

СОГЛАСОВАНО:

Начальник
Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Тверской области в Кашинском районе
(Е.А. Скрыпникова)

«» _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
«Калязинский детский дом «Родничок»
(Новожилова С.А.)

«» _____ 2017 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД (2-Х НЕДЕЛЬНОЕ)

(дети от 7 -11 лет, сезон: лето - осень)

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Сезон лето - осень**Категор **Дети 7-10 лет****День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И103	Каша боярская (пшенная с изюмом) с маслом	200	9,8	13,94	41,73	332	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	2,58
И376	Бутерброды с маслом и сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7		0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
И270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	196	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
Всего Завтрак			21,27	28,46	84,52	680	0,21	1,51	0,04	0,93	485,74	417,05	73,65	3,79
Обед														
И023	Свекла отварная	100	1,43	5,09	9,5	75	0,01	2,37		5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
И063	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250/30	10,56	13,46	8,96	199	0,09	13,51	0,05		51,77	118,65	27,88	1,39
И212	Птица отварная с маслом	100	17,25	23,07	1,15	281	0,05	1,84	0,07		23,03	149,25	18,57	1,46
И093	Рагу из овощей с кабачками	180	4,25	9,97	25,98	211	0,09	12,79	0,04	0,55	73,8	86,38	35,1	1,06
И282	Компот из яблок свежих	200	0,16		14,99	61	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,88	122	0,12				24,5	110,6	32,9	2,74
	Хлеб пшеничный	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего Обед			44,66	53,63	112,21	1096	0,6	34,11	0,3	5,79	256,02	717,2	215,44	12,18
Полдник														
И089	Флоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
И293	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
И335	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	4,64	3,89	28,9	169	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,85
Всего Полдник			6,24	4,49	70,5	347	0,14	36,06	0,13	1,65	67,56	82,27	44,06	5,05
Ужин														
	Помидор свежий порц	100	1,32	0,24	4,56	26	0,07	30			16,8	31,2	24	1,08
И161	Котлеты или биточки рыбные	100	13,2	8,93	8,53	175	0,16	0,43	0,03	1,01	70,33	315,45	49,64	1,47
И241	Картофельное пюре	180	3,6	6,4	25,43	174	0,09	3,08	0,01	0,23	36,21	77,22	25,31	1,04
И294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,06				12,25	55,3	16,45	1,37
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5

Завтрак														
1104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
1376	Бутерброды с маслом и сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7		0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
1300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
Всего Завтрак			14,68	17,69	57,23	447	0,18	1,09	0,02	0,74	371,4	320,9	59,13	3,64
Обед														
	Помидор соленый порц	100	1,1		3,8	20	0,01	15			10	35	15	0,8
1059	Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5	13,03	109	0,05	4,13	0,01	0,31	64,67	64,25	21,58	0,65
1189	Котлеты, биточки (говядина)	105	14,95	16,41	8,04	248	0,08	0,18		0,91	38,54	156,88	29,81	1,3
1094	Рулет или запеканка картофельная с овощами	150	3,72	11,13	23,59	209	0,11	15,75	0,03	0,35	25,29	66,08	29,12	1,09
1280	Компот из кураги	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,88	122	0,12				24,5	110,6	32,9	2,74
	Хлеб пшеничный	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего Обед			34	34,58	122,74	947	0,6	35,34	0,05	1,68	247,09	664,45	211,36	17,5
Полдник														
1089	Флоды или ягоды свежие (Бананы)	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
1151	Пудинг из творога	180	22,65	8,11	36,86	132	0,07	3,67	0,06	0,5	170,55	224,56	34,43	1,21
1293	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего Полдник			24,25	8,91	79,06	314	0,15	337,67	0,06	0,5	226,55	268,56	64,43	8,61
Ужин														
166	Рыба, запеченная в омлете	95	17,43	10,85	5,24	188	0,09	0,46	0,03	4,09	35,59	180,36	27,72	0,85
224	Рис отварной	150	3,69	4,79	36,65	204	0,03	0,08		0,29	2,99	35,73	9,11	0,48
1300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,06				12,25	55,3	16,45	1,37
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего Ужин			27,81	16,86	84,37	600	0,32	0,56	0,03	4,38	76,6	409,82	95,08	5,92
Сонник														
1272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Сонник			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего день			106,34	84,41	351,58	2421	1,33	376,06	0,2	7,3	1161,64	1843,73	458	35,87

