

СОГЛАСОВАНО:

Начальник

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Тверской области в Кашинском районе

(Е.А. Скрыпникова)

« 06 »

2017 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,

« Калязинский детский дом «Родничок»

(Новожилова С.А.)

« 06 »

2017 г.



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

(дети от 12 -18 лет, сезон: лето - осень)

УТВЕРЖДАЮ:

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

Сезон: **Сезон лето-осень**

Категор **Дети 11-18 лет**

День 1

реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	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														
03	Каша боярская (пшенная с изюмом) с маслом	250	12,25	17,42	52,16	415	0,18	0,61	0,02	0,57	174,65	210,45	47,85	3,23
76	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
70	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 в Завтрак			23,72	31,94	94,95	763	0,25	1,63	0,04	1,04	520,67	459,14	83,22	4,44
Обед														
23	Свекла отварная	100	1,43	5,09	9,5	75	0,01	2,37		5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
63	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250/3	10,56	13,46	8,96	199	0,09	13,51	0,05		51,77	118,65	27,88	1,39
2	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
3	Рагу из овощей с кабачками	205	4,84	11,35	29,59	240	0,1	14,57	0,04	0,63	84,05	98,38	39,97	1,21
2	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	85	5,61	1,02	29	148	0,15				29,75	134,3	39,95	3,33
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5
Всего в Обед			48,37	55,59	130,19	1200	0,71	35,89	0,3	5,87	282,27	818,9	246,61	14,17
Полдник														
9	Фрукты или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
В	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
5	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 в 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
	Котлеты или биточки рыбные	105	13,86	9,38	8,96	183	0,17	0,45	0,03	1,06	73,85	331,23	52,12	1,54
	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
	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	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75

Всего в Ужин			27,55	17,65	93,95	653	0,6	36,43	0,04	1,3	179,41	702,74	180,87	9,68
И272	Сонник													
	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Сонник			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в день			111,48	116,05	397,77	3077	1,77	111,41	0,55	9,87	1289,91	2243,05	582,76	33,53

День 2

№ 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														
141	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
367	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
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 в Завтрак			37,59	26,18	56,71	613	0,23	1,61	0,13	0,65	407,24	525,68	80,13	2,57
Обед														
	Огурец свежий порц	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
44	Суп из овощей с курицей	230/5	10,67	13,95	10,93	212	0,1	8,52	0,05		38,68	123,93	27,41	1,4
82	Запеканка капустная с говядиной	205	25,24	28,51	13,51	411	0,13	36,74	0,02	0,98	116,28	274,81	55,59	3,1
73	Кисель из клюквы	200	0,11		25,83	104		0,75		0,2	4,65	5,32	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 в Обед			47,83	44,6	104,5	1011	0,59	56,01	0,07	1,18	239,36	754,66	188,85	11,74
Полдник														
89	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
3	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 в Полдник			2,56	1,64	67,73	293	0,09	36	0,06	0,4	59	53,9	30,6	4,38
Ужин														
3	Плов из отварной говядины	250	28,69	24,66	36,96	485	0,11	1,13	0,01		29,4	319,39	58,38	4,04
1	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 в Ужин			35,33	25,89	82,71	706	0,31	4,03	0,01	0,01	71,2	516,48	118,56	8,81
Сонник														
	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в Сонник			10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в день			133,31	101,31	328,65	2758	1,28	98,85	0,29	2,24	1024,8	2040,72	448,15	27,7

День 3

№ 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
2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	Завтрак													
И104	Каша гречневая вязкая на молоке	250	9,68	10,01	42,84	300	0,17	0,45	0,02	0,35	186,38	229,41	45,71	2,89
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
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
	Всего в Завтрак		16,42	19,49	64,94	501	0,21	1,17	0,02	0,8	404,95	362,19	67,36	4,16
	Обед													
	Помидор соленый порц	100	1,1		3,8	20	0,01	15			10	35	15	0,8
И059	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
И189	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
И094	Рулет или запеканка картофельная с овощами	200	4,96	14,84	31,45	279	0,15	21	0,04	0,47	33,72	88,11	38,83	1,45
И280	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	85	5,61	1,02	29	148	0,15				29,75	134,3	39,95	3,33
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5
	Всего в Обед		38,36	38,87	144,97	1092	0,73	40,59	0,06	1,8	271,52	776,17	247,37	19,7
	Полдник													
И089	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
И151	Пудинг из творога	200	25,17	9,01	40,96	147	0,08	4,08	0,07	0,56	189,5	249,51	38,26	1,34
И293	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Всего в Полдник		26,77	9,81	83,16	329	0,16	338,08	0,07	0,56	245,5	293,51	68,26	8,74
	Ужин													
И166	Рыба, запеченная в омлете	135	24,77	15,42	7,45	267	0,13	0,65	0,04	5,81	50,58	256,3	39,39	1,21
И224	Рис отварной	150	3,69	4,79	36,65	204	0,03	0,08		0,29	2,99	35,73	9,11	0,48
И300	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	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
	Всего в Ужин		37,28	21,82	95,82	728	0,43	0,75	0,04	6,1	102,33	551,76	126	7,53
	Сонник													
И272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	Всего в Сонник		5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	Всего в день		124,43	96,37	397,08	2763	1,61	381,99	0,24	9,26	1264,3	2163,64	536,98	40,33

