

1 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав					витамины										
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
89	Суп молочный овсяный протертый	180	6,2	4	6,2	1,08	18,6	15,3	12,06	257	163	36,9	190	0,8	0,9	0,12	0,2	31
397	Какао с молоком	180	3,6	3,2	3,2	0,35	15,8	107	55	194	137	19	42	0,4	1,4	0,05	0,2	22
3	Бутерброд с сыром	45	4,7	2,4	6,8	0,3	14,5	139	195	50	96,1	13,4	77,6	0,7	0,1	0,05	0,05	46
	итого за завтрак 1		14,5	9,6	16,2	1,73	48,9	261,3	262,1	501	396,1	69,3	310	1,9	2,4	0,22	0,45	99
	завтрак 2																	
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4		0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	
	итого за завтрак 2		0,4	0	0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	0
	обед																	
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,8		3,04	3,04	5,4	52	6,7	139	22	9	16	0,3	19	0,01	0,01	
58	Борщ с картофелем	200	1,6		4	4	9,12	87,2	96,8	394	29,2	24	51,2	1,04	7	0,06	0,04	
282	Котлеты, биточки шницели рубленые	80	12,4	10,5	9,2	0,2	12,5	169	287	239	35	25	133	1,2	0,1	0,08	0,1	23
321	Пюре картофельное	130	2,6	0,6	4,1	0,4	17,7	119	4,8	562	32	24	75	0,8	1	0,11	0,09	22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	1,5	1,5	14,4	70,2	113	39,6	6,6	9,6	25,7	0,6	0,1	0,06	0,01	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4		0,01	0,01	24,8	101	2,3	104	28	5,4	13,8	1,1	0,4	0,01	0,01	
	итого за обед		22,56	12,1	22,85	9,15	98,12	675,6	708,6	1526	174,4	109	352	5,84	28	0,43	0,34	45,6
	полдник																	
238	Запеканка из творога с морковью	120	14	12,4	12,2	4,8	28	280	72,8	170	135	27	186	0,8	0,8	0,02	0,01	52,8
	Молоко сгущенное	15	1,05		1,07		8,2	49,2	19,5	54,7	45,8	5,1	32	0,03	0,2	0,01	0,07	0,01
401	Кефир	180	5,2	5,2	4,5		7,2	90	90	252	216	25	162	0,18	1,2	0,07	0,3	36
	итого за полдник		20,25	17,6	17,77	4,8	43,4	419,2	182,3	477	396,8	57,1	380	1,01	2,2	0,1	0,38	88,81
	итого за день		57,71	39,3	57,22	16,08	200,02	1400,1	1179	2780	983,3	244	1152	12,6	42	0,76	1,18	233,4

2 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав					витамины										
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
94	Суп молочный манный	180	4,6	3,6	4,5	0,1	14,7	118	105	199	144	18	117	0,15	0,8	0,05	0,15	27
394	Чай с молоком	180	2,6	2,6	2,3	0,02	14,3	89	45	139	114	14	84	0,4	1,2	0,04	0,14	18
2	Бутерброд с повидлом	45	2,45	0,04	3,93	0,3	21,06	129	114,3	54,3	9,5	10,6	28	0,7	0,1	0,05	0,03	20
итого за завтрак 1			9,65	6,24	10,7	0,42	50,06	336	264	392,3	268	43	229	1,25	2,1	0,14	0,32	65
	завтрак 2																	
399	Сок	140	0,7				14	58,6	8,4	168	9,8	5,6	9,8	1,9	2,8	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,7	0	0	0	14	58,6	8,4	168	9,8	5,6	9,8	1,9	2,8	0,01	0,01	0
	обед																	
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	4		15	15	33	288	106	909	104	62	121	3,5	19	0,07	0,08	
66	Щи из свежей капусты	200	1,36		3,84	3,84	5,36	61,6	86,4	209,6	40	14	29,6	0,5	17	0,01	0,01	
302	Птица тушенная в соусе с овощами	200	10	7,6	7,4	0,4	18	182	280	593	44	41	132	1,5	7,8	0,17	0,1	26
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	1,5	1,5	14,4	70,2	113	39,6	6,6	9,6	25,7	0,6	0,1	0,06	0,01	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14		0,14	0,14	21,4	87,8	9,5	100	13	3,2	3,9	0,8	1,5	0,01	0,01	