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1053	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156	0,04	0,36	0,02	0,31	143,52	110,52	19,18	0,37
1379	Бутерброды с маслом	40	1,7	15,1	10,26	184	0,4	0,56		0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
1286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
Всего Завтрак			10,07	24,41	49,7	459	0,47	1,92	0,04	0,84	274,42	221,92	40,78	0,87
Обед														

	Помидор свежий порц	100	1,32	0,24	4,56	26	0,07	30			16,8	31,2	24	1,08
1050	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
1202	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	9,16	13,53	9,44	196	0,04	0,71		0,63	18,34	114,93	19,03	0,85
	Шницель из капусты	200	5,92	14,82	20,91	225	0,06	20,57	0,06		52,19	74,5	31,6	1,92
1282	Компот из яблок свежих	200	0,16		14,99	61	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,88	122	0,12				24,5	110,6	32,9	2,74
	Хлеб пшеничный	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
	Всего Обед		40,78	34,74	108,23	893	0,66	61,16	0,22	1,18	190,66	679,22	224,27	12,35
	Полдник													
1089	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
1312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228	0,09	0,12		0,72	11,41	45,71	17	0,85
1293	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Всего Полдник		5,97	7,87	80,2	412	0,17	36,12	0,06	1,12	67,41	89,71	47	5,05
	Ужин													
	Огурец свежий порц	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
1209	Биточки припущенные из курицы	100	11,02	12,45	7,52	186	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
1219	Каша гречневая	150	7,73	7,71	31,89	228	0,15	1,2	0,02	4,4	41,87	188,75	46,43	3,93
1294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,06				12,25	55,3	16,45	1,37
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
	Всего Ужин		26,19	21,49	87,76	650	0,43	14,24	0,05	4,89	134,79	517,09	134,42	10,21
	Сонник													
1272	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
	Всего Сонник		10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
	Всего день		93,01	91,51	342,89	2549	1,79	114,64	0,38	8,03	915,28	1697,93	476,47	28,68

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1114	Каша рисовая молочная с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
1376	Бутерброды с маслом и сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7		0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
1269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Всего Завтрак		15,51	20,03	68,62	516	0,1	2,91	0,04	0,63	367,91	335,15	41,45	1,47
	Обед													
	Огурец соленый порц	100	0,8	0,1	1,6	11	0,02	5			23	24	14	0,6
1042	Рассольник ленинградский с говядиной	240/30	6,19	8,62	16,01	166	0,08	6,71	0,02		25,94	97,14	27,85	1,35
1171	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	8,81	7,7	3,21	117	0,05	1,66	0,01	1,77	24,36	99,02	18,79	0,45
1241	Картофельное пюре	180	3,6	6,4	25,43	174	0,09	3,08	0,01	0,23	36,21	77,22	25,31	1,04
1283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	114	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,88	122	0,12				24,5	110,6	32,9	2,74