День 4

№ порц.	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													
И053	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
И179	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
И280	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 в Завтрак		11,47	25,94	54,63	498	0,48	2,01	0,04	0,92	310,3	249,55	45,58	0,96
	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	85	5,61	1,02	29	148	0,15				29,75	134,3	39,95	3,33	
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5	
	Всего в Обед		43,9	35,32	122,6	968	0,75	61,16	0,22	1,18	206,66	768,92	250,57	14,19	
	Полдник														
1089	Флоды 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 в 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	180	9,27	9,25	38,27	274	0,18	1,44	0,02	5,27	50,24	226,49	55,71	4,72	
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	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75	
	Всего в Ужин		29,86	23,43	103,39	745	0,53	14,48	0,05	5,76	153,91	620,83	162,95	12,25	
	Сонник														
1272	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2	
	Всего в Сонник		10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2	
	Всего в день		101,2	95,56	377,82	2758	1,99	114,97	0,39	8,98	986,28	1919,01	536,1	32,65	

День 5

№ порц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	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														
114	Каша рисовая молочная с маслом	300	7,49	9,69	47,72	307	0,04	1,77	0,03	0,25	46,35	138,54	24	0,6	
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	
260	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 в Завтрак		17,88	23,1	83,73	613	0,11	3,47	0,05	0,71	382,59	379,02	49,05	1,66	
	Обед														
	Огурец соленый порц	100	0,8	0,1	1,6	11	0,02	5			23	24	14	0,6	
142	Рассольник ленинградский с говядиной	240/3	6,19	8,62	16,01	166	0,08	6,71	0,02		25,94	97,14	27,85	1,35	
171	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205	0,08	2,9	0,01	3,09	42,63	173,29	32,89	0,79	
141	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	
103	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	85	5,61	1,02	29	148	0,15				29,75	134,3	39,95	3,33	

	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5
Всего в Обед			40,7	31,21	142,54	1014	0,71	17,84	0,05	5	256,98	788,26	223,86	13,7
Полдник														
И089	Плоды или ягоды свежие (Апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
И337	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
И293	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 в 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														
И135	Помидор свежий порц	100	1,32	0,24	4,56	26	0,07	30			16,8	31,2	24	1,08
И135	Омлет с сосисками	300	15,99	48,99	5,68	526	0,18	0,88	0,14	1,38	150,67	246,67	28,73	2,26
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	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего в Ужин			26,08	50,86	65,24	822	0,52	33,78	0,14	1,39	220,02	540,96	132,17	9,36
Сонник														
И272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Сонник			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в день			98,67	116,54	389,54	3000	1,56	390,5	0,29	8,03	1174,89	1975,37	483,39	33,08

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
И109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	300	9,26	13,02	37,3	303	0,16	0,44	0,01	0,82	176,22	223,54	58,93	1,51
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
И139	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
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
Всего в Завтрак			21,08	27,1	59,68	567	0,21	1,16	0,03	1,51	402,09	380,28	82,02	3,12
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
И045	Суп с бобовыми с курицей	230/5	12,65	11,11	18,31	224	0,19	6,1	0,03		44,24	158,67	41,91	2,37
И198	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
И077	Голубцы овощные	250	13,12	23,52	45	444	0,1	37,1	0,04	0,94	168,38	158,22	73,14	2,4
И290	Напиток клюквенный	200	0,11		21,07	85		0,75		0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
	Хлеб ржаной	85	5,61	1,02	29	148	0,15				29,75	134,3	39,95	3,33
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5
Всего в Обед			56,92	52,78	166,15	1353	0,78	46,36	0,08	6,7	329,8	851	281,82	15,34
Полдник														
И089	Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2