итого за обед			20,26	8,6	28,9	20,88	106,4	766,8	793	1900	229	142	349,6	7,7	45	0,42	0,29	26,6
	полдник																	
213	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	4,6		0,28	63	53,6	56	22	4,8	76		2,4	0,03	0,18	100
467	Булочка ванильная	50	3,9	0,4	4	3,7	27	161	157	55	11	14	38	0,7		0,07	0,04	7
401	Ряженка	180	5,2	5,2	4,5		7,5	92	90	262	223	25	165	0,18	0,5	0,04	0,2	36
итого за полдник			14,18	10,7	13,1	3,7	34,78	316	301	373	256	44	279	0,88	2,9	0,14	0,42	143
итого за день			44,79	25,5	52,7	25	205,2	1477,4	1366	2833	762	234	867,4	11,7	53	0,71	1,04	235

3 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав												витамины			
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
94	Суп молочный с крупой пшениной	200	5,8	4	5,5	0,5	18,6	147	118	238	162	30	156	0,54	0,9	0,11	0,2	30
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,6	2,4	0,1	14,3	91	45	131	113	12	81	0,1	1,1	0,04	0,14	18
1	бутерброд с маслом	40	2,5	0,08	7,6	0,3	14,6	136	115	43	9,3	10	29	0,6		0,05	0,03	40
итого за завтрак 1			11,1	6,68	15,5	0,9	47,5	374	278	412	284,3	52	266	1,24	2	0,2	0,37	88
	завтрак 2																	
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4		0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,4	0	0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	0
	обед																	
40	Салат из моркови с яблоками	60	2		13	13	19,5	204	55	563	53	60	85	3,2	17	0,1	0,1	
65	Борщ зеленый	200	2,8	0,5	4,5	4,16	10,4	9,4	100	675	69,6	63	80	2,5	20	0,1	0,1	10
247	Рыба тушеная с овощами	70	6,8	6,5	3,9	3,1	1,7	71	142	176	21	22	115	0,5	1,2	0,05	0,04	3,5
317	Макароны отварные	130	4,8	0,04	3,9	0,6	23	146	0,3	26	4,2	18	32	0,9		0,05	0,01	18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	1,5	1,5	14,4	70,2	113	39,6	6,6	9,6	25,7	0,6	0,1	0,06	0,01	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14		0,14	0,14	21,4	87,8	9,5	100	12,9	3,2	3,9	0,8	1,5	0,01	0,01	
итого за обед			21,3	8,04	27,9	22,5	104,6	665,6	618	1628	188,9	188	379	9,3	40	0,47	0,35	32,1
	полдник																	
	Кондитерские изделия	50	4,2		5,7		42,8	238	221	54	14	10	44	1		0,02	0,02	0,02
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		0,25	0,25	18	79	2,1	9,3	19	3,1	3,1	0,4	90	0,01	0,05	
итого за полдник			4,8	0	5,95	0,25	60,8	317	223	63,3	33	13	47,1	1,4	90	0,03	0,07	0,02
итого за день			37,6	14,7	49,8	24,05	222,5	1400,6	1145	2380	522,2	262	802,1	15,7	142	0,71	0,8	120

4 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав												витамины			
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
94	Суп молочный с крупой ячневой	180	5,04	3,5	5	0,15	16,5	128	107	214	153	23	153	0,35	0,85	0,1	0,15	27
394	Чай с молоком	180	2,6	2,6	2,3	0,02	14,3	89	45	139	114	14	84	0,4	1,2	0,04	0,14	18
3	Бутерброд с сыром	45	4,7	2,4	6,8	0,3	14,5	139	195	50	96,1	13,4	77,6	0,7	0,07	0,05	0,05	46
итого за завтрак 1			12,34	8,5	14,1	0,47	45,3	356	347	403	363	50	315	1,45	2,12	0,19	0,34	91
	завтрак 2																	
399	Сок	140	0,7				14	58,6	8,4	168	9,8	5,6	9,8	1,9	2,8	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,7	0	0	0	14	58,6	8,4	168	9,8	5,6	9,8	1,9	2,8	0,01	0,01	0
	обед																	
