

Утверждаю:
 заведующий



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

№ рецеп	Наименование блюда	1 день понедельник											F, мг	Se, мг					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Ккал	V1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг
		Завтрак																	
	Яйца варёные	40	4,2	4,5	0,3	58,5	0,00	0,00	0,15	0,90	0,10	19,90	0,40	69,50	0,9	0,00	8,00	0,10	0,01
н/н/н	Каша кукурузная молочная со слив маслом	180	2,5	5,6	27,9	181,00	0,00	0,50	0,10	10,00	0,10	100,30	20,30	100,70	0,30	195,00	8,10	0,00	0,00
н/н	Батон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,00
	Чай с молоком	180	1,6	1,3	13,00	52,47	0,00	0,50	0,00	0,00	61,63	5,85	32,40	0,10	0,00	4,14	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	435	10,6	15,9	56,3	395,0	0,1	1,0	0,3	11,0	0,3	247,5	30,5	223,1	1,6	198,8	20,2	0,1	0,01
		// завтрак																	
н/б	Сок мультифруктовый	180	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00
		Обед																	
	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,7	7,1	51,3	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	44,70	8,40	16,70	0,60	37,80	1,60	0,00	0,00
н/н/н	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	84,0	135,7	0,00	8,70	0,02	0,00	0,00	49,91	2,60	7,80	0,70	22,10	3,70	0,00	0,00
	Печень в молочном соусе	90	12,6	7,1	4,5	133,0	0,20	0,55	0,00	0,00	54,80	9,30	13,50	4,30	30,20	3,40	0,00	0,00	0,00
н/б/б	Макаронные изделия	130	3,8	2,6	30,1	159,0	0,10	0,01	0,00	0,11	0,00	10,80	6,37	3,50	0,60	65,00	0,65	0,00	0,00
	Напиток из шловника	180	0,2	0,0	11,8	44,9	0,00	35,10	0,00	0,00	3,90	2,00	1,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	700	23,3	18,2	161,5	648,9	0,4	55,4	0,0	0,1	0,0	174,6	39,2	42,8	7,6	157,2	9,4	0,0	0,0
		Полдник усиленный																	
	Рагу из овощей	180	3,0	4,9	17,7	184,3	0,10	12,70	0,01	0,00	0,10	46,10	4,20	8,40	1,30	55,60	8,04	0,00	0,00
	Пряник	20	0,60	4,00	16,00	58,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кисель	180	0,0	0,0	20,5	90,0	0,01	21,20	1,00	1,60	0,00	10,50	1,60	0,00	0,03	0,50	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	450	3,7	9,0	57,5	351,3	0,1	33,9	1,0	1,6	0,1	65,9	5,8	8,4	2,1	56,1	8,0	0,0	0,0
	Итого за день	1775	37,8	43,3	300,3	1481,0	0,6	93,9	1,3	12,7	0,4	500,6	75,4	274,3	13,8	412,1	37,6	0,1	0,0
		2 день вторник																	
		Завтрак																	
н/б/б	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/5	8,9	6,7	34,7	203,7	0,00	0,42	0,05	0,00	0,21	250,00	13,52	25,48	0,52	24,84	1,96	0,21	0,00
н/н	Батон	30	1,3	0,7	13,4	65,10	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,3	3,00	0,00	0,00	0,00
н/б/б	Кофейный напиток с молоком	180	1,8	1,5	10,62	63,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	98,70	15,28	82,00	0,30	7,00	8,40	0,00	0,00

