

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	150	5,1	3,3	5	0,9	15,5	127,5	100	214	143	30,7	158	0,6	0,8	0,1	0,18	25,5
397	Какао с молоком	150	3,1	2,6	2,7	0,3	13	89	46	168	114	16,7	96	0,4	1,2	0,04	0,1	18
3	Бутерброд с сыром	35	3,6	1,8	5,2	0,2	11,2	108	151	38,8	74	10,4	60	0,5	0,1	0,03	0,03	35,7
	итого за завтрак 1		11,8	7,7	12,9	1,4	39,7	324,5	297	421	331	57,8	314	1,5	2	0,17	0,31	79,2
	завтрак 2																	
368	Плоды 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	40	0,5		2,02	2,02	3,6	34,6	4,4	92,6	14,6	6	10,6	0,2	13	0,01	0,01	
58	Борщ с картофелем	180	1,2		3,6	3,6	8,2	78,5	87,1	354	26,2	21,6	45,6	0,9	6,2	0,05	0,03	
282	Котлеты, биточки шницели рубленые	60	9,3	7,8	6,9	0,1	9,3	126	215	179	26	18	99	0,9	0,1	0,06	0,1	17,2
321	Пюре картофельное	110	2,2	0,5	3,4	0,3	14,9	100	4,06	475	27	20	63	0,7	0,8	0,09	0,08	18
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	1	1	9	46,8	75,2	26,4	4,1	6,4	14	0,4	0,3	0,04	0,01	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,1	0,6		9,4	51,2	132	32,8	14,4	8	24,8	0,5	0,5	0,5	0,5	
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,3		0,01	0,01	20,6	84,1	1,9	86,6	23,3	4,5	11,6	0,9	0,3	0,01	0,01	
	итого за обед		16,6	8,9	17,53	7,03	75	521,2	519,7	1246	136	84,5	268,6	4,5	21	0,76	0,74	35,6
	полдник																	
238	Запеканка из творога с морковью	100	11,6	10,4	10,2	4	23,7	233	60,8	141	113	22,5	155	0,6	0,6	0,02	0,01	44
	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	150	4,3	4,3	3,2		6	75	15	219	180	21	135	0,15	1	0,06	0,2	30
	итого за полдник		16,95	14,7	14,47	4	37,9	357,2	95,3	415	338	48,6	322	0,78	1,8	0,09	0,28	74,01
	итого за день		45,75	31,3	45,3	12,83	162,2	1246,9	938	2358	821	200	1015	10,6	35	1,03	1,34	188,8

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	150	3,9	3	3,75	0,09	12,3	99	87,7	165	120	15	97,5	0,15	0,6	0,04	0,15	22,5
394	Чай с молоком	150	2,6	2,6	2,3	0,01	11,3	77	45	136	112	14	82	0,3	1,2	0,04	0,14	18
2	Бутерброд с повидлом	30	1,8	0,02	2,62	0,2	14	86	76,2	36,2	6,3	7	18,6	0,5	0,1	0,03	0,01	13,3
итого за завтрак 1			8,3	5,62	8,67	0,3	37,6	262	209	337,2	238	36	198,1	0,95	1,9	0,11	0,3	53,8
	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																	
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	2,6		10	10	22	192	70,6	606	69	41	80,6	2,3	13	0,04	0,06	
66	Щи из свежей капусты	180	1,2		3,4	3,36	4,8	55,4	77,8	188	36	13	26,6	0,43	14	0,01	0,01	
302	Птица тушенная в соусе с овощами	160	8	6,08	5,9	0,3	14,4	145	224	474	35	33	105,6	1,2	6,2	0,13	0,08	20,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	1	1	9	46,8	75,2	26,4	4,1	6,4	14	0,4	0,3	0,04	0,01	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,1	0,6		9,4	51,2	132	32,8	14,4	8	24,8	0,5	0,5	0,5	0,5	