54	Икра свекольная	60	1,3		2,7	2,7	7,3	60	20,7	252	23	18	36	1,05	4,02	0,01	0,01	
78	Суп картофельный вегетарианский	200	1,28	0,1	4,4	0,15	7,2	75,2	85,6	314	30	18	42,4	0,7	7,3	0,06	0,05	28
298	Голубцы ленивые	180	128	12,2	10,2	0,36	22,8	246	112	570	68	50	199	1,8	22,5	0,09	0,17	22,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	1,5	1,5	14,4	70,2	113	39,6	6,6	9,6	25,7	0,6	0,08	0,06	0,01	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
379	Кисель из яблок	180	0,8		0,05	0,05	31,6	127	1,7	54	11	2,6	9,7	0,6	0,13	0,01	0,02	
итого за обед			136,1	13,3	19,9	4,76	97,5	655,6	531	1278	159	110	350	5,55	34,1	0,33	0,34	51,1
	полдник																	
235	Пудинг из творога	120	18	16	12,8	0,24	28,8	306	84	226	156	27	228	1,08	0,24	0,07	0,03	81
351	Соус молочный сладкий	15	1,05		1,2		8,2	49,2	19,5	54,7	45,7	5,1	32,2	0,03	0,15	0,01	0,07	0,01
401	Йогурт	180	5,4	5,4	0,9		7,2	59	93	273	226	27	171	0,18	1,2	0,07	0,3	36
итого за полдник			24,45	21,4	14,9	0,24	44,2	414,2	197	553,7	428	59	431	1,29	1,59	0,15	0,4	117
итого за день			173,6	43,2	48,9	5,47	201	1484,4	1083	2403	960	225	1106	10,2	40,6	0,68	1,09	259

5 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав												витамины			
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
94	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,4	3,5	5	0,5	15,3	128	105	238	145	41	149	1	0,8	0,1	0,15	27
397	Какао с молоком	180	3,6	3,2	3,2	0,35	15,8	107	55	194	137	19	42	0,4	1,4	0,05	0,2	22
1	бутерброд с маслом	40	2,5	0,08	7,6	0,3	14,6	136	115	43	9,3	10	29	0,6		0,05	0,03	40
итого за завтрак 1			11,5	6,78	15,8	1,15	45,7	371	275	475	291	70	220	2	2,2	0,2	0,38	89
	завтрак 2																	
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4		0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,4	0	0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	0
	обед																	
19	Салат из соленых огурцов	60	0,5		3,06	3,06	1,5	35,8	540	84	14	8	16,9	0,36	3,3	0,01	0,01	
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,4	2,4	2,4	2,2	12,8	89,6	124	552,8	26	28,8	92,8	1	8,8	0,1	0,07	0,45
274	Мясо тушенное с овощами в соусе	200	19	18	15	0,2	13	269	361	549	38	43	182	1,8	4,5	0,11	0,14	18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	1,5	1,5	14,4	70,2	113	39,6	6,6	9,6	25,7	0,6	0,1	0,06	0,01	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14		0,14	0,14	21,4	87,8	9,5	100	13	3,2	3,9	0,8	1,5	0,01	0,01	
итого за обед			28,8	21,4	23,1	7,1	77,3	629,6	1346	1374	119	105	359	5,36	18	0,39	0,32	19,1
	полдник																	
213	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	4,6		0,28	63	53,6	56	22	4,8	76		2,4	0,03	0,18	100
467	Булочка ванильная	50	3,9	0,4	4	3,7	27	161	157	55	11	14	38	0,7		0,07	0,04	7
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4		0,01	0,01	24,8	101	2,3	104	28	5,4	13,8	1,1	0,4	0,01	0,01	
итого за полдник			9,38	5,48	8,61	3,71	52,08	325	213	215	61	24,2	128	1,8	2,8	0,11	0,23	107
итого за день			50,08	33,7	47,9	12,36	184,7	1369,6	1859	2340	487	208	817	13	33	0,71	0,94	215

6 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав												витамины			
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	3,5	5	0,2	169	130	114	209	145	22	128	0,4	0,8	0,07	0,15	27
