

## 1 день

| №                         | прием пищи<br>наименование блюда     | выход<br>блюда | химический состав |             |              |              |               | витамины      |              |             |              |             |             |             |            |             |             |              |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|
|                           |                                      |                | белки             | ж/бел       | жирь         | раст/ж       | углево        | Ккал          | Na           | K           | Ca           | Mg          | P           | Fe          | C          | B1          | B2          | A            |
|                           | <b>завтрак 1</b>                     |                |                   |             |              |              |               |               |              |             |              |             |             |             |            |             |             |              |
| 89                        | Суп молочный<br>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           |
| <b>итого за завтрак 1</b> |                                      |                | <b>14,5</b>       | <b>9,6</b>  | <b>16,2</b>  | <b>1,73</b>  | <b>48,9</b>   | <b>261,3</b>  | <b>262,1</b> | <b>501</b>  | <b>396,1</b> | <b>69,3</b> | <b>310</b>  | <b>1,9</b>  | <b>2,4</b> | <b>0,22</b> | <b>0,45</b> | <b>99</b>    |
|                           | <b>завтрак 2</b>                     |                |                   |             |              |              |               |               |              |             |              |             |             |             |            |             |             |              |
| 399                       | Сок                                  | 75             | 0,6               |             |              |              | 7,5           | 36            | 4,5          | 90          | 5,25         | 3           | 5,1         | 1           | 1,5        | 0,01        | 0,01        |              |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                      |                | <b>0,6</b>        | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>7,5</b>    | <b>36</b>     | <b>4,5</b>   | <b>90</b>   | <b>5,25</b>  | <b>3</b>    | <b>5,1</b>  | <b>1</b>    | <b>1,5</b> | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0</b>     |
|                           | <b>обед</b>                          |                |                   |             |              |              |               |               |              |             |              |             |             |             |            |             |             |              |
| 20                        | Салат из белокочанной<br>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<br>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                       | 15             | 1,12              | 0,3         | 0,75         | 0,75         | 7,2           | 35,1          | 56,4         | 19,8        | 3,3          | 4,8         | 12,8        | 0,3         | 0,1        | 0,03        | 0,01        | 0,3          |
|                           | Хлеб ржаной                          | 38             | 3,1               | 0,3         | 1,2          |              | 17,9          | 97,7          | 250,8        | 48,8        | 27,3         | 15,2        | 47,3        | 1           | 0,7        | 0,7         | 0,1         |              |
| 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        |              |
| 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        |              |
| <b>итого за обед</b>      |                                      |                | <b>22,26</b>      | <b>11,7</b> | <b>22,54</b> | <b>8,64</b>  | <b>100,42</b> | <b>687,4</b>  | <b>720,4</b> | <b>1672</b> | <b>186,4</b> | <b>113</b>  | <b>415</b>  | <b>8,04</b> | <b>34</b>  | <b>1,01</b> | <b>0,37</b> | <b>45,3</b>  |
|                           | <b>полдник</b>                       |                |                   |             |              |              |               |               |              |             |              |             |             |             |            |             |             |              |
| 238                       | Запеканка из творога<br>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                                | 150            | 4,3               | 4,3         | 3,75         |              | 6             | 75            | 75           | 210         | 180          | 20,8        | 135         | 0,15        | 1          | 0,05        | 0,2         | 30           |
| <b>итого за полдник</b>   |                                      |                | <b>19,35</b>      | <b>16,7</b> | <b>17,02</b> | <b>4,8</b>   | <b>42,2</b>   | <b>404,2</b>  | <b>167,3</b> | <b>435</b>  | <b>360,8</b> | <b>52,9</b> | <b>353</b>  | <b>0,98</b> | <b>2</b>   | <b>0,08</b> | <b>0,28</b> | <b>82,81</b> |
| <b>итого за день</b>      |                                      |                | <b>56,71</b>      | <b>38</b>   | <b>55,76</b> | <b>15,17</b> | <b>199,02</b> | <b>1388,9</b> | <b>1154</b>  | <b>2698</b> | <b>948,6</b> | <b>238</b>  | <b>1083</b> | <b>11,9</b> | <b>40</b>  | <b>1,32</b> | <b>1,11</b> | <b>227,1</b> |