	Хлеб пшеничный	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего Обед			30,97	24,86	125,77	851	0,58	16,6	0,05	3,68	222,71	624,29	183,46	11,52
Полдник														
089	Плоды или ягоды свежие (Апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
337	Шанежка наливная	50	6,57	4,19	24,16	161	0,06	0,01	0,01	0,93	16,6	40,73	20,31	0,67
293	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Зефир	30	0,24		23,49	95					2,7	2,4		0,09
Всего Полдник			8,41	4,99	89,85	438	0,14	334,01	0,01	0,93	75,3	87,13	50,31	8,16
Ужин														
	Помидор свежий порц	100	1,32	0,24	4,56	26	0,07	30			16,8	31,2	24	1,08
135	Омлет с сосисками	200	10,66	32,66	3,79	351	0,12	0,59	0,09	0,92	100,45	164,45	19,15	1,51
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,06				12,25	55,3	16,45	1,37
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего Ужин			18,62	34,13	54,1	598	0,39	33,49	0,09	0,93	159,05	392,74	103,34	7,36
Сонник														
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Сонник			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего день			79,11	90,39	346,51	2516	1,28	388,41	0,23	6,16	1064,97	1619,31	406,57	28,71

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
1376	Бутерброды с маслом и сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7		0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
1139	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
1300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
Всего Завтрак			18,15	22,98	47,87	471	0,16	1,02	0,03	1,25	346,29	309,49	63,36	2,64
Обед														
1023	Свекла отварная	100	1,43	5,09	9,5	75	0,01	2,37		5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
1045	Суп с бобовыми с курицей	250	11,29	9,92	16,35	200	0,17	5,45	0,03		39,5	141,67	37,42	2,12
1198	Рулет из говядины с яйцом	105	15,48	10,44	6,27	181	0,06	0,04	0,01	0,52	12,6	102,23	17,98	0,97
1077	Голубцы овощные	180	9,45	16,93	32,4	320	0,07	26,71	0,03	0,68	121,23	113,92	52,66	1,73
1290	Напиток клюквенный	200	0,11		21,07	85		0,75		0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,88	122	0,12				24,5	110,6	32,9	2,74
	Хлеб пшеничный	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего Обед			48,78	44,43	137,22	1129	0,64	35,32	0,07	6,43	261,91	700	230,55	12,58
Полдник														
1089	Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2

155	Сырники из творога запеченные	180	25,8	6,73	35,63	306	0,07	0,32	0,06	0,54	211,28	265,51	34,61	0,85
193	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего Полдник			27,4	7,33	77,23	484	0,15	36,32	0,12	0,94	267,28	309,51	64,61	5,05
Ужин														
	Огурец свежий порц	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
111	Плов из отварной птицы	210	34,67	33,62	30,73	564	0,13	0,84	0,09		41,63	335,19	55,05	3,13
100	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,06				12,25	55,3	16,45	1,37
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего Ужин			42,16	34,94	75,81	787	0,36	10,86	0,09		102,65	570,92	127,3	8,32
Сонник														
188	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
Всего Сонник			5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
Всего день			142,08	116,06	347,51	2988	1,35	84,02	0,33	8,62	1179	2031,88	506,82	28,76

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
132	Омлет натуральный	200	17,91	27,75	4,68	342	0,06	0,58	0,12	0,89	111,17	142,34	15,42	1,2
167	Бутерброды с маслом и колбасой п/к	50	5,58	10,88	7,9	152	0,12		0,02		18,2	107,5	22,02	1,52
169	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
Всего Завтрак			27,26	42,56	38,53	648	0,21	1,58	0,16	0,9	251,31	363,97	44,14	3,23
Обед														
	Помидор свежий порц	100	1,32	0,24	4,56	26	0,07	30			16,8	31,2	24	1,08
	Щи зеленые	250	2,73	6,63	8,95	114	0,18	19,13	0,01		58,75	104,4	74,03	2,08
176	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,72	25,11	3,85	326	0,11	0,46	0,01	0,76	29,72	223,17	35,49	2,29
227	Макаронные изделия отварные	150	5,18	4,66	32,14	191	0,05	0,02		0,99	10,02	41,02	15,1	0,8
280	Компот из кураги	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,88	122	0,12				24,5	110,6	32,9	2,74
	Хлеб пшеничный	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего Обед			42,29	38,68	123,79	1018	0,75	49,89	0,03	1,86	223,88	742,02	264,47	19,91
Полдник														
1089	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	109	0,01				3	9,9	0,6	0,18
193	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего Полдник			2,56	1,64	66,53	291	0,09	334			59	53,9	30,6	7,58
Ужин														
1169	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	19,09	8,2	26,54	256	0,19	12,21	0,03	1,07	42,02	270,05	53,01	1,66
1294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9

Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,06				12,25	55,3	16,45	1,37
Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего Ужин		25,73	9,43	72,29	477	0,39	15,11	0,03	1,08	83,82	467,14	113,2	6,43

Сонник														
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Сонник			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего день			103,44	98,69	309,32	2546	1,52	401,98	0,26	3,84	858,01	1807,03	480,41	37,35

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
107	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
379	Бутерброды с маслом	40	1,7	15,1	10,26	184	0,4	0,56		0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
Всего Завтрак			10,69	26,34	61,06	525	0,48	1,86	0,03	1,05	243,5	207,93	37,03	0,87
Обед														
	Огурец свежий порц	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
056	Суп-лапша домашняя с курицей	250	9,65	10,12	15,47	192	0,05	1,7	0,04		23,42	89,94	14,97	1,02
177	Бифштекс рубленый	80	17,48	11,52	0,17	174	0,05			1,13	5,43	130,22	17,65	1,39
092	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	239	0,12	15,41	0,03	3,8	76,2	105,41	40,24	1,4
	Компот из смеси свежих плодов и бахчевых	200	0,34	0,17	34,84	143	0,02	3,17			16,67	7,05	7,78	0,88
	Хлеб пшеничный	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,88	122	0,12				24,5	110,6	32,9	2,74
Всего Обед			43	38,82	127,28	1033	0,61	30,28	0,07	4,93	201,47	683,21	185,29	11,78
Полдник														
089	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	109	0,01				3	9,9	0,6	0,18
293	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего Полдник			2,56	1,64	67,73	293	0,09	36	0,06	0,4	59	53,9	30,6	4,38
Ужин														
231	Горошек зеленый консер отварной	80	2,26	2,87	5,09	55	0,05	0,78	0,1	0,19	11,99	33,62	10,85	0,41
205	Сосиски отварные	105	9,27	22,46	2,2	252		0,04		0,56	29,75	122,57	14,85	1,51
224	Рис отварной	150	3,69	4,79	36,65	204	0,03	0,08		0,29	2,99	35,73	9,11	0,48
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,06				12,25	55,3	16,45	1,37
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего Ужин			21,91	31,33	86,41	719	0,28	0,92	0,1	1,04	82,75	385,65	93,06	6,99
Сонник														
272	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2

Всего Сонник	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего день	88,16	101,13	359,48	2705	1,52	70,26	0,28	7,41	834,71	1520,69	375,98	24,22

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
102	Каша "Дружба" с маслом	205	6,55	8,33	35,09	241	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
176	Бутерброды с маслом и сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7		0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
Всего Завтрак			13,29	17,81	57,19	442	0,1	1,01	0,01	0,59	327,46	237,26	42,24	2,15
Обед														
028	Свекла отварная	100	1,4	10,08	9,22	133	0,01	2,26		2,12	27,89	30,58	29,14	1,08
043	Свекольник с говядиной	250	6,82	8,6	13,76	160	0,06	6,25	0,02		38,82	101,32	28,55	1,83
180	Гуляш из говядины	100	18,07	20,18	5,62	277	0,08	1,67		0,49	13,22	192	26,61	1,97
219	Каша гречневая	150	7,73	7,71	31,89	228	0,15	1,2	0,02	4,4	41,87	188,75	46,43	3,93
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	114	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,88	122	0,12				24,5	110,6	32,9	2,74
Всего Обед			45,58	48,6	140,01	1180	0,64	11,53	0,04	8,69	234,99	839,56	228,24	16,89
Полдник														
089	Плоды или ягоды свежие (Апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
151	Пудинг из творога	180	22,65	8,11	36,86	132	0,07	3,67	0,06	0,5	170,55	224,56	34,43	1,21
293	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего Полдник			24,25	8,91	79,06	314	0,15	337,67	0,06	0,5	226,55	268,56	64,43	8,61
Ужин														
	Огурец свежий порц	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114	0,07	5,87	0,01	3	25,81	115,68	45,59	0,86
	Капуста цветная, тушёная в яйце	100/10	2,75	4,38	4,77	65	0,02	11,97	0,02		29,21	37,98	14,53	0,87
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,06				12,25	55,3	16,45	1,37
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего Ужин			20,61	11,44	55,21	402	0,32	27,86	0,03	3	116,04	389,39	132,37	6,92
Сонник														
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Сонник			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего день			109,34	93,14	339,65	2452	1,29	379,48	0,18	12,78	1145,05	1914,76	495,28	34,77