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,6	2,4	0,1	14,3	91	45	131	113	12	81	0,1	1,1	0,04	0,14	18
3	Бутерброд с сыром	45	4,7	2,4	6,8	0,3	14,5	139	195	50	96,1	13,4	77,6	0,7	0,1	0,05	0,05	46
итого за завтрак 1			12,6	8,5	14,2	0,6	197,8	360	354	390	354,1	47	287	1,2	2	0,16	0,34	91
	завтрак 2																	
399	Сок	140	0,7				14	58,6	8,4	168	9,8	5,6	9,8	1,9	2,8	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,7	0	0	0	14	58,6	8,4	168	9,8	5,6	9,8	1,9	2,8	0,01	0,01	0
	обед																	
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,8		3,04	3,04	5,4	52	6,7	139	22	9	16	0,3	19	0,01	0,01	
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44		4	4	10,1	81,6	9,7	304,8	35,2	21	42,4	1	9	0,01	0,01	
277	Гуляш из отварной говядины	80	10	9,8	8	0,05	3	125	196	121	13	18	82	0,1	0,4	0,03	0,07	10
125	Картофель отварной	130	2,5	0,04	3,8	0,5	20	123	2,2	629	12,7	25	69	1	18	0,13	0,07	18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	1,5	1,5	14,4	70,2	113	39,6	6,6	9,6	25,7	0,6	0,1	0,06	0,01	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14		0,14	0,14	21,4	87,8	9,5	100	12,9	3,2	3,9	0,8	1,5	0,01	0,01	
итого за обед			19,64	10,8	21,5	9,23	88,5	616,8	535	1382	124	98	276	4,6	48	0,35	0,26	28,6
	полдник																	
237	Запеканка из творога	120	21,2	19,8	14,5	0,18	22	303	76	156	177	28	256	0,9	0,3	0,07	0,03	88
	Молоко сгущенное	15	1,05		1,07		8,2	49,2	19,5	54,7	45,8	5,1	32	0,03	0,2	0,01	0,07	0,01
401	Кефир	180	5,2	5,2	4,5		7,2	90	90	252	216	25	162	0,18	1,2	0,07	0,3	36
итого за полдник			27,45	25	20,1	0,18	37,4	442,2	186	462,7	438,8	58	450	1,11	1,7	0,15	0,4	124
итого за день			60,39	44,3	55,8	10,01	337,7	1477,6	1083	2403	926,7	208	1023	8,81	55	0,67	1,01	244

7 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав					витамины										
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
89	Суп молочный овсяный протертый	180	6,2	4	6,2	1,08	18,6	15,3	12,06	257	163	36,9	190	0,8	0,9	0,12	0,2	31
394	Чай с молоком	180	2,6	2,6	2,3	0,02	14,3	89	45	139	114	14	84	0,4	1,2	0,04	0,14	18
1	бутерброд с маслом	40	2,5	0,08	7,6	0,3	14,6	136	115	43	9,3	10	29	0,6		0,05	0,03	40
итого за завтрак 1			11,3	6,68	16,1	1,4	47,5	240,3	172	439	286	61	303	1,8	2,1	0,21	0,37	89
	завтрак 2																	
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4		0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,4	0	0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	0
	обед																	
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	4		15	15	33	288	106	909	104	62	121	3,5	19	0,07	0,08	
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4		4	4	12,8	106,4	88	4	50	38	137	1,7	5,7	0,15	0,01	
304	Плов из птицы	160	16	13,3	14,7	0,4	27	304	255	169	30	34	156	1,4	0,4	0,2	0,08	48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	1,5	1,5	14,4	70,2	113	39,6	6,6	9,6	25,7	0,6	0,1	0,06	0,01	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
379	Кисель из яблок	180	0,8		0,05	0,05	31,6	127	1,7	54	11	2,6	9,7	0,6	0,1	0,01	0,02	
итого за обед			29,56	14,3	36,3	20,95	133	972,8	762	1224	223	158	486,8	8,6	25	0,59	0,28	48,6
	полдник																	