И155	Сырники из творога запеченные	200	28,67	7,48	39,59	340	0,08	0,36	0,07	0,6	234,76	295,01	38,46	0,94
И293	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			30,27	8,08	81,19	518	0,16	36,36	0,13	1	290,76	339,01	68,46	5,14
Ужин														
И211	Огурец свежий порц	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
И300	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
	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	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего в Ужин			44,29	35,34	85,06	836	0,43	10,86	0,09		113,4	636,92	146,55	9,57
Сонник														
И288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
Всего в Сонник			5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
Всего в день			158,16	129,69	401,46	3391	1,62	95,24	0,36	9,21	1336,91	2349,16	599,85	33,34

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	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														
И132	Омлет натуральный	250	22,38	34,69	5,85	427	0,08	0,73	0,15	1,12	138,96	177,92	19,27	1,5
И367	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
И269	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 в Завтрак			31,73	49,5	39,7	733	0,23	1,73	0,19	1,13	279,1	399,55	47,99	3,53
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
И176	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
И227	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
И280	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	85	5,61	1,02	29	148	0,15				29,75	134,3	39,95	3,33
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5
Всего в Обед			46,45	40,19	144,59	1131	0,86	49,89	0,03	2,06	241,88	839,92	293,79	21,91
Полдник														
И089	Флоды 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
И293	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			2,56	1,64	66,53	291	0,09	334			59	53,9	30,6	7,58
Ужин														
И169	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
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	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21					32,25	198	57,75	3,75
Всего в Ужин		27,86	9,83	81,54	526	0,46	15,11	0,03	1,08		94,57	533,14	132,45	7,68

№ п/п	Сонник													
1272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	Всего в Сонник		5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	Всего в день		114,2	107,54	340,53	2794	1,71	402,13	0,29	4,27	914,55	2006,51	532,83	40,9

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	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													
1107	Каша манная молочная жидкая	300	9,07	11,78	45,5	325	0,07	0,44	0,01	0,76	164,78	141,26	22,58	0,54
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 в Завтрак		13,56	30,07	75,47	628	0,5	2	0,03	1,29	295,68	252,66	44,18	1,04
	Обед													
056	Огурец свежий порц	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
	Суп-лапша домашняя с курицей	230/5	10,81	11,33	17,33	215	0,06	1,9	0,04		26,23	100,73	16,77	1,14
177	Бифштекс рубленый	100	21,85	14,4	0,21	218	0,06			1,41	6,79	162,77	22,06	1,74
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	100	8,52	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5
	Хлеб ржаной	85	5,61	1,02	29	148	0,15				29,75	134,3	39,95	3,33
	Всего в Обед		51,65	43,49	143,55	1175	0,72	30,48	0,07	5,21	221,64	816,26	217,8	14,09
	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 в Полдник		2,56	1,64	67,73	293	0,09	36	0,06	0,4	59	53,9	30,6	4,38
	Ужин													
211	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
005	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	180	4,43	5,74	43,97	245	0,04	0,09		0,34	3,58	42,88	10,93	0,58
000	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	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
	Всего в Ужин		24,78	32,69	102,99	809	0,36	0,93	0,1	1,09	94,09	458,8	114,13	8,34
	Сонник													
172	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2

Всего в Сонник	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в день	102,55	110,89	406,74	3039	1,73	70,61	0,28	7,99	918,41	1771,62	436,71	28,05

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	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														
1102	Каша "Дружба" с маслом	300	9,59	12,19	51,35	353	0,09	0,42	0,01	0,2	159,35	152,9	30,13	1,29
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 в Завтрак			16,33	21,67	73,45	554	0,13	1,14	0,01	0,65	377,92	285,68	51,78	2,56
Обед														
1028	Свекла отварная	100	1,4	10,08	9,22	133	0,01	2,26		2,12	27,89	30,58	29,14	1,08
1043	Свекольник с говядиной	250/3	7,64	9,63	15,41	179	0,07	7	0,02		43,48	113,48	31,98	2,05
1180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	332	0,09	2,01		0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
1219	Каша гречневая	180	9,27	9,25	38,27	274	0,18	1,44	0,02	5,27	50,24	226,49	55,71	4,72
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 пшеничный	100	8,52	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5
	Хлеб ржаной	85	5,61	1,02	29	148	0,15				29,75	134,3	39,95	3,33
Всего в Обед			54,68	55,79	163,53	1376	0,79	12,86	0,05	9,66	266,67	1017,56	272,57	20,12
Полдник														
1089	Фрукты или ягоды свежие (Апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
1151	Пудинг из творога	200	25,17	9,01	40,96	147	0,08	4,08	0,07	0,56	189,5	249,51	38,26	1,34
1293	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			26,77	9,81	83,16	329	0,16	338,08	0,07	0,56	245,5	293,51	68,26	8,74
Ужин														
	Огурец свежий порц	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
1172	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160	0,1	8,22	0,01	4,2	36,14	161,95	63,83	1,21
	Капуста цветная, тушёная в яйце	100/1	2,75	4,38	4,77	65	0,02	11,97	0,02		29,21	37,98	14,53	0,87
1100	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	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего в Ужин			26,89	14,13	66,61	497	0,42	30,21	0,03	4,2	137,12	501,66	169,86	8,52
Сонник														
1272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Сонник			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в день			130,27	107,78	394,93	2868	1,57	383,69	0,2	15,08	1267,21	2278,41	590,47	40,14