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1115	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	247	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
1167	Бутерброды с маслом и колбасой п/к	50	5,58	10,88	7,9	152	0,12		0,02		18,2	107,5	22,02	1,52
1286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
Всего Завтрак			15,6	20,74	67,15	518	0,25	1,28	0,05	0,77	256,55	390,08	78,89	2,45
Обед														
	Огурец свежий порц	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
1048	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
1214	Рагу из птицы с картофелем	250	21,97	27,99	26	441	0,2	26,53	0,07	4,54	89,2	285,79	64,69	3,16
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,24	0,11	31,37	150	0,01	48,8			15,7	6,34	2,32	0,27
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,88	122	0,12				24,5	110,6	32,9	2,74
	Хлеб пшеничный	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего Обед			43,78	37,06	130,61	1050	0,68	90,68	0,08	4,9	203,03	761,91	200,61	12,11
Полдник														
1089	Фрукты или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
1293	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	109	0,01				3	9,9	0,6	0,18
Всего Полдник			2,56	1,44	65,93	287	0,09	36	0,06	0,4	59	53,9	30,6	4,38
Ужин														
	Помидор свежий порц	100	1,32	0,24	4,56	26	0,07	30			16,8	31,2	24	1,08
1191	Мясо тушеное	80	14	4,88	2,39	110	0,05	0,9		3,89	14,14	167,25	23,34	1,55
1125	Макароны отварные с овощами	180	6,12	8,39	36,11	245	0,1	2,08	0,02	1,04	26,52	63,49	28,39	1,25
1300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,06				12,25	55,3	16,45	1,37
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего Ужин			28,13	14,73	85,54	588	0,42	33	0,02	4,92	95,48	455,66	133,98	8,47
Сонник														
1272	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего Сонник			10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего день			100,07	76,96	366,23	2579	1,5	162,15	0,23	11	862,06	1851,55	474,08	27,61

День 11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1140	Вареники ленивые с молоком сгущенном	250	30,23	21,28	31,48	438	0,08	0,4	0,09		295,85	383,12	41,82	1

376	Бутерброды с маслом и сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7		0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
Всего Завтрак			40,62	34,69	67,49	744	0,15	2,1	0,11	0,46	632,09	623,6	66,87	2,06
Обед														
	Огурец соленый порц	100	0,8	0,1	1,6	11	0,02	5			23	24	14	0,6
072	Суп с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
179	Голубцы с мясом и рисом	200	15,55	29,16	13,93	380	0,07	16,77	0,06	0,33	95,43	174,44	69,84	2,22
280	Компот из чернослива	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,88	122	0,12				24,5	110,6	32,9	2,74
	Хлеб пшеничный	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего Обед			34,31	39,61	111,1	936	0,59	33,83	0,28	1,99	284,32	677,03	241,52	17,97
Полдник														
089	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
293	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
314	Булочка молочная	50	1,74	2,39	28,5	158	0,09	0,1		0,6	32,13	56,19	18,67	0,8
Всего Полдник			3,34	3,19	71,9	342	0,17	36,1	0,06	1	88,13	100,19	48,67	5
Ужин														
1231	Горошек зеленый консер отварной	80	2,26	2,87	5,09	55	0,05	0,78	0,1	0,19	11,99	33,62	10,85	0,41
1163	Рыба (филе) отварная	100	16,4	6,4	0,57	133	0,07	0,39	0,01	1,44	25,33	187,99	26,53	0,65
1241	Картофельное пюре	180	3,6	6,4	25,43	174	0,09	3,08	0,01	0,23	36,21	77,22	25,31	1,04
1300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,06				12,25	55,3	16,45	1,37
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего Ужин			28,95	16,89	73,57	570	0,41	4,27	0,12	1,86	111,55	492,56	120,94	6,69
Сонник														
1272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Сонник			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего день			112,82	100,76	332,24	2706	1,4	77,7	0,62	5,31	1356,09	2073,37	506	31,92