## 2 день

| №                         | прием пищи<br>наименование блюда | выход<br>блюда | химический состав |             |             |              |              | витамины      |             |              |            |            |              |             |            |             |             |            |
|---------------------------|----------------------------------|----------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|
|                           |                                  |                | белки             | ж/бел       | жирь        | раст/ж       | углево       | Ккал          | Na          | K            | Ca         | Mg         | P            | Fe          | C          | B1          | B2          | A          |
|                           | <b>завтрак 1</b>                 |                |                   |             |             |              |              |               |             |              |            |            |              |             |            |             |             |            |
| 94                        | Суп молочный<br>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         |
| <b>итого за завтрак 1</b> |                                  |                | <b>9,65</b>       | <b>6,24</b> | <b>10,7</b> | <b>0,42</b>  | <b>50,06</b> | <b>336</b>    | <b>264</b>  | <b>392,3</b> | <b>268</b> | <b>43</b>  | <b>229</b>   | <b>1,25</b> | <b>2,1</b> | <b>0,14</b> | <b>0,32</b> | <b>65</b>  |
|                           | <b>завтрак 2</b>                 |                |                   |             |             |              |              |               |             |              |            |            |              |             |            |             |             |            |
| 399                       | Сок                              | 75             | 0,6               |             |             |              | 7,5          | 36            | 4,5         | 90           | 5,25       | 3          | 5,1          | 1           | 1,5        | 0,01        | 0,01        |            |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                  |                | <b>0,6</b>        | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>7,5</b>   | <b>36</b>     | <b>4,5</b>  | <b>90</b>    | <b>5,3</b> | <b>3</b>   | <b>5,1</b>   | <b>1</b>    | <b>1,5</b> | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0</b>   |
|                           | <b>обед</b>                      |                |                   |             |             |              |              |               |             |              |            |            |              |             |            |             |             |            |
| 13                        | Салат из свежих<br>огурцов       | 60             | 0,45              |             | 3,6         | 3,6          | 1,4          | 40,3          | 4,5         | 80           | 13         | 7,9        | 24           | 0,3         | 5,7        | 0,02        | 0,02        |            |
| 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        |            |
| 310                       | Суфле куриное                    | 80             | 13,2              | 13          | 14          | 2,7          | 2,4          | 190           | 270         | 95           | 40         | 12         | 92           | 1           | 0          | 0,1         | 0,1         | 57         |
| 133                       | Картофель тушен. в соусе         | 130            | 2,7               | 0,11        | 10,6        | 6,5          | 20           | 160           | 139         | 641          | 22         | 22         | 75           | 1           | 9          | 0,11        | 0,08        | 750        |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 15             | 1,12              | 0,3         | 0,75        | 0,75         | 7,2          | 35,1          | 56,4        | 19,8         | 3,3        | 4,8        | 12,8         | 0,3         | 0,1        | 0,03        | 0,01        | 0,3        |
|                           | Хлеб ржаной                      | 38             | 3,1               | 0,3         | 1,2         |              | 17,9         | 97,7          | 250,8       | 48,8         | 27,3       | 15,2       | 47,3         | 1           | 0,7        | 0,7         | 0,1         |            |
| 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        |            |
| 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        |            |
| <b>итого за обед</b>      |                                  |                | <b>22,31</b>      | <b>13,7</b> | <b>34,4</b> | <b>17,77</b> | <b>81,46</b> | <b>698,9</b>  | <b>832</b>  | <b>1360</b>  | <b>168</b> | <b>85</b>  | <b>350,6</b> | <b>7,2</b>  | <b>40</b>  | <b>0,99</b> | <b>0,34</b> | <b>807</b> |
|                           | <b>полдник</b>                   |                |                   |             |             |              |              |               |             |              |            |            |              |             |            |             |             |            |
| 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         | 3,75        |              | 6,2          | 76,6          | 75          | 218          | 185        | 21         | 137          | 0,15        | 0,4        | 0,03        | 0,1         | 30         |
| <b>итого за полдник</b>   |                                  |                | <b>8,2</b>        | <b>4,7</b>  | <b>7,75</b> | <b>3,7</b>   | <b>33,2</b>  | <b>237,6</b>  | <b>232</b>  | <b>273</b>   | <b>196</b> | <b>35</b>  | <b>175</b>   | <b>0,85</b> | <b>0,4</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,14</b> | <b>37</b>  |
| <b>итого за день</b>      |                                  |                | <b>40,76</b>      | <b>24,7</b> | <b>52,9</b> | <b>21,89</b> | <b>172,2</b> | <b>1308,5</b> | <b>1333</b> | <b>2116</b>  | <b>637</b> | <b>165</b> | <b>759,7</b> | <b>10,3</b> | <b>44</b>  | <b>1,24</b> | <b>0,81</b> | <b>909</b> |

