

1 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав												витамины			
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
89	Суп молочный овсяный протертый	150	5,1	3,3	5	0,9	15,5	127,5	100	214	143	30,7	158	0,6	0,8	0,1	0,18	25,5
397	Какао с молоком	150	3,1	2,6	2,7	0,3	13	89	46	168	114	16,7	96	0,4	1,2	0,04	0,1	18
3	Бутерброд с сыром	35	3,6	1,8	5,2	0,2	11,2	108	151	38,8	74	10,4	60	0,5	0,1	0,03	0,03	35,7
итого за завтрак 1			11,8	7,7	12,9	1,4	39,7	324,5	297	421	331	57,8	314	1,5	2	0,17	0,31	79,2
	завтрак 2																	
399	Сок	75	0,6				7,5	36	4,5	90	5,25	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,6	0	0	0	7,5	36	4,5	90	5,25	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	0
	обед																	
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,5		2,02	2,02	3,6	34,6	4,4	92,6	14,6	6	10,6	0,2	13	0,01	0,01	
58	Борщ с картофелем	180	1,2		3,6	3,6	8,2	78,5	87,1	354	26,2	21,6	45,6	0,9	6,2	0,05	0,03	
282	Котлеты, биточки шницели рубленые	60	9,3	7,8	6,9	0,1	9,3	126	215	179	26	18	99	0,9	0,1	0,06	0,1	17,2
321	Пюре картофельное	110	2,2	0,5	3,4	0,3	14,9	100	4,06	475	27	20	63	0,7	0,8	0,09	0,08	18
	Хлеб пшеничный	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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			16,71	8,67	17,52	6,62	79,75	543,1	552,4	1411	150	89,7	338,1	6,84	26	0,34	0,33	35,34
	полдник																	
238	Запеканка из творога с морковью	100	11,6	10,4	10,2	4	23,7	233	60,8	141	113	22,5	155	0,6	0,6	0,02	0,01	44
	Молоко сгущенное	15	1,05		1,07		8,2	49,2	19,5	54,7	45,8	5,1	32	0,03	0,2	0,01	0,07	0,01
401	Кефир	120	3,4	3,4	2,5		4,8	60	12	175	144	16	108	0,12	0,8	0,05	0,1	24
итого за полдник			16,05	13,8	13,77	4	36,7	342,2	92,3	371	302	43,6	295	0,75	1,6	0,08	0,18	68,01
итого за день			45,16	30,17	44,19	12,02	163,65	1245,8	946,2	2293	788	194	952,2	10,1	31	0,6	0,83	182,6

2 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав					витамины										
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
завтрак 1																		
94	Суп молочный манный	150	3,9	3	3,75	0,09	12,3	99	87,7	165	120	15	97,5	0,15	0,6	0,04	0,15	22,5
394	Чай с молоком	150	2,6	2,6	2,3	0,01	11,3	77	45	136	112	14	82	0,3	1,2	0,04	0,14	18
2	Бутерброд с повидлом	30	1,8	0,02	2,62	0,2	14	86	76,2	36,2	6,3	7	18,6	0,5	0,1	0,03	0,01	13,3
итого за завтрак 1			8,3	5,62	8,67	0,3	37,6	262	209	337,2	238	36	198,1	0,95	1,9	0,11	0,3	53,8
завтрак 2																		
399	Сок	75	0,6				7,5	36	4,5	90	5,25	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,6	0	0	0	7,5	36	4,5	90	5,3	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	0
обед																		
13	Салат из свежих огурцов	40	0,3		2,4	2,4	0,9	26,8	3	53,3	8,6	5,2	16	0,2	3,8	0,01	0,01	
66	Щи из свежей капусты	180	1,2		3,4	3,36	4,8	55,4	77,8	188	36	13	26,6	0,43	14	0,01	0,01	
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	
368	Плоды и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			17,32	10,2	28,5	14,76	68,45	575,1	670	1262	140	72	298,1	6,17	35	0,35	0,29	118
полдник																		
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
итого за полдник			7,3	3,8	7	3,7	32	221,8	217	230	161	31	148	12,7	0,2	0,08	0,14	31
итого за день			33,52	19,6	44,2	18,76	145,6	1094,9	1100	1919	545	141	649,3	20,8	38	0,55	0,74	203

