

## 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
	<b>завтрак 1</b>																	
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
	<b>итого за завтрак 1</b>		<b>11,8</b>	<b>7,7</b>	<b>12,9</b>	<b>1,4</b>	<b>39,7</b>	<b>324,5</b>	<b>297</b>	<b>421</b>	<b>331</b>	<b>57,8</b>	<b>314</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>79,2</b>
	<b>завтрак 2</b>																	
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4		0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	
	<b>итого за завтрак 2</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>44</b>	<b>26</b>	<b>276</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>110</b>	<b>3,8</b>	<b>10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
	<b>обед</b>																	
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 рубленные	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	7	0,49	0,17	0,35	0,35	3,15	16,3	26,3	9,2	1,4	2,2	4,9	0,14	0,1	0,01	0,01	0,14
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
376	Компот из сушеных фруктов	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	
	<b>итого за обед</b>		<b>16,47</b>	<b>8,67</b>	<b>17,28</b>	<b>6,38</b>	<b>73,95</b>	<b>516,7</b>	<b>536,8</b>	<b>1245</b>	<b>140</b>	<b>84,3</b>	<b>272,1</b>	<b>4,54</b>	<b>20</b>	<b>0,33</b>	<b>0,32</b>	<b>35,34</b>
	<b>полдник</b>																	
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	120	3,4	3,4	2,5		4,8	60	12	175	144	16	108	0,12	0,8	0,05	0,1	24
	<b>итого за полдник</b>		<b>16,05</b>	<b>13,8</b>	<b>13,77</b>	<b>4</b>	<b>36,7</b>	<b>342,2</b>	<b>92,3</b>	<b>371</b>	<b>302</b>	<b>43,6</b>	<b>295</b>	<b>0,75</b>	<b>1,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>68,01</b>
	<b>итого за день</b>		<b>44,72</b>	<b>30,17</b>	<b>44,35</b>	<b>12,18</b>	<b>159,95</b>	<b>1227,4</b>	<b>952,1</b>	<b>2313</b>	<b>789</b>	<b>195</b>	<b>991,1</b>	<b>10,6</b>	<b>34</b>	<b>0,59</b>	<b>0,82</b>	<b>182,6</b>

## 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
	<b>завтрак 1</b>																	
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
<b>итого за завтрак 1</b>			<b>8,3</b>	<b>5,62</b>	<b>8,67</b>	<b>0,3</b>	<b>37,6</b>	<b>262</b>	<b>209</b>	<b>337,2</b>	<b>238</b>	<b>36</b>	<b>198,1</b>	<b>0,95</b>	<b>1,9</b>	<b>0,11</b>	<b>0,3</b>	<b>53,8</b>
	<b>завтрак 2</b>																	
399	Сок	150	0,75				15	62,7	9	180	10,5	6	10,5	2	3	0,01	0,01	
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>62,7</b>	<b>9</b>	<b>180</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
	<b>обед</b>																	
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	2,6		10	10	22	192	70,6	606	69	41	80,6	2,3	13	0,04	0,06	
66	Щи из свежей капусты	180	1,2		3,4	3,36	4,8	55,4	77,8	188	36	13	26,6	0,43	14	0,01	0,01	
310	Суфле куриное	60	9,8	9,7	10,4	1,8	1,8	140	202	72	30	9,1	69	0,7	0	0,1	0,08	43
133	Картофель, тушен. в соусе	110	2,7	0,11	10,6	6,5	20	160	139	641	22	22	75	1	9	0,1	0,08	75
	Хлеб пшеничный	7	0,49	0,17	0,35	0,35	3,15	16,3	26,3	9,2	1,4	2,2	4,9	0,14	0,1	0,01	0,01	0,14
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
372	Компот из свежих фруктов	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	