## 3 день

| №                         | прием пищи<br>наименование блюда     | выход<br>блюда | химический состав |             |             |              |              |               |             |             |              |            |              |             | витамины   |             |             |             |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|                           |                                      |                | белки             | ж/бел       | жирь        | раст/ж       | углево       | Ккал          | Na          | K           | Ca           | Mg         | P            | Fe          | C          | B1          | B2          | A           |
|                           | <b>завтрак 1</b>                     |                |                   |             |             |              |              |               |             |             |              |            |              |             |            |             |             |             |
| 94                        | Суп молочный<br>с крупой пшениной    | 180            | 5,2               | 3,6         | 4,9         | 0,4          | 16,7         | 132           | 106         | 214         | 145          | 27         | 140          | 0,5         | 0,8        | 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          |
| 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          |
| <b>итого за завтрак 1</b> |                                      |                | <b>10,5</b>       | <b>6,28</b> | <b>14,9</b> | <b>0,8</b>   | <b>45,6</b>  | <b>359</b>    | <b>266</b>  | <b>388</b>  | <b>267,3</b> | <b>49</b>  | <b>250</b>   | <b>1,2</b>  | <b>1,9</b> | <b>0,19</b> | <b>0,32</b> | <b>85</b>   |
|                           | <b>завтрак 2</b>                     |                |                   |             |             |              |              |               |             |             |              |            |              |             |            |             |             |             |
| 399                       | Сок                                  | 75             | 0,6               |             |             |              | 7,5          | 36            | 4,5         | 90          | 5,25         | 3          | 5,1          | 1           | 1,5        | 0,01        | 0,01        |             |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                      |                | <b>0,6</b>        | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>7,5</b>   | <b>36</b>     | <b>4,5</b>  | <b>90</b>   | <b>5,25</b>  | <b>3</b>   | <b>5,1</b>   | <b>1</b>    | <b>1,5</b> | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0</b>    |
|                           | <b>обед</b>                          |                |                   |             |             |              |              |               |             |             |              |            |              |             |            |             |             |             |
| 14                        | Салат из свежих<br>помидоров с луком | 60             | 0,6               |             | 3,7         | 3,7          | 2,8          | 47,4          | 1,8         | 150         | 10,5         | 11         | 20,3         | 0,5         | 12         | 0,04        | 0,02        |             |
| 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          |
| 268                       | Суфле из рыбы                        | 80             | 12,6              | 12,2        | 7,3         | 2,5          | 3,3          | 129           | 187         | 213         | 40           | 22         | 174          | 0,7         | 0,1        | 0,08        | 0,1         | 34          |
| 317                       | 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                       | 15             | 1,12              | 0,3         | 0,75        | 0,75         | 7,2          | 35,1          | 56,4        | 19,8        | 3,3          | 4,8        | 12,8         | 0,3         | 0,1        | 0,03        | 0,01        | 0,3         |
|                           | Хлеб ржаной                          | 38             | 3,1               | 0,3         | 1,2         |              | 17,9         | 97,7          | 250,8       | 48,8        | 27,3         | 15,2       | 47,3         | 1           | 0,7        | 0,7         | 0,1         |             |
| 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        |             |
| 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        |             |
| <b>итого за обед</b>      |                                      |                | <b>26</b>         | <b>13,3</b> | <b>21,7</b> | <b>12,09</b> | <b>102,4</b> | <b>624,8</b>  | <b>630</b>  | <b>1488</b> | <b>194,2</b> | <b>155</b> | <b>541,3</b> | <b>10,4</b> | <b>41</b>  | <b>1,07</b> | <b>0,39</b> | <b>62,3</b> |
|                           | <b>полдник</b>                       |                |                   |             |             |              |              |               |             |             |              |            |              |             |            |             |             |             |
|                           | 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        |             |
| <b>итого за полдник</b>   |                                      |                | <b>4,8</b>        | <b>0</b>    | <b>5,95</b> | <b>0,25</b>  | <b>60,8</b>  | <b>317</b>    | <b>223</b>  | <b>63,3</b> | <b>33</b>    | <b>13</b>  | <b>47,1</b>  | <b>1,4</b>  | <b>90</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,07</b> | <b>0,02</b> |
| <b>итого за день</b>      |                                      |                | <b>41,9</b>       | <b>19,6</b> | <b>42,6</b> | <b>13,14</b> | <b>216,3</b> | <b>1336,8</b> | <b>1124</b> | <b>2029</b> | <b>499,8</b> | <b>220</b> | <b>843,5</b> | <b>14</b>   | <b>134</b> | <b>1,3</b>  | <b>0,79</b> | <b>147</b>  |

## 4 день

| №                         | прием пищи<br>наименование блюда   | выход<br>блюда | химический состав |             |             |             |              |               |             |              |            |            |              | витамины    |             |             |             |             |
|---------------------------|------------------------------------|----------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                           |                                    |                | белки             | ж/бел       | жирь        | раст/ж      | углево       | Ккал          | Na          | K            | Ca         | Mg         | P            | Fe          | C           | B1          | B2          | A           |
|                           | <b>завтрак 1</b>                   |                |                   |             |             |             |              |               |             |              |            |            |              |             |             |             |             |             |
| 94                        | Суп молочный<br>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          |
| <b>итого за завтрак 1</b> |                                    |                | <b>12,34</b>      | <b>8,5</b>  | <b>14,1</b> | <b>0,47</b> | <b>45,3</b>  | <b>356</b>    | <b>347</b>  | <b>403</b>   | <b>363</b> | <b>50</b>  | <b>314,6</b> | <b>1,45</b> | <b>2,12</b> | <b>0,19</b> | <b>0,34</b> | <b>91</b>   |
|                           | <b>завтрак 2</b>                   |                |                   |             |             |             |              |               |             |              |            |            |              |             |             |             |             |             |
| 399                       | Сок                                | 75             | 0,6               |             |             |             | 7,5          | 36            | 4,5         | 90           | 5,25       | 3          | 5,1          | 1           | 1,5         | 0,01        | 0,01        |             |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                    |                | <b>0,6</b>        | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>7,5</b>   | <b>36</b>     | <b>4,5</b>  | <b>90</b>    | <b>5,3</b> | <b>3</b>   | <b>5,1</b>   | <b>1</b>    | <b>1,5</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0</b>    |
|                           | <b>обед</b>                        |                |                   |             |             |             |              |               |             |              |            |            |              |             |             |             |             |             |
| 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<br>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          |
| 279                       | Суфле из отварного мяса            | 80             | 15,5              | 14          | 11,3        | 0,2         | 16,7         | 232           | 75          | 23,4         | 23         | 22         | 115          | 1,1         |             | 0,03        | 0,1         | 32          |
| 132                       | Капуста тушеная                    | 130            | 2,6               |             | 4,7         | 4,7         | 12,3         | 104           | 114         | 426          | 73         | 26         | 55           | 1,04        | 21          | 0,04        | 0,05        |             |
|                           | Хлеб пшеничный                     | 15             | 1,12              | 0,3         | 0,75        | 0,75        | 7,2          | 35,1          | 56,4        | 19,8         | 3,3        | 4,8        | 12,8         | 0,3         | 0,09        | 0,03        | 0,01        | 0,3         |
|                           | Хлеб ржаной                        | 38             | 3,1               | 0,3         | 1,2         |             | 17,9         | 97,7          | 250,8       | 48,8         | 27,3       | 15,2       | 47,3         | 1           | 0,7         | 0,7         | 0,1         |             |
| 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        |             |
| 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        |             |
| <b>итого за обед</b>      |                                    |                | <b>25,28</b>      | <b>14,7</b> | <b>25,4</b> | <b>8,88</b> | <b>95,8</b>  | <b>718,2</b>  | <b>628</b>  | <b>1350</b>  | <b>202</b> | <b>113</b> | <b>378,4</b> | <b>8,29</b> | <b>40,6</b> | <b>0,89</b> | <b>0,34</b> | <b>60,3</b> |
|                           | <b>полдник</b>                     |                |                   |             |             |             |              |               |             |              |            |            |              |             |             |             |             |             |
| 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          |
|                           | 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                       | Йогурт                             | 150            | 4,5               | 4,5         | 0,75        |             | 6            | 49            | 77,5        | 227          | 188        | 22         | 142          | 0,15        | 1           | 0,06        | 0,2         | 30          |
| <b>итого за полдник</b>   |                                    |                | <b>23,55</b>      | <b>20,5</b> | <b>14,6</b> | <b>0,24</b> | <b>43</b>    | <b>404,2</b>  | <b>181</b>  | <b>507,7</b> | <b>390</b> | <b>54</b>  | <b>402</b>   | <b>1,26</b> | <b>1,44</b> | <b>0,14</b> | <b>0,3</b>  | <b>111</b>  |
| <b>итого за день</b>      |                                    |                | <b>61,77</b>      | <b>43,7</b> | <b>54,2</b> | <b>9,59</b> | <b>191,6</b> | <b>1514,4</b> | <b>1160</b> | <b>2351</b>  | <b>960</b> | <b>220</b> | <b>1100</b>  | <b>12</b>   | <b>45,7</b> | <b>1,23</b> | <b>0,99</b> | <b>262</b>  |