День 12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
1379	Бутерброды с маслом	40	1,7	15,1	10,26	184	0,4	0,56		0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
1139	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
1298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87	0,02	0,9	0,02		102,01	81,05	15,6	0,94
Всего Завтрак			15,9	31,15	49,3	541	0,54	1,76	0,05	1,28	239,33	278,16	64,91	2,67
Обед														
1030	Соленые огурцы	100	0,64	0,08	1,28	8	0,02	4			18,4	19,2	11,2	0,48
1044	Суп из овощей с курицей	250	9,53	12,46	9,76	189	0,09	7,61	0,04		34,54	110,65	24,47	1,25

4199	Суфле из отварной говядины	75	17,46	17,42	4,95	246	0,06	0,03	0,01	0,66	53,66	174,62	25,47	1,64
4080	Зразы картофельные с овощами	155	7,06	10,62	34,07	260	0,13	12,5	0,04	0,48	73,77	114,6	40,26	1,46
4282	Компот из яблок свежих	200	0,16		14,99	61	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,88	122	0,12				24,5	110,6	32,9	2,74
	Хлеб пшеничный	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего Обед			45,86	42,62	116,68	1033	0,66	27,74	0,23	1,34	258,62	750,13	204,65	11,97
Полдник														
4089	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
4293	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Зефир	30	0,24		23,49	95					2,7	2,4		0,09
Всего Полдник			1,84	0,8	65,69	277	0,08	334			58,7	46,4	30	7,49
Ужин														
	Помидор свежий порц	100	1,32	0,24	4,56	26	0,07	30			16,8	31,2	24	1,08
	Оладьи из кабачков	100/25	5,03	8,59	20,1	201	0,08	5,64	0,05		38,19	66,23	22,03	1,15
4212	Птица отварная с маслом	100	17,25	23,07	1,15	281	0,05	1,84	0,07		23,03	149,25	18,57	1,46
4300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,06				12,25	55,3	16,45	1,37
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего Ужин			30,29	33,12	68,29	716	0,4	37,5	0,12		116,04	440,41	122,85	8,28
Сонник														
4272	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего Сонник			10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего день			103,89	110,69	316,96	2702	1,74	402,2	0,42	2,62	920,69	1705,1	452,41	30,61

День 13

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4132	Омлет натуральный	200	17,91	27,75	4,68	342	0,06	0,58	0,12	0,89	111,17	142,34	15,42	1,2
4367	Бутерброды с маслом и колбасой п/к	50	5,58	10,88	7,9	152	0,12		0,02		18,2	107,5	22,02	1,52
4269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
Всего Завтрак			27,26	42,56	38,53	648	0,21	1,58	0,16	0,9	251,31	363,97	44,14	3,23
Обед														
	Сельдь с/с	80	4,01	3,7		49					13,86		10,71	
4037	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	6,3	7,82	9,79	135	0,04	7,78	0,01		39,71	84,04	23,79	1,45
4181	Жаркое по-домашнему	200	20,49	15,75	20,12	304	0,18	21,36	0,01	0,6	24,07	265,44	52,59	3,05
4290	Напиток клюквенный	200	0,11		21,07	85		0,75		0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,88	122	0,12				24,5	110,6	32,9	2,74
	Хлеб пшеничный	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего Обед			41,92	29,32	102,6	841	0,56	29,89	0,02	0,8	137,05	659,79	178,95	11,14