	Итого за приём пищи	405	12,0	8,9	58,7	331,8	0,1	0,9	0,1	0,0	0,3	354,4	32,7	127,0	1,1	34,8	10,4	0,2	0,0	
н1	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	195,8	25,09	0,1	0,13	
	Обед																			
н2	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	13,80	8,40	25,20	0,30	24,60	1,60	0,00	0,00	
	Суп гороховый со сметаной и гречками	200	4,8	3,9	24,7	152,7	0,40	4,20	0,02	0,00	0,00	60,60	10,30	14,50	1,00	56,40	3,60	0,00	0,00	
н3	Котлета из говядины с соусом молочным	70/20	6,0	7,7	17,4	166,9	0,00	0,12	0,00	0,00	0,07	36,79	19,70	123,30	1,70	25,10	4,08	0,00	0,00	
	Капуста тушеная	130	3,2	3,3	12,8	95,0	0,00	23,00	0,02	0,09	0,04	67,70	24,90	5,40	0,90	35,54	2,36	0,00	0,00	
	Компот из свежих яблок с вит. С	180	0,2	0,2	17,4	72,1	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	11,70	3,96	3,60	0,72	10,08	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,3	0,6	24,9	123,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	16,56	10,50	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	
	Итого за приём пищи	690	19,0	15,8	98,7	618,1	0,4	34,8	0,0	0,1	0,1	207,2	77,8	172,0	4,6	153,8	11,6	0,0	0,00	
	Полдник усиленный																			
	Сельдь с катрофелем	180	6,0	11,6	19,8	223,6	0,27	12,00	4,00	36,90	0,20	53,10	5,00	210,80	1,20	105,60	17,30	3,20	0,00	
	Печенье	20	1,50	2,00	19,00	128,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за приём пищи	410	7,9	13,7	52,7	404,9	0,3	13,0	4,0	36,9	0,2	78,3	7,0	212,1	2,4	105,6	17,3	3,2	0,0	
	Итого за день	1605	40,4	39,0	231,1	1450,8	0,8	58,7	4,1	37,0	0,7	681,9	159,0	783,6	10,6	490,1	64,4	3,5	0,1	
	3 день среда																			
	Завтрак																			
н1/19	Сыр порциями	15	4,2	4,5	0,3	58,5	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	19,90	0,40	69,50	0,9	13,20	8,00	0,10	0,01	
н1/19	Горошек зелёный	50	1,3	0,1	3,8	21,1	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	12,80	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Омлет натуральный	150	7,6	12,6	3,1	156,60	0,00	0,30	0,03	2,10	0,30	260,00	17,00	205,95	1,25	13,80	12,25	0,63	0,03	
н2	Батон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,00	
	Чай с молоком	180	1,6	1,3	8,91	52,47	0,00	0,43	0,00	0,00	0,02	61,63	5,85	32,40	0,00	0,00	4,14	0,00	0,00	
	Итого за приём пищи	410	12,8	18,5	30,9	391,7	0,1	2,7	0,0	2,2	0,3	396,3	36,3	271,7	1,7	17,6	16,4	0,6	0,03	
	Обед																			
н6	Сок мультифруктовый	180	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Обед																			
	Салат картофельный со свежими огурцами	60	0,9	3,9	4,7	57,5	0,00	5,10	0,00	0,00	0,00	8,60	10,60	29,30	0,30	245,90	2,50	0,00	0,00	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,1	3,1	5,9	65,9	0,00	10,77	0,02	0,00	0,00	54,17	19,30	56,80	0,15	21,00	2,10	0,00	0,00	

	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80/50	11,0	8,1	13,5	173,0	0,10	0,20	0,10	0,00	0,10	0,10	62,90	9,30	13,50	1,70	30,20	3,40	0,00	0,00
№3/5	Картофельное пюре	130	2,7	5,3	17,2	127,3	0,17	8,85	0,00	0,12	0,13	0,13	31,51	24,90	72,69	0,94	65,00	3,70	0,10	0,00
№6/10	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,36	0,36	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,3	0,6	24,9	123,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	16,56	10,50	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	720	21,0	21,0	77,8	593,2	0,4	32,1	1,1	1,7	0,6	0,6	198,0	76,2	172,3	3,1	364,7	11,7	0,1	0,0