213	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	4,6		0,28	63	53,6	56	22	4,8	76		2,4	0,03	0,18	100
467	Булочка ванильная	50	3,9	0,4	4	3,7	27	161	157	55	11	14	38	0,7		0,07	0,04	7
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		0,25	0,25	18	79	2,1	9,3	19	3,1	3,1	0,4	90	0,01	0,05	
итого за полдник			9,58	5,48	8,85	3,95	45,28	303	213	120,3	52	22	117,1	1,1	92	0,11	0,27	107
итого за день			50,84	26,5	61,6	26,7	235,4	1560,1	1172	2060	577	250	1017	15,3	130	0,92	0,93	245

8 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав												витамины			
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
94	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,4	3,5	5	0,5	15,3	128	105	238	145	41	149	1	0,8	0,1	0,15	27
397	Какао с молоком	180	3,6	3,2	3,2	0,35	15,8	107	55	194	137	19	42	0,4	1,4	0,05	0,2	22
3	Бутерброд с сыром	45	4,7	2,4	6,8	0,3	14,5	139	195	50	96,1	13,4	77,6	0,7	0,07	0,05	0,05	46
итого за завтрак 1			13,7	9,1	15	1,15	45,6	374	355	482	378	73,4	268,6	2,1	2,27	0,2	0,4	95
	завтрак 2																	
399	Сок	140	0,7				14	58,6	8,4	168	9,8	5,6	9,8	1,9	2,8	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,7	0	0	0	14	58,6	8,4	168	9,8	5,6	9,8	1,9	2,8	0,01	0,01	0
	обед																	
40	Салат из моркови с яблоками	60	0,5		3,12	3,12	4,6	49	13,3	135	13	14,4	20,3	0,7	4	0,02	0,02	
78	Суп картофельный вегетарианский	200	1,4	0,15	4,4	0,1	7,2	75,2	85,6	31,4	30	18,4	42,4	0,7	7,3	0,06	0,05	28
290	Пудинг из говядины	80	18	18	6		0,8	134	104	163	30	21	169	1,9	0,16	0,05	0,1	33
319	Картофель тушеный в молоке	140	3,2	1,2	3,5	0,4	18	118	8	561	55	26	91	0,9	15	0,11	0,11	20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	1,5	1,5	14,4	70,2	113	39,6	6,6	9,6	25,7	0,6	0,08	0,06	0,01	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14		0,14	0,14	21,4	87,8	9,5	100	13	3,2	3,9	0,8	1,5	0,01	0,01	
итого за обед			24,8	19,15	16,16	4,86	62,6	493,4	523,4	517,8	113	78,6	298,7	5,5	13,14	0,3	0,27	61,6
	полдник																	
	Кондитерские изделия	50	4,2		5,7		42,8	238	221	54	14	10	44	1		0,02	0,02	0,02
401	Йогурт	180	5,4	5,4	0,9		7,2	59	93	273	226	27	171	0,18	1,2	0,07	0,3	36
итого за полдник			9,6	5,4	6,6	0	50	297	314	327	240	37	215	1,18	1,2	0,09	0,32	36,02
итого за день			48,8	33,7	37,8	6,01	172,2	1223	1201	1495	741	195	792,1	10,7	19,41	0,6	1	193

9 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав					витамины										
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
94	Суп молочный с крупой ячневой	180	5,04	3,5	5	0,15	16,5	128	107	214	153	23	153	0,35	0,85	0,1	0,15	27
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,6	2,4	0,1	14,3	91	45	131	113	12	81	0,1	1,1	0,04	0,14	18
3	Бутерброд с сыром	45	4,7	2,4	6,8	0,3	14,5	139	195	50	96,1	13,4	77,6	0,7	0,07	0,05	0,05	46
итого за завтрак 1			12,54	8,5	14,2	0,55	45,3	358	347	395	362	48	312	1,15	2,02	0,19	0,34	91
	завтрак 2																	
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4		0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,4	0	0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	0
	обед																	
19	Салат из соленых огурцов	60	0,5		3,06	3,06	1,5	35,8	540	84	13,9	8	16,9	0,36	3,3	0,01	0,01	
66	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36		3,84	3,84	5,36	61,6	86,4	209,6	40	14	29,6	0,5	17	0,01	0,01	