3 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав												витамины			
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
94	Суп молочный с крупой пшениной	150	4,35	3	4,1	0,37	13,9	110	88,5	178	121	23	117	0,4	0,6	0,08	0,15	22,5
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	2	0,06	10,6	70	37	109	94	16	67	0,1	1	0,03	0,1	15
1	бутерброд с маслом	30	1,8	0,06	5,7	0,22	10	102	86	32	6,9	7,5	21,7	0,45		0,03	0,02	30
итого за завтрак 1			8,45	5,26	11,8	0,65	34,5	282	212	319	222	46	205,7	0,95	1,6	0,14	0,27	67,5
	завтрак 2																	
399	Сок	75	0,6				7,5	36	4,5	90	5,25	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,6	0	0	0	7,5	36	4,5	90	5,3	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	0
	обед																	
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,4		2,4	2,4	1,8	31,6	1,2	100	7,3	7,3	13,5	0,4	8	0,03	0,01	
65	Борщ зеленый	180	2,5	0,43	4,1	3,7	9,36	84	90,7	607	62	56	72	2,16	18	0,1	0,1	9
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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			20,17	9,98	16,9	9,1	82,91	567,2	487	1270	161	127	442	8,82	34	0,4	0,32	49,8
	полдник																	
	Кондитерские изделия	35	3		4		30	167	155	38	10	7	31	0,7		0,01	0,01	0,01
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		0,2	0,2	14,2	61	1,7	7,7	16	2,6	2,6	0,4	75	0,01	0,05	
итого за полдник			3,5	0	4,2	0,2	44,2	228	157	45,7	26	9,6	33,6	1,1	75	0,02	0,06	0,01
итого за день			32,72	15,2	32,9	9,95	169,1	1113,2	860	1725	414	186	686,4	11,9	112	0,57	0,66	117

4 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав												витамины			
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
94	Суп молочный с крупой ячневой	150	4,2	3	3,9	0,15	13,8	106	89	178	127	18	127	0,3	0,7	0,09	0,01	22,5
394	Чай с молоком	150	2,6	2,6	2,3	0,01	11,3	77	45	136	112	14	82	0,3	1,2	0,04	0,14	18
3	Бутерброд с сыром	35	3,6	1,8	5,2	0,2	11,2	108	151	38,8	74	10,4	60	0,5	0,07	0,03	0,03	35,7
итого за завтрак 1			10,4	7,4	11,4	0,36	36,3	291	285	352,8	313	42	269	1,1	1,97	0,16	0,18	76,2
	завтрак 2																	
399	Сок	75	0,6				7,5	36	4,5	90	5,25	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,6	0	0	0	7,5	36	4,5	90	5,3	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	0
	обед																	
54	Икра свекольная	40	0,8		1,8	1,8	4,8	40	13,8	168	15	12	24	0,7	2,6	0,01	0,01	
78	Суп картофельный вегетарианский	180	1,1	0,14	3,9	0,14	6,5	67,2	76,8	282	26	16	37	0,6	6,6	0,06	0,06	25
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	
372	Компот из свежих фруктов	150	0,11		0,11	0,11	17,8	73	7,9	83,3	11	2,6	3,2	0,6	1,2	0,01	0,01	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			19,02	10,9	20,2	6,7	75,65	567,1	491	1135	163	89	304,5	6,82	34,3	0,25	0,29	51,1
	полдник																	
235	Пудинг из творога	100	15	13,2	10,6	0,2	24	254	70	188	130	22,4	209	1	0,22	0,06	0,02	74
	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	120	3,4	3,4	0,5		5	39	62	182	151	18	113	0,12	0,8	0,05	0,1	24
итого за полдник			19,45	16,6	12,2	0,2	37,2	342,2	152	424,7	327	45	354	1,15	1,22	0,12	0,19	98
итого за день			49,47	34,9	43,8	7,26	156,7	1236,3	932	2002	808	179	932,6	10,1	39	0,54	0,67	225

