0	0,1	0,03	0,05	131,5	81,2	7,05	0,1	15				
	Какао с молоком	200	3,05	3,8	20,6	118,1	7,98	22,8	0,3	0,8	126	20,1	74,48	0,2	434				
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7	32	0,07	0	0	0,8	6,8	27,8	6,9	0,15					
	Всего:		19,65	36,7	76,1	671,9	8,8	45,6	0,42	6,9	449	391	186,13	0,57					
	% 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	25	0,8	0,8	4,3	28	0	0	0,02	0,1	47,7	33,5	12,8	0,95					
	Всего:		1,8	0,8	25,5	122	0,3	4,1	0,05	0,61	61,7	33,5	21,8	3,75	53				
2 завтрак	Секла тушеная в сметанном соусе	60	1	1,5	11	89	0	2,75	0,01	0,25	27,55	0,02	5,35	0,3	53				
	Суп картофельный с рыбой	220	17,23	6,89	25,5	198,53	0,002	17,9	0,002	0,75	17,5	0	4,56	13,5	43				
	Плов с мясом говядины	150	3,58	7,36	2,54	96,45	0,005	0	0,002	0,42	2,5	7,26	2,89	0,04	142				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,7	73,1	0	0,6	0,05	0	63,2	28,4	13,2	1,78	349				
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,03	17,4	80,3	0,025	0	0,007	0,8	4,7	16	6,5	0,07					
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7,50	32	0,007	0	0,002	0,75	3,8	12,6	4,5	0,03					
	Всего:		24,76	15,9	85,6	569,38	0,039	21,2	0,07	2,97	119	64,3	37	15,8					
	% соотношение					35,33%													
	Фрукты (груши)	260	0,98	0	9,27	46,5	32,3	38,2	0,06	0,8	47,2	0	26,2	5,87	338				
	Запеканка рисовая с творогом	130	13,26	27,5	13,5	157,5	0,015	0	0,017	0,05	42,4	25,5	9,76	0,68	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:		14,44	27,6	33,9	322,22	32,62	60,8	0,28	1,15	215	99,9	55,96	6,65						
% соотношение					10,63%														
Полдник	Сосиска вареная	30	5,1	11,7	0	120,00	0,007	0	0	0,35	1,2	7,4	2,35	0,02	24				
	Капуста тушеная с картофелем	150	7,52	6,54	14,2	165,8	1,98	1,89	0,05	4,23	25,5	21,4	1,96	0,8	299				
	Чай с сахаром	200	0,02	0	7,23	25,54	0,24	0,08	0	0	0,2	42,8	21,75	0,05	430				
	Булочка домашняя	45	3,15	6,1	24,4	200,1	1,12	0	0	0,02	0,04	18,3	118,6	13,4	135				
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,03	15	68	0,005	0	0,010	0,9	4,9	16,3	6,7	0,15					
	Хлеб ржаной	20	0,34	0,1	9,90	43	0,01	0	0,005	0,8	4,2	12,9	4,76	0,01					
	Всего:		18,43	24,5	70,8	622,44	3,362	1,97	0,07	6,3	36,1	119	156,12	14,4					
	% 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%														
Ужин 2																			
Итого за Двенадцатый день:			83,88	110	310	2435,34	45,32	134	0,92	18	1073	866	472,41	40,35					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества				ЭЦ ккал	Витамины (мг)						Минеральные в-в (мг.)						№
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	200	7,0	9,4	19,3	176,7	0,75	22,45	0,01	5,3	####	22,05	51,55	0,12	93					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25./10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,02	0,1	1	239,5	46,2	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	3,05	3,8	20,6	118,1	7,98	22,8	0,3	0,8	126	20,1	74,48	0,2	434					
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7	32	0,07	0	0	0,8	6,8	27,8	6,9	0,15						
	Всего:		20,8	37,6	71,9	544,2	8,8	45,4	0,38	7,1	449	391	186,6	0,67						
	% соотношение					26,90%														
	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						
	2 завтрак	Свекла тушеная протертая	60	1	1,5	11	89	0	2,75	0,01	0,25	27,55	0,02	5,35	0,3	51				
	Суп картофельный с бобовыми м/к бульоне со сметаной	220/10	9,56	11,0	19,4	156,23	0,025	4,55	0,3	0,4	44,5	272,7	27,7	15,6	115					