<b>итого за обед</b>			<b>19,38</b>	<b>10,2</b>	<b>35,9</b>	<b>22,12</b>	<b>83,75</b>	<b>713,9</b>	<b>722</b>	<b>1648</b>	<b>191</b>	<b>102</b>	<b>296,7</b>	<b>5,97</b>	<b>37</b>	<b>0,37</b>	<b>0,33</b>	<b>118</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	120	3,4	3,4	3		5	60,8	60	175	150	17	110	12	0,2	0,01	0,1	24
<b>итого за полдник</b>			<b>7,3</b>	<b>3,8</b>	<b>7</b>	<b>3,7</b>	<b>32</b>	<b>221,8</b>	<b>217</b>	<b>230</b>	<b>161</b>	<b>31</b>	<b>148</b>	<b>12,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>31</b>
<b>итого за день</b>			<b>35,73</b>	<b>19,6</b>	<b>51,5</b>	<b>26,12</b>	<b>168,4</b>	<b>1260,4</b>	<b>1157</b>	<b>2396</b>	<b>601</b>	<b>175</b>	<b>653,3</b>	<b>21,6</b>	<b>43</b>	<b>0,57</b>	<b>0,78</b>	<b>203</b>

## 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
	<b>завтрак 1</b>																	
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
<b>итого за завтрак 1</b>			<b>8,45</b>	<b>5,26</b>	<b>11,8</b>	<b>0,65</b>	<b>34,5</b>	<b>282</b>	<b>212</b>	<b>319</b>	<b>222</b>	<b>46</b>	<b>205,7</b>	<b>0,95</b>	<b>1,6</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>67,5</b>
	<b>завтрак 2</b>																	
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4		0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>44</b>	<b>26</b>	<b>276</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>110</b>	<b>3,8</b>	<b>10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
	<b>обед</b>																	
40	Салат из моркови с яблоками	40	1,3		8,6	8,6	13	136	36,6	375	35	40	56	2,1	11	0,06	0,06	
65	Борщ зеленый	180	2,5	0,43	4,1	3,7	9,36	84	90,7	607	62	56	72	2,16	18	0,1	0,1	9
268	Суфле из рыбы	60	9,45	9,15	5,4	1,8	2,4	96,7	140	159	30	17	130	0,52	0,1	0,06	0,07	25,5
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	7	0,49	0,17	0,35	0,35	3,15	16,3	26,3	9,2	1,4	2,2	4,9	0,14	0,1	0,01	0,01	0,14
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
372	Компот из свежих фруктов	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	
<b>итого за обед</b>			<b>20,83</b>	<b>9,98</b>	<b>22,9</b>	<b>15,06</b>	<b>88,31</b>	<b>645,2</b>	<b>507</b>	<b>1379</b>	<b>179</b>	<b>155</b>	<b>418,5</b>	<b>8,22</b>	<b>31</b>	<b>0,42</b>	<b>0,36</b>	<b>49,8</b>
	<b>полдник</b>																	
	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	
<b>итого за полдник</b>			<b>3,5</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>0,2</b>	<b>44,2</b>	<b>228</b>	<b>157</b>	<b>45,7</b>	<b>26</b>	<b>9,6</b>	<b>33,6</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>
<b>итого за день</b>			<b>33,18</b>	<b>15,2</b>	<b>39,3</b>	<b>16,31</b>	<b>176,6</b>	<b>1199,2</b>	<b>901</b>	<b>2020</b>	<b>443</b>	<b>219</b>	<b>767,8</b>	<b>14,1</b>	<b>117</b>	<b>0,59</b>	<b>0,7</b>	<b>117</b>

## 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
	<b>завтрак 1</b>																	
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
<b>итого за завтрак 1</b>			<b>10,4</b>	<b>7,4</b>	<b>11,4</b>	<b>0,36</b>	<b>36,3</b>	<b>291</b>	<b>285</b>	<b>352,8</b>	<b>313</b>	<b>42</b>	<b>269</b>	<b>1,1</b>	<b>1,97</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>76,2</b>
	<b>завтрак 2</b>																	
399	Сок	150	0,75				15	62,7	9	180	10,5	6	10,5	2	3	0,01	0,01	
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>62,7</b>	<b>9</b>	<b>180</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
	<b>обед</b>																	