		Полдник												
1089	Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
1315	Булочка российская	60	4,25	2,9	39,2	200	0,07	0,09		0,61	16,95	45,25	15,38	0,77
1293	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего Полдник			5,85	3,5	80,8	378	0,15	36,09	0,06	1,01	72,95	89,25	45,38	4,97
		Ужин												
1192	Помидор свежий порц	100	1,32	0,24	4,56	26	0,07	30			16,8	31,2	24	1,08
1192	Печень говяжья по-строгановски	80	16,96	21,05	3,42	269	0,28	11,02	9,45	9,45	9,34	319,13	18,3	6,87
1227	Макаронные изделия отварные	180	6,22	5,59	38,57	229	0,06	0,02		1,19	12,02	49,22	18,12	0,96
1300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,06				12,25	55,3	16,45	1,37
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего Ужин			31,19	28,1	89,03	732	0,61	41,06	9,45	10,64	76,18	593,28	118,67	13,5
		Сонник												
1272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Сонник			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего день			111,82	109,86	319,14	2712	1,61	110,02	9,73	13,35	777,49	1886,29	415,13	33,04

День 14

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1120	Запеканка пшеничная с тыквой	205	5,26	9,81	48,45	304	0,08	4,63	0,02	2,4	33,02	73,48	25,96	0,89
1376	Бутерброды с маслом и сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7		0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
1206	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
Всего Завтрак			14,67	22,48	78,22	575	0,15	6,33	0,04	2,9	368,62	290,83	58,31	1,58
Обед														
1023	Свекла отварная	100	1,43	5,09	9,5	75	0,01	2,37		5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
1056	Суп-лапша домашняя с курицей	250	9,65	10,12	15,47	192	0,05	1,7	0,04		23,42	89,94	14,97	1,02
1166	Рыба, запеченная в омлете	95	17,43	10,85	5,24	188	0,09	0,46	0,03	4,09	35,59	180,36	27,72	0,85
1241	Картофельное пюре	180	3,6	6,4	25,43	174	0,09	3,08	0,01	0,23	36,21	77,22	25,31	1,04
1202	Компот из вишни	200	0,16		14,99	61	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,88	122	0,12				24,5	110,6	32,9	2,74
	Хлеб пшеничный	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего Обед			43,28	34,5	122,26	959	0,6	11,21	0,22	9,56	202,64	710,44	201,89	11,18
Полдник														
1089	Плоды или ягоды свежие (Апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
1151	Пудинг из творога	180	22,65	8,11	36,86	132	0,07	3,67	0,06	0,5	170,55	224,56	34,43	1,21
1293	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего Полдник			24,25	8,91	79,06	314	0,15	337,67	0,06	0,5	226,55	268,56	64,43	8,61

	Ужин													
	Огурец свежий порц	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10		23	42	14	0,6	
235	Капуста тушеная	180	4,43	5,11	22,03	151	0,04	34,24	0,36	96,59	73,04	39,08	1,49	
191	Мясо тушеное	100	17,5	6,1	2,99	137	0,06	1,12	4,86	17,67	209,06	29,18	1,94	
100	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02		4,27	6,43	3,3	0,72	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,94	61	0,06			12,25	55,3	16,45	1,37	
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07			10,75	66	19,25	1,25	
	Всего Ужин		27,29	12,13	60,85	462	0,26	45,38	5,22	164,53	451,83	121,26	7,37	
	Сонник													
272	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2	
	Всего Сонник		10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2	
	Всего день		119,49	81,02	357,4	2445	1,22	401,78	0,34	18,18	1210,34	1911,66	475,9	28,94
	Итого		1505,41	1365,68	4777,26	36911	20,38	3177,04	14,04	116,48	14524,57	25921,5	6491,47	427,74