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	7,69	4,23	5,23	92,32	0,025	6,2	0,02	0,1	128,2	7,58	3,21	0,08	175					
	Овощное рагу	150	15,9	8,97	17,3	120,4	0,005	0	0	0,3	3,47	12,4	4,23	0,46	143					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,7	73,1	0	0,6	0,05	0	63,2	28,4	13,2	1,78	349					
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,03	17,4	80,3	0,025	0	0,007	0,8	4,7	16	6,5	0,07						
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7,50	32	0,007	0	0,002	0,8	3,8	12,6	4,5	0,03						
	Всего:		37,1	25,83	99,53	643,35	0,087	14,1	0,39	2,6	275	350	64,69	18,28						
	% соотношение					35,16%														
	Фрукты (груши)	260	0,98	0	9,27	46,5	32,3	38,2	0,06	0,8	47,2	0	26,2	5,87	338					
	Вафли	25	0,8	0,84	20	85,5	0	0	0,02	0,1	57,7	33,5	12,8	0,95						
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:		1,98	0,88	40,47	250,22	32,6	60,8	0,28	1,2	230	108	59	6,92						
	% соотношение					13,66%														
	Котлеты рыбные	70	11,28	1,89	5,64	96,5	0,97	1,85	0,05	4,2	26,5	17,5	2,3	0,8	350					
	Гречка отварная рассыпчатая	100	2,9	1,59	17,5	110,00	0	0	0,02	1,2	1,19	18,5	1,98	0,42	171					
	Красный соус основной	40	0,95	2,9	3,9	46	1,2	0,02	0	0,9	4,5	20,6	7,4	0,5	759					
	Чай с сахаром	200	0,02	0	7,23	25,54	0,24	0,08	0	0,2	42,8	21,75	0,05	430						
	Пирожки с яйцом с луком	70	6,12	7,5	26,31	172,54	1,96	0	0	0,85	13	67,65	9,36	429						
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,03	15	68	0,005	0	0,010	0,9	4,9	16,3	6,7	0,15						
	Хлеб ржаной	20	0,34	0,1	9,90	43	0,01	0	0,005	0,8	4,2	12,9	4,76	0,007						
	Всего:		23,91	14,03	85,48	561,61	4,385	1,95	0,08	8	42,4	142	112,5	11,26						
	% соотношение					19,64%														
	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					

6 День

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	Mg	Fe					
Завтрак	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) и маслом	200	5,55	10,2	21,2	228,3	0,48	22,05	0,007	5,35	182,9	22,25	51,55	0,012	275				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25, /10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,015	0,1	1	239,5	46,2	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	3,05	3,8	20,6	118,1	7,98	22,78	0,3	0,8	125,7	20,1	74,48	0,2	382				
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7	32	0,07	0	0	0,8	6,8	27,8	6,9	0,15					
	Всего:		15,95	25,7	61,6	572,4	8,56	44,83	0,422	7,3	338,4	344	191,9	1,362					
	% соотношение					24,18%													
	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	60	1,23	7,63	6,95	108,5	0,01	20	0	3,2	44,5	33,5	16,55	0,19	75				
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	220/10	3,9	6,9	12,54	150,8	0,03	18,2	0,002	0,8	17,2	0	6,3	11,73	96					
Котлета московская	70	8,25	18,62	7,58	152	0,75	7,36	0,032	0,2	102,4	7,85	3,65	0,78	270					
СДЭС 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	150	8,67	2,36	25,75	158,98	0,04	2,98	0,012	0,05	23,54	62,7	12,39	0,45	199					
Хлеб пшеничный	35	2,6	0,03	17,4	80,3	0,03	0	0,007	0,8	4,7	16	6,5	0,07						
Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7,50	32	0,01	0	0,002	0,8	3,8	12,6	4,5	0,03						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,7	73,1	0	0,6	0,05	0	63,2	28,4	13,2	1,78	349					
Всего:		26,3	40,24	104,32	822,68	1,01	49,16	0,105	6,6	263,8	182	70,49	15,53						
% соотношение					36,76%														
Фрукты (яблоко)	260	1	0	10,4	108,00	0,02	38,5	0,06	0,97	47,47	0	26,47	6,07	338					