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
279	Суфле из отварного мяса	60	11,6	10,4	8,9	0,16	13	179	56,1	17,5	17	17	86	0,8		0,02	0,07	26
132	Капуста тушеная	110	2,2		3,9	3,9	10,4	88	96	360	61	22	46	0,88	17,7	0,03	0,04	
	Хлеб пшеничный	7	0,49	0,17	0,35	0,35	3,15	16,3	26,3	9,2	1,4	2,2	4,9	0,14	0,14	0,01	0,01	0,14
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
379	Кисель из яблок	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	
<b>итого за обед</b>			<b>19,27</b>	<b>10,9</b>	<b>19,9</b>	<b>6,39</b>	<b>78,35</b>	<b>572,7</b>	<b>468</b>	<b>930,5</b>	<b>152</b>	<b>83</b>	<b>243</b>	<b>4,42</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>51,1</b>
	<b>полдник</b>																	
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	120	3,4	3,4	0,5		5	39	62	182	151	18	113	0,12	0,8	0,05	0,1	24
<b>итого за полдник</b>			<b>19,45</b>	<b>16,6</b>	<b>12,3</b>	<b>0,2</b>	<b>37,2</b>	<b>342,2</b>	<b>152</b>	<b>424,7</b>	<b>327</b>	<b>45</b>	<b>354</b>	<b>1,15</b>	<b>1,17</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>98</b>
<b>итого за день</b>			<b>49,87</b>	<b>34,9</b>	<b>43,6</b>	<b>6,95</b>	<b>166,9</b>	<b>1268,6</b>	<b>914</b>	<b>1888</b>	<b>802</b>	<b>176</b>	<b>877</b>	<b>8,67</b>	<b>33,4</b>	<b>0,53</b>	<b>0,66</b>	<b>225</b>

## 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
	<b>завтрак 1</b>																	
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
<b>итого за завтрак 1</b>			<b>9,4</b>	<b>5,66</b>	<b>12,5</b>	<b>0,92</b>	<b>35,7</b>	<b>297</b>	<b>219</b>	<b>398</b>	<b>242</b>	<b>58,2</b>	<b>242</b>	<b>1,65</b>	<b>1,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>70,5</b>
	<b>завтрак 2</b>																	
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4		0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>44</b>	<b>26</b>	<b>276</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>110</b>	<b>3,8</b>	<b>10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
	<b>обед</b>																	
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
291	Запеканка картофельная с мясом	160	10,1	6,8	6,2	0,6	27,3	206	96	858	24	29	209	3,7	5,4	0,2	0,8	33
	Хлеб пшеничный	7	0,49	0,17	0,35	0,35	3,15	16,3	26,3	9,2	1,4	2,2	4,9	0,14	0,1	0,01	0,01	0,14
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
372	Компот из свежих фруктов	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	
<b>итого за обед</b>			<b>17,38</b>	<b>9,27</b>	<b>11,8</b>	<b>5</b>	<b>74,95</b>	<b>476,3</b>	<b>800</b>	<b>1551</b>	<b>90</b>	<b>77</b>	<b>350</b>	<b>6,28</b>	<b>17</b>	<b>0,41</b>	<b>0,98</b>	<b>33,6</b>
	<b>полдник</b>																	
215	Омлет натуральный	65	5,7	5,7	10,2		1,1	120	71	118	48	7,9	105	1,1	0,1	0,02	0,2	146
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	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	
<b>итого за полдник</b>			<b>7,9</b>	<b>6</b>	<b>13,2</b>	<b>1,86</b>	<b>35,2</b>	<b>284,6</b>	<b>151</b>	<b>232,1</b>	<b>77</b>	<b>19,4</b>	<b>136</b>	<b>2,35</b>	<b>0,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>150</b>
<b>итого за день</b>			<b>35,08</b>	<b>20,9</b>	<b>37,9</b>	<b>8,18</b>	<b>155,5</b>	<b>1101,9</b>	<b>1197</b>	<b>2457</b>	<b>424</b>	<b>164</b>	<b>837</b>	<b>14,1</b>	<b>29</b>	<b>0,63</b>	<b>1,43</b>	<b>254</b>