372	Компот из свежих фруктов	150	0,11		0,11	0,11	17,8	73	7,9	83,3	11	2,6	3,2	0,6	1,2	0,01	0,01	
итого за обед			15,01	6,68	21	14,77	77,4	563,4	588	1411	170	104	254,8	5,43	35	0,73	0,67	21,2
	полдник																	
213	Яйцо вареное	20	2,5	2,5	2,3		0,14	31,5	26,8	28	11	2,4	38		1,2	0,02	0,09	50
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	150	4,3	4,3	3,7		6,3	76	75	219	188	21	138	15	0,4	0,03	0,2	30
итого за полдник			10,7	7,2	10	3,7	33,44	268,5	259	302	210	37	214	15,7	1,6	0,12	0,33	87
итого за день			34,71	19,5	39,7	18,77	162,4	1152,5	1064	2218	628	183	676,7	24	41	0,97	1,31	162

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	150	4,35	3	4,1	0,37	13,9	110	88,5	178	121	23	117	0,4	0,6	0,08	0,15	22,5
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	2	0,06	10,6	70	37	109	94	16	67	0,1	1	0,03	0,1	15
1	бутерброд с маслом	30	1,8	0,06	5,7	0,22	10	102	86	32	6,9	7,5	21,7	0,45		0,03	0,02	30
итого за завтрак 1			8,45	5,26	11,8	0,65	34,5	282	212	319	222	46	205,7	0,95	1,6	0,14	0,27	67,5
	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	40	1,3		8,6	8,6	13	136	36,6	375	35	40	56	2,1	11	0,06	0,06	
65	Борщ зеленый	180	2,5	0,43	4,1	3,7	9,36	84	90,7	607	62	56	72	2,16	18	0,1	0,1	9
247	Рыба тушеная с овощами	60	5,9	5,6	3,4	2,7	1,5	61	122	151	18	19	99	0,4	1,1	0,05	0,04	3
317	Макароны отварные	110	4	0,03	3,3	0,5	19,4	123	0,2	22	3,5	15	27	0,8		0,04	0,01	15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	1	1	9	46,8	75,2	26,4	4,1	6,4	14	0,4	0,3	0,04	0,01	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,1	0,6		9,4	51,2	132	32,8	14,4	8	24,8	0,5	0,5	0,5	0,5	
372	Компот из свежих фруктов	150	0,11		0,11	0,11	17,8	73	7,9	83,3	11	2,6	3,2	0,6	1,2	0,01	0,01	
итого за обед			16,91	6,66	21,1	16,61	79,46	575	465	1298	149	147	296	6,96	32	0,8	0,73	27,4
	полдник																	
	Кондитерские изделия	35	3		4		30	167	155	38	10	7	31	0,7		0,01	0,01	0,01
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		0,2	0,2	14,2	61	1,7	7,7	16	2,6	2,6	0,4	75	0,01	0,05	
итого за полдник			3,5	0	4,2	0,2	44,2	228	157	45,7	26	9,6	33,6	1,1	75	0,02	0,06	0,01
итого за день			29,26	11,9	37,5	17,86	167,8	1129	859	1938	412	212	645,3	12,8	119	0,97	1,07	94,9

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	150	4,2	3	3,9	0,15	13,8	106	89	178	127	18	127	0,3	0,7	0,09	0,01	22,5
394	Чай с молоком	150	2,6	2,6	2,3	0,01	11,3	77	45	136	112	14	82	0,3	1,2	0,04	0,14	18
3	Бутерброд с сыром	35	3,6	1,8	5,2	0,2	11,2	108	151	38,8	74	10,4	60	0,5	0,07	0,03	0,03	35,7
итого за завтрак 1			10,4	7,4	11,4	0,36	36,3	291	285	352,8	313	42	269	1,1	1,97	0,16	0,18	76,2
	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	40	0,8		1,8	1,8	4,8	40	13,8	168	15	12	24	0,7	2,6	0,01	0,01	