Пряники	25	0,8	0,8	4,3	28	0	0	0,015	0,1	47,7	33,5	12,8	0,95						
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	0,84	25,9	254,2	0,32	61,07	0,275	1,4	220,6	108	59,27	7,12						
% соотношение					10,41%														
Рыба тушеная в томате с овощами	95	10,23	7,85	2,53	111,69	7,5	1,76	0,002	4,5	65,87	19,6	2,31	0,4	229					
Макаронные изделия отварные	150	6,2	2,7	11,23	101,45	0	0	0,01	1,7	1,25	15,2	1,58	0,35	203					
Чай с сахаром	200	0,02	0	7,23	25,54	0,24	0,08	0,004	0	0,2	42,8	21,75	0,05	430					
Пирожки с капустой	70	11,2	6,53	23,45	85,3	0,28	0	0	0	0,85	13	67,5	8,9	427					
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,03	15	68	0,01	0	0,010	0,9	4,9	16,3	6,7	0,15						
Хлеб ржаной	20	0,34	0,1	9,90	43	0,01	0	0,005	0,8	4,2	12,9	4,76	0,007						
Всего:		30,29	17,21	69,34	434,98	8,04	1,84	0,031	7,9	77,27	120	104,6	9,857						
% соотношение					24,02%														
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 Шестой День:			81,14	88,99	304,36	2333,66	18,4	161,3	0,923	24	1154	946	463,5	36,87					

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)					№ рецепе
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и	200	5,0	8,5	17,6	251,6	0,75	22,05	0,007	5,35	183,45	22,25	51,6	0,12	175				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25./10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,015	0,1	1	239,5	46,2	0	12				
	Дйцо 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	3,05	3,8	20,6	118,1	7,98	22,8	0,3	0,8	125,7	20,13	74,5	0,2	434				
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7	32	0,07	0	0	0,8	6,8	27,8	6,9	0,15					
	Всего:		15,4	24	58	595,7	8,83	44,8	0,422	7,3	339	344,2	192	1,47					
	% соотношение					24,67%													
	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8	389				
	Пряники	25	0,8	0,8	4,3	28	0	0	0,015	0,1	47,7	33,5	12,8	0,95					
	Всего:		1,8	0,8	25,5	122	0,3	4,1	0,045	0,6	61,7	33,5	21,8	3,75	60				
2 завтрак	Сельдь с луком	55	6,5	2,3	1	52,3	0	2,95	0,02	0,5	27,75	0,005	5,55	0,55					
Обед	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	220/10	1,22	2,2	8,65	86,54	21,5	27,2	0,002	0,75	28,95	0	8,45	21,55	120				
	Рагу из птицы	150	5,1	6,5	10,6	170,6	21,8	0	0,002	0,4	3,47	12,47	4,23	0,03	289				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,7	73,1	0	0,6	0,05	0	63,2	28,4	13,2	1,78	349				
	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,03	17,4	80,3	0,03	0	0,007	0,8	4,7	16	6,5	0,07					
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7,50	32	0,01	0	0,002	0,8	3,8	12,6	4,5	0,03					
	Всего:		15,77	11,13	66,85	494,84	43,3	30,7	0,083	3,2	131,9	69,48	42,4	24					
	% соотношение					34,89%													
	Фрукты (бананы)	260	3,9	0	43,8	236,00	0,02	38,4	0,006	1,08	47,5	0	26,5	6,18	338				
	Запеканка из творога	130	18,4	23,2	12,36	116,3	0,05	0	0,007	0,05	29,4	21,23	6,54	0,05	226				
	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:		22,5	23,24	67,36	470,5	0,37	61	0,213	1,4	202,3	95,63	53	6,33						
% соотношение					9,70%														
Полдник	Колбаса вареная	30	5,1	11,7	0	120,00	0,007	0	0	0,4	1,2	7,4	2,35	0,02	23				
	Гречка отварная распычатая	100	2,9	1,59	17,5	110,00	0	0	0,015	1,2	1,19	18,45	1,98	0,42	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	0,02	0	7,23	25,54	0,24	0,08	0,004	0	0,2	42,8	21,8	0,05	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	30	2,3	0,03	15	68	0,01	0	0,010	0,9	4,9	16,3	6,7	0,15					