5 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав												витамины			
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
94	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,5	3	4,1	0,4	12,7	106	87	198	121	34	124	0,8	0,7	0,08	0,09	22,5
397	Какао с молоком	150	3,1	2,6	2,7	0,3	13	89	46	168	114	16,7	96	0,4	1,2	0,04	0,1	18
1	бутерброд с маслом	30	1,8	0,06	5,7	0,22	10	102	86	32	6,9	7,5	21,7	0,45		0,03	0,02	30
итого за завтрак 1			9,4	5,66	12,5	0,92	35,7	297	219	398	242	58,2	242	1,65	1,9	0,15	0,21	70,5
	завтрак 2																	
399	Сок	75	0,6				7,5	36	4,5	90	5,25	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,6	0	0	0	7,5	36	4,5	90	5,3	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	0
	обед																	
19	Салат из соленых огурцов	40	0,3		2,04	2,04	1	23,8	360	56	9,3	5,3	11,2	0,24	2,2	0,01	0,01	
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	3,9	2,1	2,1	1,9	11,5	80	112	496	23	25,9	84	0,8	7,9	0,08	0,07	0,5
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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			17,62	9,27	12	5,24	80,75	502,7	816	1717	99	82,4	416	8,58	23	0,42	0,99	33,6
	полдник																	
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	
итого за полдник			7,9	6	13,2	1,86	35,2	284,6	151	232,1	77	19,4	136	2,35	0,4	0,06	0,23	150
итого за день			35,52	20,9	37,8	8,02	159,2	1120,3	1191	2437	423	163	798	13,6	27	0,64	1,44	254

6 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав												витамины			
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3	3,9	0,18	14,1	108	88	174	121	18	107	0,4	0,8	0,07	0,18	23
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	2	0,06	10,6	70	37	109	94	16	67	0,1	1	0,03	0,1	15
3	Бутерброд с сыром	35	3,6	1,8	5,2	0,2	11,2	108	151	38,8	74	10,4	60	0,5	0,1	0,03	0,03	35,7
итого за завтрак 1			10,2	7	11,1	0,44	35,9	286	276	321,8	289	44	234	1	1,9	0,13	0,31	73,7
	завтрак 2																	
399	Сок	75	0,6				7,5	36	4,5	90	5,25	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,6	0	0	0	7,5	36	4,5	90	5,3	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	0
	обед																	
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,5		2,02	2,02	3,6	34,6	4,4	92,6	14,6	6	10,6	0,2	13	0,01	0,01	
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1,2		3,6	3,6	9,1	73	87	273	31	19	38	0,8	7	0,01	0,01	
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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			7,22	0,87	10,7	6,62	68,55	400,5	343	1148	116	67	223	5,54	28	0,24	0,21	18,1
	полдник																	
237	Запеканка из творога	100	17,6	16,5	12	0,15	18	252	63	130	147	23	213	0,8	0,2	0,06	0,02	73
	Молоко сгущенное	15	1,05		1,07		8,2	49,2	19,5	54,7	45,8	5,1	32	0,03	0,2	0,01	0,07	0,01
401	Кефир	120	3,4	3,4	2,5		4,8	60	12	175	144	16	108	0,12	0,8	0,05	0,1	24
итого за полдник			22,05	19,9	15,6	0,15	31	361,2	94,5	359,7	337	44	353	0,95	1,2	0,12	0,19	97
итого за день			40,07	27,8	37,4	7,21	143	1083,7	718	1919	747	159	815	8,49	32	0,5	0,72	189