## 5 день

| №                         | прием пищи<br>наименование блюда            | выход<br>блюда | химический состав |             |             |             |              |               |             |              |            |             |            |             | витамины   |             |             |             |
|---------------------------|---|----------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|                           |   |                | белки             | ж/бел       | жирь        | раст/ж      | углево       | Ккал          | Na          | K            | Ca         | Mg          | P          | Fe          | C          | B1          | B2          | A           |
|                           | <b>завтрак 1</b>                            |                |                   |             |             |             |              |               |             |              |            |             |            |             |            |             |             |             |
| 94                        | Суп молочный<br>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          |
| <b>итого за завтрак 1</b> |   |                | <b>11,5</b>       | <b>6,78</b> | <b>15,8</b> | <b>1,15</b> | <b>45,7</b>  | <b>371</b>    | <b>275</b>  | <b>475</b>   | <b>291</b> | <b>70</b>   | <b>220</b> | <b>2</b>    | <b>2,2</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,38</b> | <b>89</b>   |
|                           | <b>завтрак 2</b>                            |                |                   |             |             |             |              |               |             |              |            |             |            |             |            |             |             |             |
| 399                       | Сок   | 75             | 0,6               |             |             |             | 7,5          | 36            | 4,5         | 90           | 5,25       | 3           | 5,1        | 1           | 1,5        | 0,01        | 0,01        |             |
| <b>итого за завтрак 2</b> |   |                | <b>0,6</b>        | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>7,5</b>   | <b>36</b>     | <b>4,5</b>  | <b>90</b>    | <b>5,3</b> | <b>3</b>    | <b>5,1</b> | <b>1</b>    | <b>1,5</b> | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0</b>    |
|                           | <b>обед</b>                                 |                |                   |             |             |             |              |               |             |              |            |             |            |             |            |             |             |             |
| 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<br>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                       | Запеканка картофельная<br>с мясом           | 180            | 11,3              | 6           | 7           | 0,7         | 30,7         | 231           | 108         | 965          | 26         | 32          | 23         | 4,1         | 6          | 0,3         | 0,9         | 38          |
|                           | Хлеб пшеничный                              | 15             | 1,12              | 0,3         | 0,75        | 0,75        | 7,2          | 35,1          | 56,4        | 19,8         | 3,3        | 4,8         | 12,8       | 0,3         | 0,1        | 0,03        | 0,01        | 0,3         |
|                           | Хлеб ржаной                                 | 38             | 3,1               | 0,3         | 1,2         |             | 17,9         | 97,7          | 250,8       | 48,8         | 27,3       | 15,2        | 47,3       | 1           | 0,7        | 0,7         | 0,1         |             |
| 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        |             |
| 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        |             |
| <b>итого за обед</b>      |   |                | <b>20,8</b>       | <b>9</b>    | <b>14,8</b> | <b>7,09</b> | <b>97,3</b>  | <b>603,4</b>  | <b>1104</b> | <b>1936</b>  | <b>119</b> | <b>97,4</b> | <b>263</b> | <b>9,86</b> | <b>26</b>  | <b>1,16</b> | <b>1,11</b> | <b>38,8</b> |
|                           | <b>полдник</b>                              |                |                   |             |             |             |              |               |             |              |            |             |            |             |            |             |             |             |
| 215                       | Омлет натуральный                           | 85             | 7,5               | 7,5         | 13,4        |             | 1,5          | 157           | 93,3        | 155          | 63         | 10,4        | 138        | 1,5         | 0,2        | 0,05        | 0,31        | 191         |
| 467                       | Булочка ванильная                           | 25             | 1,9               | 0,3         | 3           | 1,85        | 13,5         | 80,5          | 78,5        | 27,5         | 5,5        | 7           | 19         | 0,35        |            | 0,03        | 0,02        | 3,5         |
| 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        |             |
| <b>итого за полдник</b>   |   |                | <b>9,8</b>        | <b>7,8</b>  | <b>16,4</b> | <b>1,86</b> | <b>39,8</b>  | <b>338,5</b>  | <b>174</b>  | <b>286,5</b> | <b>96</b>  | <b>22,8</b> | <b>171</b> | <b>2,95</b> | <b>0,5</b> | <b>0,09</b> | <b>0,34</b> | <b>195</b>  |
| <b>итого за день</b>      |   |                | <b>42,7</b>       | <b>23,6</b> | <b>47</b>   | <b>10,1</b> | <b>190,3</b> | <b>1348,9</b> | <b>1558</b> | <b>2788</b>  | <b>511</b> | <b>193</b>  | <b>659</b> | <b>15,8</b> | <b>31</b>  | <b>1,46</b> | <b>1,84</b> | <b>322</b>  |