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4115	Каша ячневая молочная вязкая	300	10,58	9,76	57,86	361	0,15	0,41	0,01	1,05	171,29	280,36	62,74	1,16
41367	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
4286	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 в Завтрак			18,95	23,83	85,47	632	0,3	1,41	0,05	1,1	310,79	478,86	98,76	2,82
Обед														
	Огурец свежий порц	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
4048	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/3 5	9,76	6,82	19,01	175	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
4214	Рагу из птицы с картофелем	280	24,61	31,34	29,12	494	0,22	29,71	0,08	5,09	99,9	320,08	72,45	3,54
	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	85	5,61	1,02	29	148	0,15				29,75	134,3	39,95	3,33
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5
Всего в Обед			49,54	40,99	148,1	1179	0,8	93,86	0,09	5,45	229,73	885,9	234,67	14,32
Полдник														
4089	Фрукты или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
4293	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 в 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
4191	Мясо тушеное	100	17,5	6,1	2,99	137	0,06	1,12		4,86	17,67	209,06	29,18	1,94
4125	Макароны отварные с овощами	180	6,12	8,39	36,11	245	0,1	2,08	0,02	1,03	26,52	63,49	28,39	1,25
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	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего в Ужин			33,76	16,35	95,39	665	0,5	33,22	0,02	5,9	109,76	563,48	159,07	10,11
Сонник														
272	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в Сонник			10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в день			114,81	85,61	411,89	2898	1,75	165,69	0,24	12,85	957,29	2172,14	553,09	31,83

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4140	Вареники ленивые с молоком сгущенном	320	38,69	27,23	40,29	561	0,11	0,51	0,12		378,69	490,39	53,53	1,28

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
И269	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 в Завтрак			49,08	40,64	76,3	867	0,18	2,21	0,14	0,46	714,93	730,87	78,58	2,34
Обед														
	Огурец соленый порц	100	0,8	0,1	1,6	11	0,02	5			23	24	14	0,6
И072	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
И179	Голубцы с мясом и рисом	300	23,33	43,74	20,89	570	0,11	25,16	0,09	0,5	143,15	261,66	104,76	3,33
И280	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	85	5,61	1,02	29	148	0,15				29,75	134,3	39,95	3,33
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5
Всего в Обед			45,2	54,77	132,43	1201	0,72	42,22	0,31	2,15	348,03	853,95	302,74	20,92
Полдник														
И089	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
И293	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
И314	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 в Полдник			3,34	3,19	71,9	342	0,17	36,1	0,06	1	88,13	100,19	48,67	5
Ужин														
И231	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
И163	Рыба (филе) отварная	105	17,22	6,72	0,6	140	0,07	0,41	0,01	1,51	26,6	197,39	27,86	0,69
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
И300	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	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего в Ужин			31,9	17,61	82,85	626	0,48	4,29	0,12	1,93	123,57	567,96	141,52	7,98
Сонник														
И272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Сонник			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в день			135,12	122,59	371,66	3149	1,63	86,21	0,67	5,55	1514,66	2432,97	599,51	36,43

День 12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	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														
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	300	9,26	13,02	37,3	303	0,16	0,44	0,01	0,82	176,22	223,54	58,93	1,51
179	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
139	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
298	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 в Завтрак			18,83	35,27	61,11	637	0,59	1,9	0,05	1,54	295,13	348,95	83,57	3,15
Обед														
030	Соленые огурцы	100	0,64	0,08	1,28	8	0,02	4			18,4	19,2	11,2	0,48
044	Суп из овощей с курицей	230/5	10,67	13,95	10,93	212	0,1	8,52	0,05		38,68	123,93	27,41	1,4

