

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																	
399	Сок	100	0,8				10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,8	0	0	0	10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			16,84	8,9	17,77	7,27	80,8	547,6	535,3	1412	145	89,9	334,6	6,8	27	0,77	0,75	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			46,39	31,3	45,14	12,67	168,4	1277,3	933,6	2368	822	200	977,4	10,5	33	1,04	1,35	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	100	0,8				10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,8	0	0	0	10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	0,01	0,01	0
обед																		
13	Салат из свежих огурцов	40	0,3		2,4	2,4	0,9	26,8	3	53,3	8,6	5,2	16	0,2	3,8	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	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	
368	Плоды и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			12,95	6,68	13,7	7,41	62,1	424,6	536	1024	119	74	256,2	5,63	32	0,71	0,63	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			32,75	19,5	32,3	11,41	143,1	1003,1	1009	1783	574	151	675,1	23,7	38	0,95	1,27	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																	
399	Сок	100	0,8				10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,8	0	0	0	10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	0,01	0,01	0
	обед																	
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,4		2,4	2,4	1,8	31,6	1,2	100	7,3	7,3	13,5	0,4	8	0,03	0,01	
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 тушенная 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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			16,25	6,66	15,2	10,65	74,06	497	445	1189	130	120	319,5	7,56	35	0,78	0,69	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	11,9	31,2	11,5	162,8	1055	819	1673	385	179	565,6	11	114	0,95	1,03	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	100	0,8				10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,8	0	0	0	10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			119,8	11,5	16,6	3,54	82,1	555,6	414	1227	139	94	351	6,63	36,1	0,71	0,75	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			151,6	36,6	40,5	4,1	166,6	1246,8	873	2171	824	189	1010	10,3	41,4	1,01	1,23	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																	
399	Сок	100	0,8				10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,8	0	0	0	10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			22,85	17,1	18,1	5,39	64,9	516,2	991	1300	101	87,6	348	6,28	22	0,73	0,69	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			39,75	25,7	36,9	10,02	158,3	1137,8	1401	1987	395	171	684	10,9	27	0,99	1,05	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	100	0,8				10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,8	0	0	0	10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			14,75	7,93	16,8	7,4	73,9	502,7	471	1297	105	82	276	5,67	43	0,71	0,66	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			48,7	35,7	44,1	7,99	152	1212,9	850	2142	774	179	896	9,05	48	0,98	1,27	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	0,75	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	1,95	0,17	0,34	73,5
	завтрак 2																	
399	Сок	100	0,8				10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,8	0	0	0	10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	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	12,6	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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			24,14	12,2	28,4	15,38	211,1	783,1	597	1415	168	120	427,4	8,4	23,8	0,9	0,68	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			4,4	0,4	4,2	3,9	41,2	222	159	62,7	27	17	40,6	1,1	75	0,08	0,09	7
итого за день			38,84	18,6	45,6	20,41	299,1	1359,6	993	1980	464	193	736,5	12,3	103	1,16	1,12	123

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	100	0,8				10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,8	0	0	0	10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	0,01	0,01	0
	обед																	
14	Салат из свежих огурцов	40	0,3		2,4	2,4	0,9	26,8	3	53,3	8,6	5,2	16	0,2	3,8	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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			18,35	14,24	12,75	3,89	53,3	391,4	388,5	765,8	95,9	59,2	287	6	18,52	0,67	0,69	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			37,85	26,1	29,5	4,79	136,2	958,4	912	1557	611	153	746,8	9,95	23,49	0,9	1,13	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																	
399	Сок	100	0,8				10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,8	0	0	0	10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			12,64	6,8	9,98	8,64	51,7	347,6	830	625	105	59	249	4,77	98,5	0,59	0,64	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			42,49	31,2	36,5	9,19	126,4	1013,8	1276	1505	757	152	849	23,3	104	0,84	1,29	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	100	0,8				10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,8	0	0	0	10	48	6	120	7	4	6,8	1,4	2	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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			15,15	4,55	11,15	5,13	112,8	393	530,7	771,3	94,8	55,2	217	5,45	16	0,67	0,62	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			6,7	2,9	6,31	3,71	47,74	276,6	185,7	169,6	45,3	20,9	87,6	1,6	1,5	0,1	0,14	57
итого за день			30,65	13,1	26,1	9,14	208,4	980	932	1395	384	118	514	9,43	43,8	0,9	1,02	116