Полдник усиленный

	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,2	3,2	19,6	124,2	0,08	0,72	0,00	0,00	0,12	0,12	154,30	1,70	0,00	0,00	0,00	11,60	0,00	0,00
№5/12	Ватрушка с творогом	60	8,10	7,50	18,80	179,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	55,20	0,60	32,80	0,60	0,00	0,00	0,00	0,08
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,10	1,30	0,00	0,00	0,30	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	16,20	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	440	17,6	15,3	48,9	407,0	0,2	2,1	0,0	0,0	0,5	0,5	429,0	27,5	203,8	1,2	0,0	27,8	0,0	0,1
	Итого за день	1755	51,6	55,0	178,5	1477,7	0,7	37,0	1,1	3,9	1,5	1,5	1023,4	140,0	647,7	5,9	382,3	55,9	0,7	0,1

4 день четверг

Завтрак

№1/5	Сыр порциями	15	4,2	4,5	0,3	58,5	0,00	0,00	0,01	0,90	0,10	0,10	19,90	0,40	69,50	0,9	13,20	8,00	0,10	0,01
№4/4	Каша рисовая жидкая молочная	180	7,6	12,6	3,1	156,60	0,00	0,30	0,03	2,10	0,30	0,30	130,00	17,00	205,95	1,25	0,00	12,25	0,63	0,03
№2	Батон	30	1,3	0,7	13,4	65,10	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,3	3,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	405	13,4	17,9	24,8	313,2	0,1	0,4	0,0	3,0	0,4	0,4	175,1	22,7	295,0	2,5	16,2	20,3	0,7	0,0

II завтрак

	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00	0,00
--	----------------------	------------	------------	------------	------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	------------	---------------	-------------	-------------	-------------

Обед

№20/1	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,1	2,2	40,8	0,00	14,40	0,10	0,00	0,00	0,00	8,10	11,50	15,10	0,30	117,00	2,50	0,00	0,00
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,0	6,7	11,6	109,7	0,00	2,70	0,02	0,00	0,00	0,00	28,70	1,80	6,60	0,00	23,10	1,70	0,00	0,00
№5/9	Биточки из мяса кур припущенные	70	7,1	6,3	13,2	137,4	0,00	0,60	0,00	0,00	0,90	0,90	31,50	16,70	10,60	1,05	15,05	4,08	0,00	0,00
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,8	2,3	23,4	129,2	0,30	0,00	0,00	0,00	0,13	0,13	31,51	24,90	72,69	0,94	65,00	3,70	0,10	0,00
	Компот из изюма	180	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,3	0,6	24,9	123,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	16,56	10,50	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	700	19,3	19,1	97,3	631,0	0,5	18,5	0,1	0,0	1,1	1,1	136,9	69,5	128,2	2,8	237,3	12,0	0,1	0,0

Полдник усиленный

	Запеканка морковная	180	4,6	5,9	22,0	167,0	0,10	3,90	0,20	0,00	0,20	0,20	84,00	1,70	0,00	1,40	0,00	11,60	0,00	0,00
№4/12	Ватрушка с яблоками	65	4,80	5,60	30,60	196,00	0,10	0,40	0,06	0,40	0,01	0,01	24,80	0,47	19,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

Молоко кипячёное	180	5,2	5,9	8,6	108,3	0,12	0,96	0,00	0,00	0,12	193,70	21,30	136,70	0,20	277,30	17,10	0,00	0,00
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	460	14,7	17,5	64,5	479,7	0,3	5,3	0,3	0,4	0,3	306,0	23,5	155,7	2,8	277,3	28,7	0,0	0,0
Итого за день	1665	47,7	55,0	196,4	1470,9	0,9	34,1	0,4	3,4	1,8	633,9	123,7	589,8	10,2	808,8	60,9	0,8	0,0

5 день пятница

		Завтрак																	
Яйца варёные	40	4,2	4,5	0,3	58,5	0,00	0,00	0,15	0,90	0,10	19,90	0,40	69,50	0,9	0,00	8,00	0,10	0,01	
Каша из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая	180	3,8	5,4	19,7	142,50	0,20	0,54	0,00	0,00	0,09	140,00	3,64	134,24	0,00	21,33	10,04	0,18	0,00	
Батон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за приём пищи	435	10,6	14,5	43,1	337,0	0,3	0,7	0,2	1,0	0,2	245,1	9,3	224,2	1,2	25,1	18,0	0,3	0,0	