## 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
	<b>завтрак 1</b>																	
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
<b>итого за завтрак 1</b>			<b>10,2</b>	<b>7</b>	<b>11,1</b>	<b>0,44</b>	<b>35,9</b>	<b>286</b>	<b>276</b>	<b>321,8</b>	<b>289</b>	<b>44</b>	<b>234</b>	<b>1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>73,7</b>
	<b>завтрак 2</b>																	
399	Сок	150	0,75				15	62,7	9	180	10,5	6	10,5	2	3	0,01	0,01	
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>62,7</b>	<b>9</b>	<b>180</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
	<b>обед</b>																	
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	
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	7	0,49	0,17	0,35	0,35	3,15	16,3	26,3	9,2	1,4	2,2	4,9	0,14	0,1	0,01	0,01	0,14
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
372	Компот из свежих фруктов	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	
<b>итого за обед</b>			<b>16,28</b>	<b>8,67</b>	<b>17,4</b>	<b>6,48</b>	<b>72,05</b>	<b>500,1</b>	<b>543</b>	<b>1161</b>	<b>132</b>	<b>80</b>	<b>256</b>	<b>4,14</b>	<b>22</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>35,3</b>
	<b>полдник</b>																	
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	120	3,4	3,4	2,5		4,8	60	12	175	144	16	108	0,12	0,8	0,05	0,1	24
<b>итого за полдник</b>			<b>22,05</b>	<b>19,9</b>	<b>15,6</b>	<b>0,15</b>	<b>31</b>	<b>361,2</b>	<b>94,5</b>	<b>359,7</b>	<b>337</b>	<b>44</b>	<b>353</b>	<b>0,95</b>	<b>1,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>97</b>
<b>итого за день</b>			<b>49,28</b>	<b>35,6</b>	<b>44,1</b>	<b>7,07</b>	<b>154</b>	<b>1210</b>	<b>922</b>	<b>2022</b>	<b>769</b>	<b>174</b>	<b>854</b>	<b>8,09</b>	<b>28</b>	<b>0,55</b>	<b>0,81</b>	<b>206</b>

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
	<b>завтрак 1</b>																	
89	Суп молочный овсяный протертый	150	5,1	3,3	5	0,9	15,5	127,5	100	214	143	30,7	158	0,6	0,8	0,1	0,18	25,5
394	Чай с молоком	150	2,6	2,6	2,3	0,01	11,3	77	45	136	112	14	82	0,3	1,2	0,04	0,14	18
1	бутерброд с маслом	30	1,8	0,06	5,7	0,22	10	102	86	32	6,9	7,5	21,7	0,45		0,03	0,02	30
<b>итого за завтрак 1</b>			<b>9,5</b>	<b>5,96</b>	<b>13</b>	<b>1,13</b>	<b>36,8</b>	<b>306,5</b>	<b>231</b>	<b>382</b>	<b>262</b>	<b>52</b>	<b>261,7</b>	<b>1,35</b>	<b>2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,34</b>	<b>73,5</b>
	<b>завтрак 2</b>																	
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4		0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>44</b>	<b>26</b>	<b>276</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>110</b>	<b>3,8</b>	<b>10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
	<b>обед</b>																	
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	2,6		10	10	22	192	70,6	606	69	41	80,6	2,3	13	0,04	0,06	
81	Суп картофельный с бобовыми	180	3,6		3,7	3,8	115	95,7	79	392	36	27	98	1,2	4	0,1	0,02	
305	Котлеты куриные с рисом	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	7	0,49	0,17	0,35	0,35	3,15	16,3	26,3	9,2	1,4	2,2	4,9	0,14	0,1	0,01	0,01	0,14
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
379	Кисель из яблок	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	