78	Суп картофельный вегетарианский	180	1,1	0,14	3,9	0,14	6,5	67,2	76,8	282	26	16	37	0,6	6,6	0,06	0,06	25
298	Голубцы ленивые	160	11,4	10,8	9,04	0,32	20,3	219	99,2	507	60	44	177	1,63	20	0,08	0,15	20
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	1	1	9	46,8	75,2	26,4	4,1	6,4	14	0,4	0,3	0,04	0,01	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,1	0,6		9,4	51,2	132	32,8	14,4	8	24,8	0,5	0,5	0,5	0,5	
379	Кисель из яблок	150	0,6		0,04	0,04	26,3	105	1,4	45	9,1	2,1	8	0,5	0,1	0,01	0,01	
итого за обед			119,6	11,5	16,4	3,3	76,3	529,2	398	1061	129	88	285	4,33	30,1	0,7	0,74	45,4
	полдник																	
235	Пудинг из творога	100	15	13,2	10,6	0,2	24	254	70	188	130	22,4	209	1	0,22	0,06	0,02	74
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	150	4,5	4,5	0,7		6	49	78	228	189	22	142	0,15	1	0,06	0,2	30
итого за полдник			20,55	17,7	12,5	0,2	38,2	352,2	168	470,7	365	50	383	1,18	1,37	0,13	0,29	104
итого за день			151,3	36,6	40,3	3,86	164,8	1231	859	2053	817	186	947	8,51	36,2	1	1,22	226

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	150	4,5	3	4,1	0,4	12,7	106	87	198	121	34	124	0,8	0,7	0,08	0,09	22,5
397	Какао с молоком	150	3,1	2,6	2,7	0,3	13	89	46	168	114	16,7	96	0,4	1,2	0,04	0,1	18
1	бутерброд с маслом	30	1,8	0,06	5,7	0,22	10	102	86	32	6,9	7,5	21,7	0,45		0,03	0,02	30
итого за завтрак 1			9,4	5,66	12,5	0,92	35,7	297	219	398	242	58,2	242	1,65	1,9	0,15	0,21	70,5
	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	40	0,3		2,04	2,04	1	23,8	360	56	9,3	5,3	11,2	0,24	2,2	0,01	0,01	
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	3,9	2,1	2,1	1,9	11,5	80	112	496	23	25,9	84	0,8	7,9	0,08	0,07	0,5
274	Мясо тушенное с овощами в соусе	160	15,2	14,4	12	0,1	10,4	215	288	439	30	34	145	1,44	3,6	0,08	0,08	14,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	1	1	9	46,8	75,2	26,4	4,1	6,4	14	0,4	0,3	0,04	0,01	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,1	0,6		9,4	51,2	132	32,8	14,4	8	24,8	0,5	0,5	0,5	0,5	
372	Компот из свежих фруктов	150	0,11		0,11	0,11	17,8	73	7,9	83,3	11	2,6	3,2	0,6	1,2	0,01	0,01	
итого за обед			22,61	17,1	17,9	5,15	59,1	489,8	975	1134	91	82,2	282	3,98	16	0,72	0,68	15,3
	полдник																	
213	Яйцо вареное	20	2,5	2,5	2,3		0,14	31,5	26,8	28	11	2,4	38		1,2	0,02	0,09	50
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	150	0,3		0,01	0,01	20,6	84,1	1,9	86,6	23,3	4,5	11,6	0,9	0,3	0,01	0,01	
итого за полдник			6,7	2,9	6,31	3,71	47,74	276,6	186	169,6	45	20,9	87,6	1,6	1,5	0,1	0,14	57
итого за день			39,11	25,7	37,1	10,18	152,1	1107,4	1406	1977	395	170	722	11	29	0,98	1,04	143

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	150	4,3	3	3,9	0,18	14,1	108	88	174	121	18	107	0,4	0,8	0,07	0,18	23