	Хлеб ржаной	20	0,34	0,1	9,90	43	0,01	0	0,005	0,8	4,2	12,9	4,76	0,01					
	Всего:		19,79	24,14	113,5	554,54	2,98	0,11	0,064	6,8	28,49	253,5	62,7	2,35					
	% соотношение					21,63%													
	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%														
Ужин 2																			
Всего:																			
% соотношение																			
Итого за третий день:			80,06	87,51	348,9	2364,98	55,9	141	0,872	19	955,6	954,7	387,3	37,2					

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	Ca	Р	Мg	Fe			
Завтрак №1	Каша манная молочная вязкая	200	5,7	6,9	11,52	242	0,7	21,8	0,07	4,85	183,5	21,9	51,2	0,12	181						
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,02	0,1	1	239,5	46,2	0	12						
Завтрак №1	Омлет натуральный	60	5,5	8,5	1,9	108	0,26	0	0,015	1,3	230	186	9,7	0,16	253						
	Какао с молоком	200	3,05	3,8	20,6	118,1	7,98	22,8	0,3	0,8	125,7	20,1	74,48	0,2	434						
Завтрак №1	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7	32	0,07	0	0	0,8	6,8	27,8	6,9	0,15							
	Всего:		16,5	26,3	53,52	631,1	9,01	44,6	0,4	7,85	547	496	188,5	0,63							
Завтрак №2	% соотношение					24,93%															
	Сок фруктовый ассорти	200	1,0	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8	389						
Завтрак №2	Всего:		1,0	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8	53						
	Икра кабачковая	50	1,4	0	0,3	8	0,01	0	0	0,16	23,05	26,2	3,55	0,2	115						
Обед	Суп картофельный с бобовыми м/к бульоне со сметаной	220/10	9,56	11,0	19,4	156,23	0,025	4,55	0,3	0,4	44,5	272,7	27,7	15,6	291						
	Азу из говядины	75	20,9	18,9	23,47	195,4	0,005	0	0,002	0,27	3,47	12,4	4,23	0,037	291						
Обед	Картофельное пюре	180	2,9	4,8	13,2	126,2	0,1	2,6	0,02	1,5	30,1	78,2	23,5	0,24	362						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	21,7	73,1	0	0,6	0,05	0	63,2	28,4	13,2	1,78	349						
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,03	17,4	80,3	0,025	0	0,007	0,8	4,7	16	6,5	0,07							
	Хлеб ржаной	15	0,25	0,1	7,50	32	0,007	0	0,002	0,75	3,8	12,6	4,5	0,03							
Обед	Всего:		37,71	34,83	102,97	671,23	0,172	7,75	0,38	3,88	172,8	447	83,18	17,92							
	% соотношение					37,28%															
Полдник	Фрукты (апельсин)	260	2,34	0	7,23	98,8	0,015	38,3	0,04	0,91	47,3	0	26,3	5,98	338						
	Печенье	25	1,9	3	18,6	104	0	0	0,02	0,1	57,7	33,5	12,8	0,95	433						
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							
	Всего:		4,44	3,04	37,03	321	0,315	60,9	0,26	1,31	230,4	108	59,1	7,03							
Полдник	% соотношение					9,44%															
	Биточки мясные	70	9,32	11,0	10,32	107,25	0,57	0	0,005	0,57	2,45	7,56	2,36	0,075	268						
Полдник	Овощи тушеные с рисом	150	3,23	2,75	7,32	75,36	8,63	0	0,002	0,45	2,36	8,54	2,63	0,035	229						
	Чай с сахаром	200	0,02	0	7,23	25,54	0,24	0,08	0	0	0,2	42,8	21,75	0,05	430						
Полдник	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	30	2,3	0,03	15	68	0,005	0	0,010	0,9	4,9	16,3	6,7	0,15							
Полдник	Хлеб ржаной	20	0,34	0,1	9,90	43	0,01	0	0,005	0,8	4,2	12,9	4,76	0,007							
	Всего:		20,47	22,81	82,37	519,35	12,02	0,08	0,03	2,75	15,81	114	173,2	18,12							
Ужин 2	% соотношение					23,28%															
	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						
Ужин 2	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:			85,72	92,0	319,09	2392,08	22,01	118	1,15	16,44	1220	1356	541,2	46,69							