<b>итого за обед</b>			<b>23,77</b>	<b>12</b>	<b>27,9</b>	<b>14,49</b>	<b>204,3</b>	<b>752,2</b>	<b>598</b>	<b>1248</b>	<b>163</b>	<b>114</b>	<b>364,9</b>	<b>6,14</b>	<b>17</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>42,1</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	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	
<b>итого за полдник</b>			<b>4,4</b>	<b>0,4</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>41,2</b>	<b>222</b>	<b>159</b>	<b>62,7</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>40,6</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>7</b>
<b>итого за день</b>			<b>38,07</b>	<b>18,3</b>	<b>45,5</b>	<b>19,92</b>	<b>291,9</b>	<b>1324,7</b>	<b>1014</b>	<b>1969</b>	<b>468</b>	<b>192</b>	<b>777,2</b>	<b>12,4</b>	<b>104</b>	<b>0,72</b>	<b>0,69</b>	<b>123</b>

## 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
	<b>завтрак 1</b>																	
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
<b>итого за завтрак 1</b>			<b>11,2</b>	<b>7,4</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>36,9</b>	<b>303</b>	<b>284</b>	<b>404,8</b>	<b>309</b>	<b>61,1</b>	<b>280</b>	<b>1,7</b>	<b>1,97</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>76,2</b>
	<b>завтрак 2</b>																	
399	Сок	150	0,75				15	62,7	9	180	10,5	6	10,5	2	3	0,01	0,01	
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>62,7</b>	<b>9</b>	<b>180</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
	<b>обед</b>																	
40	Салат из моркови с яблоками	40	0,3		2,08	2,08	3	33	8,8	90	8,6	9,6	13,5	0,5	3	0,01	0,01	
76	Рассольник ленинградский	180	1,4		3,6	3,6	12,1	84	194	346	18	18,9	45,5	0,6	5,4	0,06	0,04	
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	7	0,49	0,17	0,35	0,35	3,15	16,3	26,3	9,2	1,4	2,2	4,9	0,14	0,14	0,01	0,01	0,14
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
372	Компот из свежих фруктов	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	
<b>итого за обед</b>			<b>18,28</b>	<b>13,87</b>	<b>11,64</b>	<b>6,14</b>	<b>54,15</b>	<b>383,5</b>	<b>513</b>	<b>699,3</b>	<b>82,3</b>	<b>61,3</b>	<b>230,5</b>	<b>4,04</b>	<b>9,96</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>25,14</b>
	<b>полдник</b>																	
	Кондитерские изделия	35	3		4		30	167	155	38	10	7	31	0,7		0,01	0,01	0,01
401	Йогурт	120	3,4	3,4	0,5		5	39	62	182	151	17,6	113	0,12	0,8	0,05	0,1	24
<b>итого за полдник</b>			<b>6,4</b>	<b>3,4</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>206</b>	<b>217</b>	<b>220</b>	<b>161</b>	<b>24,6</b>	<b>144</b>	<b>0,82</b>	<b>0,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>24,01</b>
<b>итого за день</b>			<b>36,63</b>	<b>24,7</b>	<b>28,1</b>	<b>7,04</b>	<b>141,1</b>	<b>955,2</b>	<b>1023</b>	<b>1504</b>	<b>563</b>	<b>153</b>	<b>665</b>	<b>8,56</b>	<b>15,73</b>	<b>0,45</b>	<b>0,58</b>	<b>125</b>



## 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
	<b>завтрак 1</b>																	
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
<b>итого за завтрак 1</b>			<b>10,1</b>	<b>7</b>	<b>11,1</b>	<b>0,41</b>	<b>35,6</b>	<b>284</b>	<b>277</b>	<b>326</b>	<b>295</b>	<b>44</b>	<b>254</b>	<b>0,9</b>	<b>1,77</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>73,2</b>
	<b>завтрак 2</b>																	
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4		0,4	0,4	9,6	44	26	276	16	9	110	3,8	10	0,01	0,01	