## 6 день

| №   | прием пищи<br>наименование блюда        | выход<br>блюда | химический состав |             |             |             |              |               |             |              |              |            |             |             | витамины   |             |             |             |
|-----|---|----------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|     |   |                | белки             | ж/бел       | жирь        | раст/ж      | углево       | Ккал          | Na          | K            | Ca           | Mg         | P           | Fe          | C          | B1          | B2          | A           |
|     | <b>завтрак 1</b>                        |                |                   |             |             |             |              |               |             |              |              |            |             |             |            |             |             |             |
| 93  | Суп молочный<br>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          |
|     | <b>итого за завтрак 1</b>               |                | <b>12,6</b>       | <b>8,5</b>  | <b>14,2</b> | <b>0,6</b>  | <b>197,8</b> | <b>360</b>    | <b>354</b>  | <b>390</b>   | <b>354,1</b> | <b>47</b>  | <b>287</b>  | <b>1,2</b>  | <b>2</b>   | <b>0,16</b> | <b>0,34</b> | <b>91</b>   |
|     | <b>завтрак 2</b>                        |                |                   |             |             |             |              |               |             |              |              |            |             |             |            |             |             |             |
| 399 | Сок                                     | 75             | 0,6               |             |             |             | 7,5          | 36            | 4,5         | 90           | 5,25         | 3          | 5,1         | 1           | 1,5        | 0,01        | 0,01        |             |
|     | <b>итого за завтрак 2</b>               |                | <b>0,6</b>        | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>7,5</b>   | <b>36</b>     | <b>4,5</b>  | <b>90</b>    | <b>5,25</b>  | <b>3</b>   | <b>5,1</b>  | <b>1</b>    | <b>1,5</b> | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0</b>    |
|     | <b>обед</b>                             |                |                   |             |             |             |              |               |             |              |              |            |             |             |            |             |             |             |
| 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<br>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        |             |
| 282 | Котлеты, биточки<br>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                          | 15             | 1,12              | 0,3         | 0,75        | 0,75        | 7,2          | 35,1          | 56,4        | 19,8         | 3,3          | 4,8        | 12,8        | 0,3         | 0,1        | 0,03        | 0,01        | 0,3         |
|     | Хлеб ржаной                             | 38             | 3,1               | 0,3         | 1,2         |             | 17,9         | 97,7          | 250,8       | 48,8         | 27,3         | 15,2       | 47,3        | 1           | 0,7        | 0,7         | 0,1         |             |
| 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        |             |
| 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        |             |
|     | <b>итого за обед</b>                    |                | <b>21,04</b>      | <b>11,7</b> | <b>19,6</b> | <b>5,73</b> | <b>92,6</b>  | <b>616,6</b>  | <b>634</b>  | <b>1440</b>  | <b>155,3</b> | <b>98</b>  | <b>380</b>  | <b>7,4</b>  | <b>18</b>  | <b>0,95</b> | <b>0,33</b> | <b>45,3</b> |
|     | <b>полдник</b>                          |                |                   |             |             |             |              |               |             |              |              |            |             |             |            |             |             |             |
| 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                                   | 150            | 4,3               | 4,3         | 3,75        |             | 6            | 75            | 75          | 210          | 180          | 20,8       | 135         | 0,15        | 1          | 0,05        | 0,2         | 30          |
|     | <b>итого за полдник</b>                 |                | <b>26,55</b>      | <b>24,1</b> | <b>19,3</b> | <b>0,18</b> | <b>36,2</b>  | <b>427,2</b>  | <b>171</b>  | <b>420,7</b> | <b>402,8</b> | <b>54</b>  | <b>423</b>  | <b>1,08</b> | <b>1,5</b> | <b>0,13</b> | <b>0,3</b>  | <b>118</b>  |
|     | <b>итого за день</b>                    |                | <b>60,79</b>      | <b>44,3</b> | <b>53,2</b> | <b>6,51</b> | <b>334,1</b> | <b>1439,8</b> | <b>1163</b> | <b>2341</b>  | <b>917,5</b> | <b>202</b> | <b>1095</b> | <b>10,7</b> | <b>23</b>  | <b>1,25</b> | <b>0,98</b> | <b>254</b>  |