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	2	0,06	10,6	70	37	109	94	16	67	0,1	1	0,03	0,1	15
3	Бутерброд с сыром	35	3,6	1,8	5,2	0,2	11,2	108	151	38,8	74	10,4	60	0,5	0,1	0,03	0,03	35,7
итого за завтрак 1			10,2	7	11,1	0,44	35,9	286	276	321,8	289	44	234	1	1,9	0,13	0,31	73,7
	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	40	0,5		2,02	2,02	3,6	34,6	4,4	92,6	14,6	6	10,6	0,2	13	0,01	0,01	
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1,2		3,6	3,6	9,1	73	87	273	31	19	38	0,8	7	0,01	0,01	
277	Гуляш из отварной говядины	60	7,5	7,3	6	0,03	2,2	93,7	147	90,7	9,7	14	61	0,07	0,3	0,02	0,05	7,5
125	Картофель отварной	110	2,1	0,03	3,2	0,4	17	104	1,8	532	11	21	58	0,8	15	0,11	0,06	15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	1	1	9	46,8	75,2	26,4	4,1	6,4	14	0,4	0,3	0,04	0,01	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,1	0,6		9,4	51,2	132	32,8	14,4	8	24,8	0,5	0,5	0,5	0,5	
372	Компот из свежих фруктов	150	0,11		0,11	0,11	17,8	73	7,9	83,3	11	2,6	3,2	0,6	1,2	0,01	0,01	
итого за обед			14,51	7,93	16,5	7,16	68,1	476,3	455	1131	96	77	210	3,37	37	0,7	0,65	22,9
	полдник																	
237	Запеканка из творога	100	17,6	16,5	12	0,15	18	252	63	130	147	23	213	0,8	0,2	0,06	0,02	73
	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	150	4,3	4,3	3,2		6	75	15	219	180	21	135	0,15	1	0,06	0,2	30
итого за полдник			22,95	20,8	16,3	0,15	32,2	376,2	97,5	403,7	373	49	380	0,98	1,4	0,13	0,29	103
итого за день			48,36	35,7	43,9	7,75	150,2	1197,1	837	2024	767	176	833	7,25	43	0,97	1,26	200

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	150	5,1	3,3	5	0,9	15,5	127,5	100	214	143	30,7	158	0,6	0,8	0,1	0,18	25,5
394	Чай с молоком	150	2,6	2,6	2,3	0,01	11,3	77	45	136	112	14	82	0,3	1,2	0,04	0,14	18
1	бутерброд с маслом	30	1,8	0,06	5,7	0,22	10	102	86	32	6,9	7,5	21,7	0,45		0,03	0,02	30
итого за завтрак 1			9,5	5,96	13	1,13	36,8	306,5	231	382	262	52	261,7	1,35	2	0,17	0,34	73,5
	завтрак 2																	
368	Плоды 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	40	2,6		10	10	22	192	70,6	606	69	41	80,6	2,3	13	0,04	0,06	
81	Суп картофельный с бобовыми	180	3,6		3,7	3,8	115	95,7	79	392	36	27	98	1,2	4	0,1	0,02	
304	Плов из птицы	140	14	11,6	12,8	0,3	23,6	266	223	147	26	30	136	1,2	0,3	0,2	0,07	42
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	1	1	9	46,8	75,2	26,4	4,1	6,4	14	0,4	0,3	0,04	0,01	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,1	0,6		9,4	51,2	132	32,8	14,4	8	24,8	0,5	0,5	0,5	0,5	
379	Кисель из яблок	150	0,6		0,04	0,04	26,3	105	1,4	45	9,1	2,1	8	0,5	0,1	0,01	0,01	
итого за обед			23,9	12,2	28,1	15,14	205,3	756,7	581	1249	159	115	361,4	6,1	18	0,89	0,67	42,4