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>44</b>	<b>26</b>	<b>276</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>110</b>	<b>3,8</b>	<b>10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
	<b>обед</b>																	
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
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	7	0,49	0,17	0,35	0,35	3,15	16,3	26,3	9,2	1,4	2,2	4,9	0,14	0,14	0,01	0,01	0,14
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
398	Напиток из плодов шиповника	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	
<b>итого за обед</b>			<b>12,27</b>	<b>6,57</b>	<b>9,49</b>	<b>7,75</b>	<b>44,85</b>	<b>316,7</b>	<b>832</b>	<b>458</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>187</b>	<b>2,51</b>	<b>91,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>3,14</b>
	<b>полдник</b>																	
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	120	3,4	3,4	3		5	60,8	60	175	150	17	110	12	0,2	0,01	0,1	24
<b>итого за полдник</b>			<b>18,05</b>	<b>16,5</b>	<b>14,7</b>	<b>0,14</b>	<b>27,8</b>	<b>319</b>	<b>148</b>	<b>391</b>	<b>312</b>	<b>41</b>	<b>311</b>	<b>13,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>25,2</b>
<b>итого за день</b>			<b>40,82</b>	<b>30,1</b>	<b>35,7</b>	<b>8,7</b>	<b>117,9</b>	<b>963,7</b>	<b>1283</b>	<b>1450</b>	<b>723</b>	<b>147</b>	<b>862</b>	<b>20,4</b>	<b>105</b>	<b>0,38</b>	<b>0,76</b>	<b>102</b>

## 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
	<b>завтрак 1</b>																	
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
<b>итого за завтрак 1</b>			<b>8</b>	<b>5,62</b>	<b>8,62</b>	<b>0,3</b>	<b>37,9</b>	<b>262</b>	<b>209,2</b>	<b>334,2</b>	<b>237</b>	<b>37,9</b>	<b>203</b>	<b>0,98</b>	<b>24,3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>32,1</b>
	<b>завтрак 2</b>																	
399	Сок	150	0,75				15	62,7	9	180	10,5	6	10,5	2	3	0,01	0,01	
<b>итого за завтрак 2</b>			<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>62,7</b>	<b>9</b>	<b>180</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
	<b>обед</b>																	
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	7	0,49	0,17	0,35	0,35	3,15	16,3	26,3	9,2	1,4	2,2	4,9	0,14	0,14	0,01	0,01	0,14
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,2	1		14,2	77,2	198	48,8	21,6	12	37,4	0,8	0,1	0,1	0,08	
372	Компот из свежих фруктов	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	
<b>итого за обед</b>			<b>14,78</b>	<b>4,32</b>	<b>10,66</b>	<b>4,24</b>	<b>105,95</b>	<b>362,1</b>	<b>532,2</b>	<b>604,1</b>	<b>89,7</b>	<b>49,6</b>	<b>155</b>	<b>3,19</b>	<b>9,45</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>26,8</b>
	<b>полдник</b>																	
215	Омлет натуральный	65	5,7	5,7	10,2		1,1	120	71	118	48	7,9	105	1,1	0,1	0,02	0,2	146
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	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	
<b>итого за полдник</b>			<b>7,6</b>	<b>6</b>	<b>13,2</b>	<b>1,85</b>	<b>14,6</b>	<b>200,5</b>	<b>149,5</b>	<b>145,5</b>	<b>53,5</b>	<b>14,9</b>	<b>124</b>	<b>1,45</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>150</b>
<b>итого за день</b>			<b>31,13</b>	<b>15,9</b>	<b>32,5</b>	<b>6,39</b>	<b>173,5</b>	<b>887</b>	<b>900</b>	<b>1264</b>	<b>391</b>	<b>108</b>	<b>492</b>	<b>7,62</b>	<b>36,8</b>	<b>0,41</b>	<b>0,67</b>	<b>208</b>