7 день

| №                         | прием пищи<br>наименование блюда      | выход<br>блюда | химический состав |             |             |              |              |               |             |              |            |            |              |             | витамины    |             |             |             |
|---------------------------|---------------------------------------|----------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                           |                                       |                | белки             | ж/бел       | жирь        | раст/ж       | углево       | Ккал          | Na          | K            | Ca         | Mg         | P            | Fe          | C           | B1          | B2          | A           |
|                           | <b>завтрак 1</b>                      |                |                   |             |             |              |              |               |             |              |            |            |              |             |             |             |             |             |
| 89                        | Суп молочный<br>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          |
| <b>итого за завтрак 1</b> |                                       |                | <b>11,3</b>       | <b>6,68</b> | <b>16,1</b> | <b>1,4</b>   | <b>47,5</b>  | <b>240,3</b>  | <b>172</b>  | <b>439</b>   | <b>286</b> | <b>61</b>  | <b>303</b>   | <b>1,8</b>  | <b>2,1</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,37</b> | <b>89</b>   |
|                           | <b>завтрак 2</b>                      |                |                   |             |             |              |              |               |             |              |            |            |              |             |             |             |             |             |
| 399                       | Сок                                   | 75             | 0,6               |             |             |              | 7,5          | 36            | 4,5         | 90           | 5,25       | 3          | 5,1          | 1           | 1,5         | 0,01        | 0,01        |             |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                       |                | <b>0,6</b>        | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>7,5</b>   | <b>36</b>     | <b>4,5</b>  | <b>90</b>    | <b>5,3</b> | <b>3</b>   | <b>5,1</b>   | <b>1</b>    | <b>1,5</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0</b>    |
|                           | <b>обед</b>                           |                |                   |             |             |              |              |               |             |              |            |            |              |             |             |             |             |             |
| 32                        | Салат из свеклы<br>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<br>с бобовыми        | 200            | 4                 |             | 4           | 4            | 12,8         | 106,4         | 88          | 4            | 50         | 38         | 137          | 1,7         | 5,7         | 0,15        | 0,01        |             |
| 305                       | Котлеты куриные с рисом               | 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                        | 15             | 1,12              | 0,3         | 0,75        | 0,75         | 7,2          | 35,1          | 56,4        | 19,8         | 3,3        | 4,8        | 12,8         | 0,3         | 0,09        | 0,03        | 0,01        | 0,3         |
|                           | Хлеб ржаной                           | 38             | 3,1               | 0,3         | 1,2         |              | 17,9         | 97,7          | 250,8       | 48,8         | 27,3       | 15,2       | 47,3         | 1           | 0,7         | 0,7         | 0,1         |             |
| 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        |             |
| 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        |             |
| <b>итого за обед</b>      |                                       |                | <b>24,6</b>       | <b>13,9</b> | <b>21</b>   | <b>5,53</b>  | <b>92,1</b>  | <b>657,4</b>  | <b>675</b>  | <b>507,6</b> | <b>133</b> | <b>101</b> | <b>423</b>   | <b>7,5</b>  | <b>14,4</b> | <b>1,1</b>  | <b>0,22</b> | <b>48,3</b> |
|                           | <b>полдник</b>                        |                |                   |             |             |              |              |               |             |              |            |            |              |             |             |             |             |             |
| 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        |             |
| <b>итого за полдник</b>   |                                       |                | <b>4,5</b>        | <b>0,4</b>  | <b>4,25</b> | <b>3,95</b>  | <b>45</b>    | <b>240</b>    | <b>159</b>  | <b>64,3</b>  | <b>30</b>  | <b>17</b>  | <b>41,1</b>  | <b>1,1</b>  | <b>90</b>   | <b>0,08</b> | <b>0,09</b> | <b>7</b>    |
| <b>итого за день</b>      |                                       |                | <b>41</b>         | <b>21</b>   | <b>41,4</b> | <b>10,88</b> | <b>192,1</b> | <b>1173,7</b> | <b>1011</b> | <b>1101</b>  | <b>455</b> | <b>182</b> | <b>772,2</b> | <b>11,4</b> | <b>108</b>  | <b>1,4</b>  | <b>0,69</b> | <b>144</b>  |