	полдник																	
213	Яйцо вареное	20	2,5	2,5	2,3		0,14	31,5	26,8	28	11	2,4	38		1,2	0,02	0,09	50
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	150	0,5		0,2	0,2	14,2	61	1,7	7,7	16	2,6	2,6	0,4	75	0,01	0,05	
итого за полдник			6,9	2,9	6,5	3,9	41,34	253,5	186	90,7	38	19	78,6	1,1	76	0,1	0,18	57
итого за день			40,7	21,1	48	20,57	293	1360,7	1024	1998	475	195	811,7	12,4	106	1,17	1,2	173

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	150	4,5	3	4,1	0,4	12,7	106	87	198	121	34	124	0,8	0,7	0,08	0,09	22,5
397	Какао с молоком	150	3,1	2,6	2,7	0,3	13	89	46	168	114	16,7	96	0,4	1,2	0,04	0,1	18
3	Бутерброд с сыром	35	3,6	1,8	5,2	0,2	11,2	108	151	38,8	74	10,4	60	0,5	0,07	0,03	0,03	35,7
итого за завтрак 1			11,2	7,4	12	0,9	36,9	303	284	404,8	309	61,1	280	1,7	1,97	0,15	0,22	76,2
	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	40	0,3		2,08	2,08	3	33	8,8	90	8,6	9,6	13,5	0,5	3	0,01	0,01	
78	Суп картофельный вегетарианский	180	1,1	0,14	3,9	0,14	6,5	67,2	76,8	282	26	15,6	37	0,6	6,6	0,06	0,06	25
290	Пудинг из говядины	60	13,5	13,5	4,5		3,9	100	78	122	22	16	126	1,4	0,12	0,04	0,09	25
319	Картофель тушеный в молоке	120	2,7	1	3	0,3	15	101	6,8	480	47	22	78	0,8	12,8	0,1	0,1	17
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	1	1	9	46,8	75,2	26,4	4,1	6,4	14	0,4	0,3	0,04	0,01	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,1	0,6		9,4	51,2	132	32,8	14,4	8	24,8	0,5	0,5	0,5	0,5	
372	Компот из свежих фруктов	150	0,11		0,11	0,11	17,8	73	7,9	83,3	11	2,6	3,2	0,6	1,2	0,01	0,01	
итого за обед			18,11	14,24	12,19	3,33	49,6	371,2	378,7	636,5	86,3	58,2	218,5	4	11,72	0,66	0,68	50,4
	полдник																	
	Кондитерские изделия	35	3		4		30	167	155	38	10	7	31	0,7		0,01	0,01	0,01
401	Йогурт	150	4,5	4,5	0,7		6	49	78	228	189	22	142	0,15	1	0,06	0,2	30
итого за полдник			7,5	4,5	4,7	0	36	216	233	266	199	29	173	0,85	1	0,07	0,21	30,01
итого за день			37,51	26,1	28,9	4,23	136,5	948,8	904	1475	604	154	681,3	8,45	17,49	0,89	1,12	157

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	150	4,2	3	3,9	0,15	13,8	106	89	178	127	18	127	0,3	0,7	0,09	0,01	22,5
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	2	0,06	10,6	70	37	109	94	16	67	0,1	1	0,03	0,1	15
3	Бутерброд с сыром	35	3,6	1,8	5,2	0,2	11,2	108	151	38,8	74	10,4	60	0,5	0,07	0,03	0,03	35,7
итого за завтрак 1			10,1	7	11,1	0,41	35,6	284	277	326	295	44	254	0,9	1,77	0,15	0,14	73,2
	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	40	0,3		2,04	2,04	1	23,8	360	56	9,3	5,3	11,2	0,24	2,2	0,01	0,01	
66	Щи из свежей капусты	180	1,2		3,4	3,36	4,8	55,4	77,8	188	36	13	26,6	0,43	14,4	0,01	0,01	
261	Тефтели рыбные тушеные	60	7,3	6,2	2,5	1,8	7,5	83	168	148	16	18	104	0,5	0,09	0,01	0,05	3