И199	Суфле из отварной говядины	100	23,28	23,23	6,6	328	0,08	0,04	0,01	0,88	71,55	232,83	33,96	2,19
И080	Зразы картофельные с овощами	180	8,2	12,33	39,57	302	0,15	14,52	0,05	0,56	85,67	133,08	46,75	1,7
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	85	5,61	1,02	29	148	0,15				29,75	134,3	39,95	3,33
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5
Всего в Обед			57,08	52,21	139,36	1255	0,81	30,68	0,25	1,64	308,55	929,8	248,87	14,74
Полдник														
И089	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
И293	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 в 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	100/2	5,03	8,59	20,1	201	0,08	5,64	0,05		38,19	66,23	22,03	1,15
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
И300	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	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего в Ужин			32,42	33,52	77,54	765	0,47	37,5	0,12		126,79	506,41	142,1	9,53
Сонник														
И272	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в Сонник			10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в день			120,17	124,8	360,7	3069	2,01	405,28	0,44	3,18	1037,17	2021,56	534,55	35,11

День 13

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
И132	Омлет натуральный	250	22,38	34,69	5,85	427	0,08	0,73	0,15	1,12	138,96	177,92	19,27	1,5
И067	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
И269	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 в Завтрак			31,73	49,5	39,7	733	0,23	1,73	0,19	1,13	279,1	399,55	47,99	3,53
Обед														
	Сельдь с/с	80	4,01	3,7		49					13,86		10,71	
И017	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/3	7,06	8,76	10,96	151	0,05	8,71	0,01		44,47	94,12	26,65	1,62
И011	Жаркое по-домашнему	280	28,69	22,06	28,17	425	0,25	29,91	0,01	0,84	33,7	371,61	73,63	4,28
И290	Напиток клюквенный	200	0,11		21,07	85		0,75		0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
	Хлеб ржаной	85	5,61	1,02	29	148	0,15				29,75	134,3	39,95	3,33
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5
Всего в Обед			54	37,14	126,19	1054	0,73	39,37	0,02	1,04	167,44	865,75	229,14	14,37

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
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 в 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	110	23,32	28,95	4,7	370	0,39	15,15	12,99	12,99	12,84	438,8	25,16	9,44
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	75	6,39	1,2	27,75	147	0,21				32,25	198	57,75	3,75
Всего в Ужин			39,68	36,4	99,56	882	0,79	45,19	12,99	14,18	90,43	778,95	144,78	17,32
Сонник														
1272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Сонник			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в день			136,86	132,92	354,43	3160	1,98	123,78	13,31	17,36	849,92	2313,5	495,29	40,39

День 14

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	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														
1120	Запеканка пшеничная с тыквой	300	7,7	14,36	70,9	445	0,12	6,78	0,03	3,51	48,32	107,53	37,99	1,3
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 в Завтрак			17,11	27,03	100,67	716	0,19	8,48	0,05	4,01	383,92	324,88	70,34	1,99
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	230/5	10,81	11,33	17,33	215	0,06	1,9	0,04		26,23	100,73	16,77	1,14
1166	Рыба, запеченная в омлете	105	19,26	11,99	5,79	208	0,1	0,51	0,03	4,52	39,34	199,35	30,64	0,94
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	85	5,61	1,02	29	148	0,15				29,75	134,3	39,95	3,33
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5
Всего в Обед			49,39	37,43	139,04	1077	0,72	11,46	0,22	9,99	225,2	829,92	232,91	13,23
Полдник														
1089	Фрукты или ягоды свежие (Апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
1151	Пудинг из творога	200	25,17	9,01	40,96	147	0,08	4,08	0,07	0,56	189,5	249,51	38,26	1,34
1293	Сок овощной, фруктовый,ягодный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			26,77	9,81	83,16	329	0,16	338,08	0,07	0,56	245,5	293,51	68,26	8,74

		Ужин												
	Огурец свежий порц	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
И235	Капуста тушеная	180	4,43	5,11	22,03	151	0,04	34,24	0,36	96,59	73,04	39,08	1,49	
И191	Мясо тушеное	100	17,5	6,1	2,99	137	0,06	1,12	4,86	17,67	209,06	29,18	1,94	
И300	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 в Ужин			27,29	12,13	60,85	462	0,26	45,38		5,22	164,53	451,83	121,26	7,37
		Сонник												
И272	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в Сонник			10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в день			130,56	89,4	400,72	2719	1,38	404,59	0,36	19,78	1267,15	2090,14	522,77	31,53
Итого			1711,8	1537,07	5333,92	41443	23,58	3234,95	17,93	133,63	15803,45	29777,8	7452,43	485
Среднее за период			122,27	109,79	380,99	2960	1,68	231,07	1,28	9,55	1128,82	2126,99	532,32	34,64