## 8 день

| №                         | прием пищи<br>наименование блюда   | выход<br>блюда | химический состав |              |              |             |             |               |              |              |             |             |              |             | витамины     |             |             |              |
|---------------------------|------------------------------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|                           |                                    |                | белки             | ж/бел        | жирь         | раст/ж      | углево      | Ккал          | Na           | K            | Ca          | Mg          | P            | Fe          | C            | B1          | B2          | A            |
|                           | <b>завтрак 1</b>                   |                |                   |              |              |             |             |               |              |              |             |             |              |             |              |             |             |              |
| 94                        | Суп молочный<br>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           |
| <b>итого за завтрак 1</b> |                                    |                | <b>13,7</b>       | <b>9,1</b>   | <b>15</b>    | <b>1,15</b> | <b>45,6</b> | <b>374</b>    | <b>355</b>   | <b>482</b>   | <b>378</b>  | <b>73,4</b> | <b>268,6</b> | <b>2,1</b>  | <b>2,27</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0,4</b>  | <b>95</b>    |
|                           | <b>завтрак 2</b>                   |                |                   |              |              |             |             |               |              |              |             |             |              |             |              |             |             |              |
| 399                       | Сок                                | 75             | 0,6               |              |              |             | 7,5         | 36            | 4,5          | 90           | 5,25        | 3           | 5,1          | 1           | 1,5          | 0,01        | 0,01        |              |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                    |                | <b>0,6</b>        | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>7,5</b>  | <b>36</b>     | <b>4,5</b>   | <b>90</b>    | <b>5,25</b> | <b>3</b>    | <b>5,1</b>   | <b>1</b>    | <b>1,5</b>   | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0</b>     |
|                           | <b>обед</b>                        |                |                   |              |              |             |             |               |              |              |             |             |              |             |              |             |             |              |
| 14                        | Салат из свежих огурцов            | 60             | 60                | 0,45         |              | 3,6         | 3,6         | 1,4           | 40,3         | 4,5          | 80          | 13,1        | 7,9          | 24          | 0,3          | 5,7         | 0,02        | 0,02         |
| 76                        | Рассольник<br>ленинградский        | 200            | 1,5               |              | 4            | 4           | 13,4        | 93            | 215          | 384          | 20          | 21          | 50           | 0,7         | 6            | 0,7         | 0,05        |              |
| 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                     | 15             | 1,12              | 0,3          | 0,75         | 0,75        | 7,2         | 35,1          | 56,4         | 19,8         | 3,3         | 4,8         | 12,8         | 0,3         | 0,09         | 0,03        | 0,01        | 0,3          |
|                           | Хлеб ржаной                        | 38             | 3,1               | 0,3          | 1,2          |             | 17,9        | 97,7          | 250,8        | 48,8         | 27,3        | 15,2        | 47,3         | 1           | 0,7          | 0,7         | 0,1         |              |
| 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        |              |
| 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        |              |
| <b>итого за обед</b>      |                                    |                | <b>84,1</b>       | <b>19,05</b> | <b>12,33</b> | <b>8,73</b> | <b>70,1</b> | <b>475,4</b>  | <b>691,6</b> | <b>886,1</b> | <b>183</b>  | <b>83,7</b> | <b>356,9</b> | <b>31</b>   | <b>14,75</b> | <b>7,2</b>  | <b>0,3</b>  | <b>33,32</b> |
|                           | <b>полдник</b>                     |                |                   |              |              |             |             |               |              |              |             |             |              |             |              |             |             |              |
|                           | Кондитерские изделия               | 50             | 4,2               |              | 5,7          |             | 42,8        | 238           | 221          | 54           | 14          | 10          | 44           | 1           |              | 0,02        | 0,02        | 0,02         |
| 401                       | Йогурт                             | 150            | 4,5               | 4,5          | 0,75         |             | 6           | 49            | 77,5         | 227          | 188         | 22          | 142          | 0,15        | 1            | 0,06        | 0,2         | 30           |
| <b>итого за полдник</b>   |                                    |                | <b>4,2</b>        | <b>0</b>     | <b>5,7</b>   | <b>0</b>    | <b>42,8</b> | <b>238</b>    | <b>221</b>   | <b>54</b>    | <b>14</b>   | <b>10</b>   | <b>44</b>    | <b>1</b>    | <b>0</b>     | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> | <b>0,02</b>  |
| <b>итого за день</b>      |                                    |                | <b>102,6</b>      | <b>28,2</b>  | <b>33</b>    | <b>9,88</b> | <b>166</b>  | <b>1123,4</b> | <b>1272</b>  | <b>1512</b>  | <b>580</b>  | <b>170</b>  | <b>674,6</b> | <b>35,1</b> | <b>18,52</b> | <b>7,43</b> | <b>0,73</b> | <b>128</b>   |



## 9 день

| №                         | прием пищи<br>наименование блюда     | выход<br>блюда | химический состав |             |             |              |              |               |              |              |             |            |            |             | витамины    |             |             |             |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                           |                                      |                | белки             | ж/бел       | жирь        | раст/ж       | углево       | Ккал          | Na           | K            | Ca          | Mg         | P          | Fe          | C           | B1          | B2          | A           |
|                           | <b>завтрак 1</b>                     |                |                   |             |             |              |              |               |              |              |             |            |            |             |             |             |             |             |
| 94                        | Суп молочный<br>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          |
| <b>итого за завтрак 1</b> |                                      |                | <b>12,54</b>      | <b>8,5</b>  | <b>14,2</b> | <b>0,55</b>  | <b>45,3</b>  | <b>358</b>    | <b>347</b>   | <b>395</b>   | <b>362</b>  | <b>48</b>  | <b>312</b> | <b>1,15</b> | <b>2,02</b> | <b>0,19</b> | <b>0,34</b> | <b>91</b>   |
|                           | <b>завтрак 2</b>                     |                |                   |             |             |              |              |               |              |              |             |            |            |             |             |             |             |             |
| 399                       | Сок                                  | 75             | 0,6               |             |             |              | 7,5          | 36            | 4,5          | 90           | 5,25        | 3          | 5,1        | 1           | 1,5         | 0,01        | 0,01        |             |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                      |                | <b>0,6</b>        | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>7,5</b>   | <b>36</b>     | <b>4,5</b>   | <b>90</b>    | <b>5,25</b> | <b>3</b>   | <b>5,1</b> | <b>1</b>    | <b>1,5</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0</b>    |
|                           | <b>обед</b>                          |                |                   |             |             |              |              |               |              |              |             |            |            |             |             |             |             |             |
| 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<br>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         |
| 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                       | 15             | 1,12              | 0,3         | 0,75        | 0,75         | 7,2          | 35,1          | 56,4         | 19,8         | 3,3         | 4,8        | 12,8       | 0,3         | 0,09        | 0,03        | 0,01        | 0,3         |
|                           | Хлеб ржаной                          | 38             | 3,1               | 0,3         | 1,2         |              | 17,9         | 97,7          | 250,8        | 48,8         | 27,3        | 15,2       | 47,3       | 1           | 0,7         | 0,7         | 0,1         |             |
| 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        |             |
| 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        |             |
| <b>итого за обед</b>      |                                      |                | <b>15,42</b>      | <b>7,8</b>  | <b>11,9</b> | <b>11,04</b> | <b>64,46</b> | <b>431,6</b>  | <b>1147</b>  | <b>709,5</b> | <b>131</b>  | <b>72</b>  | <b>297</b> | <b>5,46</b> | <b>117</b>  | <b>0,84</b> | <b>0,25</b> | <b>3,8</b>  |
|                           | <b>полдник</b>                       |                |                   |             |             |              |              |               |              |              |             |            |            |             |             |             |             |             |
| 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                              | 150            | 4,3               | 4,3         | 3,75        |              | 6,2          | 76,6          | 75           | 218          | 185         | 21         | 137        | 0,15        | 0,4         | 0,03        | 0,1         | 30          |
| <b>итого за полдник</b>   |                                      |                | <b>21,65</b>      | <b>20</b>   | <b>17,5</b> | <b>0,17</b>  | <b>31,9</b>  | <b>375,8</b>  | <b>176,5</b> | <b>465,7</b> | <b>371</b>  | <b>48</b>  | <b>372</b> | <b>1,58</b> | <b>2,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,2</b>  | <b>31,4</b> |
| <b>итого за день</b>      |                                      |                | <b>50,21</b>      | <b>36,3</b> | <b>43,7</b> | <b>11,76</b> | <b>149,2</b> | <b>1201,4</b> | <b>1675</b>  | <b>1660</b>  | <b>869</b>  | <b>171</b> | <b>985</b> | <b>9,19</b> | <b>123</b>  | <b>1,14</b> | <b>0,8</b>  | <b>126</b>  |