7 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав					витамины										
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
89	Суп молочный овсяный протертый	150	5,1	3,3	5	0,9	15,5	127,5	100	214	143	30,7	158	0,6	0,75	0,1	0,18	25,5
394	Чай с молоком	150	2,6	2,6	2,3	0,01	11,3	77	45	136	112	14	82	0,3	1,2	0,04	0,14	18
1	бутерброд с маслом	30	1,8	0,06	5,7	0,22	10	102	86	32	6,9	7,5	21,7	0,45		0,03	0,02	30
итого за завтрак 1			9,5	5,96	13	1,13	36,8	306,5	231	382	262	52	261,7	1,35	1,95	0,17	0,34	73,5
	завтрак 2																	
399	Сок	75	0,6				7,5	36	4,5	90	5,25	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,6	0	0	0	7,5	36	4,5	90	5,3	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	0
	обед																	
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	2,6		10	10	22	192	70,6	606	69	41	80,6	2,3	12,6	0,04	0,06	
81	Суп картофельный с бобовыми	180	3,6		3,7	3,8	115	95,7	79	392	36	27	98	1,2	4	0,1	0,02	
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	0,14	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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			23,52	12	28,2	14,8	201,6	746,6	620	1452	174	120	426,1	8,54	24,3	0,47	0,26	42,1
	полдник																	
467	Булочка ванильная	50	3,9	0,4	4	3,7	27	161	157	55	11	14	38	0,7		0,07	0,04	7
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		0,2	0,2	14,2	61	1,7	7,7	16	2,6	2,6	0,4	75	0,01	0,05	
итого за полдник			4,4	0,4	4,2	3,9	41,2	222	159	62,7	27	17	40,6	1,1	75	0,08	0,09	7
итого за день			38,02	18,3	45,4	19,83	287,1	1311,1	1015	1987	469	192	733,5	12	103	0,73	0,7	123

8 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав												витамины			
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
94	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,5	3	4,1	0,4	12,7	106	87	198	121	34	124	0,8	0,7	0,08	0,09	22,5
397	Какао с молоком	150	3,1	2,6	2,7	0,3	13	89	46	168	114	16,7	96	0,4	1,2	0,04	0,1	18
3	Бутерброд с сыром	35	3,6	1,8	5,2	0,2	11,2	108	151	38,8	74	10,4	60	0,5	0,07	0,03	0,03	35,7
итого за завтрак 1			11,2	7,4	12	0,9	36,9	303	284	404,8	309	61,1	280	1,7	1,97	0,15	0,22	76,2
	завтрак 2																	
399	Сок	75	0,6				7,5	36	4,5	90	5,25	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,6	0	0	0	7,5	36	4,5	90	5,25	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	0
	обед																	
14	Салат из свежих огурцов	40	0,3		2,4	2,4	0,9	26,8	3	53,3	8,6	5,2	16	0,2	3,8	0,01	0,01	
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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			18,52	13,87	12,2	6,7	57,85	403,7	522,8	828,6	91,9	62,3	299	6,04	16,76	0,24	0,25	25,14
	полдник																	
	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
итого за полдник			6,4	3,4	4,5	0	35	206	217	220	161	24,6	144	0,82	0,8	0,06	0,11	24,01
итого за день			36,72	24,7	28,7	7,6	137,3	948,7	1028	1543	567	151	728,1	9,56	21,03	0,46	0,59	125