II завтрак

Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	195,8	25,09	0,1	0,13
---------------	-----	-----	-----	------	----	------	-------	------	------	------	-------	-------	--------	------	-------	-------	-----	------

Обед

Салат из свеклы с яблоком	60	0,7	3,7	5	56,1	0,00	3,10	0,00	0,00	0,00	16,10	9,30	17,70	0,00	15,50	1,50	0,00	0,00
Суп с мясными фрикадельками сметаной	200	6,8	5,1	16,7	139,9	0,10	7,20	0,02	0,00	0,10	49,00	3,37	123,70	0,17	65,00	8,80	0,00	0,00
Гуляш из отварной говядины	70/20	7,3	8,9	2,9	121,2	0,00	1,20	0,01	0,00	0,13	18,49	1,80	113,18	1,50	27,50	5,59	0,00	0,00
Картофельное пюре	130	2,7	5,3	17,2	127,3	0,17	8,85	0,00	0,12	0,13	31,51	24,90	72,69	0,94	65,00	3,70	0,10	0,00
Компот из кураги	180	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,3	0,6	24,9	123,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	16,56	10,50	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	720	22,6	23,7	84,2	641,6	0,3	20,4	0,0	0,1	0,4	138,5	51,3	327,3	2,6	175,8	19,6	0,1	0,0

Полдник усиленный

Рагу из птицы	180	9,2	11,5	13,1	192,8	0,11	8,36	0,08	0,00	0,11	35,82	41,20	163,85	0,21	68,40	9,72	0,11	0,00
Йогурт питьевой м.д.ж 2,5%	180	4,7	4,5	26,4	165	0,00	2,90	0,00	0,00	0,10	216,60	23,40	153,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	420	14,0	16,1	42,8	366,1	0,1	11,3	0,1	0,0	0,2	255,9	64,6	316,9	0,9	68,4	9,7	0,1	0,0
Итого за день	1780	48,7	54,8	191,1	1440,7	0,7	42,3	0,3	1,1	0,9	681,5	166,8	1140,9	7,2	465,2	72,4	0,6	0,1

6 день понедельник

		Завтрак																	
Сыр порциями	15	4,2	4,5	0,3	58,5	0,00	0,00	0,01	0,90	0,10	19,90	0,40	69,50	0,9	0,00	8,00	0,10	0,01	
Каша ячневая вязкая молочная	180	5,0	7,6	31,1	212,58	0,18	0,36	0,00	0,00	0,09	142,00	23,90	19,40	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	
Батон	30	1,3	0,7	13,4	65,10	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,3	3,00	0,00	0,00	0,00	
Кофейный напиток с молоком	180	1,8	1,5	10,62	63,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	98,70	15,28	82,00	0,30	7,00	8,40	0,00	0,00	