## 10 день

| №                         | прием пищи<br>наименование блюда | выход<br>блюда | химический состав |             |              |             |              | витамины     |              |              |             |             |            |             |             |             |             |             |
|---------------------------|----------------------------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                           |                                  |                | белки             | ж/бел       | жирь         | раст/       | углево       | Ккал         | Na           | K            | Ca          | Mg          | P          | Fe          | C           | B1          | B2          | A           |
|                           | <b>завтрак 1</b>                 |                |                   |             |              |             |              |              |              |              |             |             |            |             |             |             |             |             |
| 94                        | Суп молочный с<br>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          |
| <b>итого за завтрак 1</b> |                                  |                | <b>9,05</b>       | <b>6,14</b> | <b>10,73</b> | <b>0,42</b> | <b>50,46</b> | <b>336</b>   | <b>265,3</b> | <b>388,3</b> | <b>267</b>  | <b>44,5</b> | <b>235</b> | <b>1,3</b>  | <b>28,3</b> | <b>0,14</b> | <b>0,32</b> | <b>38,8</b> |
|                           | <b>завтрак 2</b>                 |                |                   |             |              |             |              |              |              |              |             |             |            |             |             |             |             |             |
| 399                       | Сок                              | 75             | 0,6               |             |              |             | 7,5          | 36           | 4,5          | 90           | 5,25        | 3           | 5,1        | 1           | 1,5         | 0,01        | 0,01        |             |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                  |                | <b>0,6</b>        | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>7,5</b>   | <b>36</b>    | <b>4,5</b>   | <b>90</b>    | <b>5,25</b> | <b>3</b>    | <b>5,1</b> | <b>1</b>    | <b>1,5</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0</b>    |
|                           | <b>обед</b>                      |                |                   |             |              |             |              |              |              |              |             |             |            |             |             |             |             |             |
| 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                   | 15             | 1,12              | 0,3         | 0,75         | 0,75        | 7,2          | 35,1         | 56,4         | 19,8         | 3,3         | 4,8         | 12,8       | 0,3         | 0,09        | 0,03        | 0,01        | 0,3         |
|                           | Хлеб ржаной                      | 38             | 3,1               | 0,3         | 1,2          |             | 17,9         | 97,7         | 250,8        | 48,8         | 27,3        | 15,2        | 47,3       | 1           | 0,7         | 0,7         | 0,1         |             |
| 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        |             |
| 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        |             |
| <b>итого за обед</b>      |                                  |                | <b>21,1</b>       | <b>5,9</b>  | <b>15,83</b> | <b>6,95</b> | <b>74,9</b>  | <b>504,6</b> | <b>724,9</b> | <b>919,8</b> | <b>128</b>  | <b>58,1</b> | <b>272</b> | <b>6,36</b> | <b>18,8</b> | <b>0,86</b> | <b>0,23</b> | <b>36,9</b> |
|                           | <b>полдник</b>                   |                |                   |             |              |             |              |              |              |              |             |             |            |             |             |             |             |             |
| 215                       | Омлет натуральный                | 85             | 7,5               | 7,5         | 13,4         |             | 1,5          | 157          | 93,3         | 155          | 63          | 10          | 138        | 1,5         | 0,15        | 0,05        | 0,31        | 191         |
| 467                       | Булочка ванильная                | 25             | 1,9               | 0,3         | 3            | 1,85        | 13,5         | 80,5         | 78,5         | 27,5         | 5,5         | 7           | 19         | 0,35        |             | 0,03        | 0,02        | 3,5         |
| 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        |             |
| <b>итого за полдник</b>   |                                  |                | <b>9,8</b>        | <b>7,8</b>  | <b>16,41</b> | <b>1,86</b> | <b>39,8</b>  | <b>338,5</b> | <b>174,1</b> | <b>286,5</b> | <b>96,3</b> | <b>22,8</b> | <b>171</b> | <b>2,95</b> | <b>0,51</b> | <b>0,09</b> | <b>0,34</b> | <b>195</b>  |
| <b>итого за день</b>      |                                  |                | <b>40,55</b>      | <b>19,8</b> | <b>43</b>    | <b>9,23</b> | <b>172,7</b> | <b>1215</b>  | <b>1169</b>  | <b>1685</b>  | <b>496</b>  | <b>128</b>  | <b>683</b> | <b>11,6</b> | <b>49,1</b> | <b>1,1</b>  | <b>0,9</b>  | <b>270</b>  |