9 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав												витамины			
			белки	ж/бел	жирь	раст/ж	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
94	Суп молочный с крупой ячневой	150	4,2	3	3,9	0,15	13,8	106	89	178	127	18	127	0,3	0,7	0,09	0,01	22,5
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	2	0,06	10,6	70	37	109	94	16	67	0,1	1	0,03	0,1	15
3	Бутерброд с сыром	35	3,6	1,8	5,2	0,2	11,2	108	151	38,8	74	10,4	60	0,5	0,07	0,03	0,03	35,7
итого за завтрак 1			10,1	7	11,1	0,41	35,6	284	277	326	295	44	254	0,9	1,77	0,15	0,14	73,2
	завтрак 2																	
399	Сок	75	0,6				7,5	36	4,5	90	5,25	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,6	0	0	0	7,5	36	4,5	90	5,3	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	0
	обед																	
19	Салат из соленых огурцов	40	0,3		2,04	2,04	1	23,8	360	56	9,3	5,3	11,2	0,24	2,2	0,01	0,01	
66	Щи из свежей капусты	180	1,2		3,4	3,36	4,8	55,4	77,8	188	36	13	26,6	0,43	14,4	0,01	0,01	
261	Тефтели рыбные тушеные	60	7,3	6,2	2,5	1,8	7,5	83	168	148	16	18	104	0,5	0,09	0,01	0,05	3
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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			12,51	6,57	9,73	7,99	50,65	343,1	847	624	110	59	253	4,81	97,9	0,16	0,22	3,14
	полдник																	
240	Пудинг из творога с яблоками	100	13,6	13,1	10,6	0,14	14,6	209	68,6	161	116	18,8	169	1,2	1,3	0,05	0,23	1,2
	Молоко сгущенное	15	1,05		1,07		8,2	49,2	19,5	54,7	45,8	5,1	32	0,03	0,2	0,01	0,07	0,01
401	Ряженка	120	3,4	3,4	3		5	60,8	60	175	150	17	110	12	0,2	0,01	0,1	24
итого за полдник			18,05	16,5	14,7	0,14	27,8	319	148	391	312	41	311	13,2	1,7	0,07	0,4	25,2
итого за день			41,26	30,1	35,5	8,54	121,6	982,1	1277	1430	722	147	823	19,9	103	0,39	0,77	102

10 день

№	прием пищи наименование блюда	выход блюда	химический состав					витамины										
			белки	ж/бел	жирь	раст/	углево	Ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	C	B1	B2	A
	завтрак 1																	
94	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,6	3	3,7	0,09	12,6	99	88	162	119	17	102	0,18	23	0,05	0,1	0,8
394	Чай с молоком	150	2,6	2,6	2,3	0,01	11,3	77	45	136	112	14	82	0,3	1,2	0,04	0,14	18
2	Бутерброд с повидлом	30	1,8	0,02	2,62	0,2	14	86	76,2	36,2	6,3	7	18,6	0,5	0,06	0,03	0,01	13,3
итого за завтрак 1			8	5,62	8,62	0,3	37,9	262	209,2	334,2	237	37,9	203	0,98	24,3	0,12	0,25	32,1
	завтрак 2																	
399	Сок	75	0,6				7,5	36	4,5	90	5,25	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	
итого за завтрак 2			0,6	0	0	0	7,5	36	4,5	90	5,25	3	5,1	1	1,5	0,01	0,01	0
	обед																	
33	Салат из свеклы	40	5,6		2,4	2,4	3,2	37	17	110	14	8,3	16	0,5	3,8	0,01	0,01	
85	Суп картофельный с клецками	180	1,4	0,1	1,4	1,3	62	62,6	87	237	16,5	13	33,6	0,6	4	0,07	0,02	3,2
288	Фрикадельки мясные	60	4,5	3,75	4,5	0,07	4,4	82	165	108	20	10,5	55	0,5	0,2	0,02	0,05	17
354	Соус сметанный	20	0,2	0,1	0,9	0,01	1,2	14	31	7,8	5,4	1	4,5	0,05	0,01	0,01	0,01	6,5
414	Каша гречневая рассыпчатая	110	7,5	2,1	5,5	2,9	17	153	117	153	20	57	94	1,8	10	0,01	0,01	17
	Хлеб пшеничный	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	
368	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24		0,24	0,24	5,8	26,4	15,6	166	9,6	5,4	66	2,3	6	0,01	0,01	
итого за обед			15,02	4,32	10,9	4,48	111,75	388,5	547,8	770,1	99,3	55	221	5,49	15,5	0,24	0,2	26,8
	полдник																	
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	
итого за полдник			7,9	6	13,21	1,86	35,2	284,6	151,4	232,1	76,8	19,4	136	2,35	0,4	0,06	0,23	150
итого за день			31,52	15,9	32,7	6,64	192,4	971	913	1426	419	115	564	9,82	41,6	0,43	0,69	208