313	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,5	0,03	3,3	0,5	28,4	162	7,7	97	18	25	115	1,9		0,08	0,03	15,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	1	1	9	46,8	75,2	26,4	4,1	6,4	14	0,4	0,3	0,04	0,01	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,1	0,6		9,4	51,2	132	32,8	14,4	8	24,8	0,5	0,5	0,5	0,5	
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		0,2	0,2	14,2	61	1,7	7,7	16	2,6	2,6	0,4	75	0,01	0,05	
итого за обед			12,4	6,8	9,74	8,4	45,9	321,2	815	459	96	54	183	2,47	92,5	0,58	0,63	3,4
	полдник																	
240	Пудинг из творога с яблоками	100	13,6	13,1	10,6	0,14	14,6	209	68,6	161	116	18,8	169	1,2	1,3	0,05	0,23	1,2
	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	150	4,3	4,3	3,7		6,3	76	75	219	188	21	138	15	0,4	0,03	0,2	30
итого за полдник			18,95	17,4	15,4	0,14	29,1	334,2	163	435	350	45	339	16,2	1,9	0,09	0,5	31,2
итого за день			41,85	31,2	36,6	9,35	120,2	983,4	1281	1495	757	152	886	23,4	106	0,83	1,28	108

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	150	3,6	3	3,7	0,09	12,6	99	88	162	119	17	102	0,18	23	0,05	0,1	0,8
394	Чай с молоком	150	2,6	2,6	2,3	0,01	11,3	77	45	136	112	14	82	0,3	1,2	0,04	0,14	18
2	Бутерброд с повидлом	30	1,8	0,02	2,62	0,2	14	86	76,2	36,2	6,3	7	18,6	0,5	0,06	0,03	0,01	13,3
итого за завтрак 1			8	5,62	8,62	0,3	37,9	262	209,2	334,2	237	37,9	203	0,98	24,3	0,12	0,25	32,1
	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	40	5,6		2,4	2,4	3,2	37	17	110	14	8,3	16	0,5	3,8	0,01	0,01	
85	Суп картофельный с клецками	180	1,4	0,1	1,4	1,3	62	62,6	87	237	16,5	13	33,6	0,6	4	0,07	0,02	3,2
288	Фрикадельки мясные	60	4,5	3,75	4,5	0,07	4,4	82	165	108	20	10,5	55	0,5	0,2	0,02	0,05	17
354	Соус сметанный	20	0,2	0,1	0,9	0,01	1,2	14	31	7,8	5,4	1	4,5	0,05	0,01	0,01	0,01	6,5
414	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,5	2,1	5,5	2,9	17	153	117	153	20	57	94	1,8	10	0,01	0,01	17
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,5	1	1	9	46,8	75,2	26,4	4,1	6,4	14	0,4	0,3	0,04	0,01	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,1	0,6		9,4	51,2	132	32,8	14,4	8	24,8	0,5	0,5	0,5	0,5	
372	Компот из свежих фруктов	150	0,11		0,11	0,11	17,8	73	7,9	83,3	11	2,6	3,2	0,6	1,2	0,01	0,01	
итого за обед			14,91	4,55	10,91	4,89	107	366,6	515,1	605,3	85,2	49,8	151	3,15	10	0,66	0,61	27,1
	полдник																	
213	Яйцо вареное	20	2,5	2,5	2,3		0,14	31,5	26,8	28	11	2,4	38		1,2	0,02	0,09	50
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	150	0,3		0,01	0,01	20,6	84,1	1,9	86,6	23,3	4,5	11,6	0,9	0,3	0,01	0,01	
итого за полдник			6,4	2,9	6,3	3,7	27,14	192,5	183,8	83	22	16,4	76	0,7	1,2	0,09	0,13	57
итого за день			30,01	13,1	25,8	8,89	186	880	917	1191	354	110	440	6,73	38,3	0,88	1	116