261	Тефтели рыбные тушеные	70	8,5	7,2	2,6	2,9	8,7	96	196	172	18	21	121	0,6	0,1	0,07	0,06	3,5
313	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,4	0,04	3,9	0,6	33,6	192	9,1	115	21	30	137	2,3		0,1	0,04	18
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	1,5	1,5	14,4	70,2	113	39,6	6,6	9,6	25,7	0,6	0,08	0,06	0,01	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		0,25	0,25	18	79	2,1	9,3	19	3,1	3,1	0,4	90	0,01	0,05	
итого за обед			15,72	8,2	12,3	11,55	62,16	419,8	1136	563,3	119	68	234	3,26	111	0,26	0,22	4,1
	полдник																	
240	Пудинг из творога с яблоками	120	16,3	15,7	12,7	0,17	17,5	250	82	193	140	22,5	203	1,4	1,6	0,06	0,03	1,4
	Молоко сгущенное	15	1,05		1,07		8,2	49,2	19,5	54,7	45,8	5,1	32	0,03	0,2	0,01	0,07	0,01
401	Ряженка	180	5,2	5,2	4,5		7,5	92	90	262	223	25	165	0,18	0,5	0,04	0,2	36
итого за полдник			22,55	20,9	18,3	0,17	33,2	391,2	191,5	509,7	409	53	400	1,61	2,3	0,11	0,3	37,4
итого за день			51,21	37,6	45,1	12,67	150,3	1213	1700	1744	906	178	1055	9,82	125	0,57	0,87	133

10 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав					витамины										
			белки	ж/бел	жирь	раст/	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
94	Суп молочный с рисовой крупой	180	4	3,5	4,5	0,1	15,1	118	106	195	143	20	123	0,2	27	0,05	0,15	0,8
394	Чай с молоком	180	2,6	2,6	2,3	0,02	14,3	89	45	139	114	14	84	0,4	1,2	0,04	0,14	18
2	Бутерброд с повидлом	45	2,45	0,04	3,93	0,3	21,06	129	114,3	54,3	9,5	10,6	28	0,7	0,05	0,05	0,03	20
итого за завтрак 1			9,05	6,14	10,73	0,42	50,46	336	265,3	388,3	267	44,5	235	1,3	28,3	0,14	0,32	38,8
	завтрак 2																	
399	Сок	140	0,7				14	58,6	8,4	168	9,8	5,6	9,8	1,9	2,8	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,7	0	0	0	14	58,6	8,4	168	9,8	5,6	9,8	1,9	2,8	0,01	0,01	0
	обед																	
33	Салат из свеклы	60	8,5		3,6	3,6	4,9	56	26	165	21	12,5	24	0,8	5,7	0,01	0,02	
85	Суп картофельный с клецками	200	1,6	0,1	2,4	2,1	10	69,6	97,6	264	18,4	1,44	37,6	0,5	4,5	0,06	0,01	3,6
288	Фрикадельки мясные	80	6	5	6	0,1	5,9	109	221	144	27	14	73	0,6	0,3	0,03	0,06	23
354	Соус сметанный	31	0,4	0,2	1,5	0,02	1,8	23	48	12,2	8,4	1,6	7	0,06	0,01	0,01	0,01	10
414	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,9	2,5	6,5	3,5	21	181	139	181	24	68	112	2,2	12	0,01	0,01	20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	1,5	1,5	14,4	70,2	113	39,6	6,6	9,6	25,7	0,6	0,08	0,06	0,01	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
372	Компот из свежих фруктов	180	0,14		0,14	0,14	21,4	87,8	9,5	100	13	3,2	3,9	0,8	1,5	0,01	0,01	
итого за обед			21,4	6,3	16,14	7,46	72,6	492,8	713,1	773,6	116	54,3	209	4,16	12,2	0,28	0,2	37,2
	полдник																	
213	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	4,6		0,28	63	53,6	56	22	4,8	76		2,4	0,03	0,18	100
467	Булочка ванильная	50	3,9	0,4	4	3,7	27	161	157	55	11	14	38	0,7		0,07	0,04	7
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4		0,01	0,01	24,8	101	2,3	104	28	5,4	13,8	1,1	0,36	0,01	0,01	
итого за полдник			8,98	5,48	8,6	3,7	27,28	224	210,6	111	33	18,8	114	0,7	2,4	0,1	0,22	107
итого за день			40,13	17,9	35,5	11,6	164,3	1111	1197	1441	425	123	567	8,06	45,6	0,53	0,75	183