	Итого за приём пищи	435	12,3	14,3	55,5	399,2	0,3	0,9	0,0	0,9	0,2	266,3	43,5	190,4	1,5	4,0	24,4	0,1	0,0	
	II завтрак																			
лб	Сок мультифруктовый	180	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Обед																			
	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,1	2,2	40,8	0,00	14,40	0,10	0,00	0,00	8,10	11,50	15,10	0,30	127,30	1,20	0,00	0,00	
	Уха рыбацкая	200	4,0	2,1	8,1	74,1	0,13	5,46	0,90	0,22	0,06	39,80	41,30	156,64	0,10	56,50	73,26	2,00	0,00	
лб/лр	Кнели из говядины с соусом сметанным	70/20	11,9	15,0	5,3	205,0	0,10	0,40	0,00	0,00	0,10	45,10	15,35	11,33	1,70	23,87	6,82	0,00	0,01	
лб/лр	Макаронные изделия	130	3,8	0,5	30,1	140,5	0,11	0,01	0,00	0,11	0,00	7,99	6,37	3,50	0,76	65,00	0,65	0,00	0,00	
лб/лр	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,36	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	
л	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	25/25	3,5	0,5	20,7	102,6	0,19	0,00	0,00	0,00	0,16	5,75	10,50	32,50	1,09	60,50	1,40	0,00	0,00	
	Итого за приём пищи	710	23,8	21,2	78,0	609,5	0,7	27,5	2,0	1,9	0,7	137,0	86,6	219,1	4,0	333,7	83,3	2,0	0,0	
	Полдник усиленный																			
	Запеканка капустная с мясом	180	11,0	15,5	20,3	297,0	0,11	29,00	0,01	0,00	0,24	156,30	50,94	0,00	2,10	19,00	5,00	0,00	0,00	
	Кисель	180	0,0	0,0	20,5	81,9	0,12	7,20	1,00	1,60	0,36	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	
л	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за приём пищи	380	11,1	15,6	44,1	387,3	0,2	36,2	1,0	1,6	0,6	184,1	52,5	0,0	2,5	19,5	5,0	0,0	0,0	
	Итого за день	1595	47,5	51,3	198,5	1481,8	1,2	64,5	3,0	4,4	1,5	581,4	182,6	409,5	8,0	357,2	112,7	2,1	0,0	
	7 день вторник																			
	Завтрак																			
лб	Батон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,00	
	Каша пшённная вязкая молочная	180	3,6	5,0	37,2	208,60	0,22	0,48	0,00	0,12	0,06	119,00	42,10	15,20	0,00	0,00	4,80	0,00	0,00	
	Чай с молоком	180	1,6	1,3	8,91	52,47	0,00	0,43	0,00	0,00	0,02	61,63	5,85	32,40	0,00	0,00	4,14	0,00	0,00	
	Итого за приём пищи	395	7,5	10,8	61,2	364,1	0,3	0,9	0,0	0,2	0,1	246,3	51,9	68,1	0,3	3,8	8,9	0,0	0,0	
	II завтрак																			
лг	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	195,8	25,09	0,1	0,13	
	Обед																			
	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	3,7	3,5	51,3	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	26,10	8,40	16,70	0,30	37,80	1,60	0,00	0,00	
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	1,7	2,9	11,7	79,3	0,00	0,44	0,02	0,00	0,03	41,51	18,50	6,60	0,05	25,60	0,00	0,00	0,00	
	Суфле из печени	75/30	19,3	6,1	32,0	145,0	0,10	3,30	0,05	0,50	0,20	44,60	15,62	15,02	5,30	19,00	4,68	0,10	0,06	
лб/лр	Картофель в молоке	130	2,9	3,3	16,3	111,0	0,10	7,70	0,00	0,12	0,10	53,70	24,90	72,69	0,90	65,00	3,70	0,10	0,00	
	Компот из свежих яблок с вим. С	180	0,2	0,2	17,4	72,1	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	11,70	3,96	3,60	0,72	10,08	0,00	0,00	0,00	

Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,3	0,6	24,9	123,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	16,56	10,50	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	
Итого за приём пищи	720	26,5	13,5	89,5	581,7	0,1	16,2	0,1	0,5	0,3	41,9	57,0	6,4	94,6	6,3	0,1	0,1	0,0	
Полдник усиленный																			
Рыба запечённая в омлете	180	4,8	7,8	13,0	151,1	0,23	1,24	1,10	1,50	0,40	448,05	87,10	2,30	77,10	196,00	3,00	0,00	0,00	
Коржик	50	3,4	9,9	33,1	198	0,10	0,10	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,50	6,30	1,66	0,00	0,00	0,00	
Сок мультифруктовый	180	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за приём пищи	440	8,5	18,0	70,3	443,3	0,3	1,3	1,1	1,5	0,5	448,1	87,1	3,2	83,4	197,7	3,0	0,0	0,0	
Итого за день	1735	44,0	42,8	242,0	1485,1	0,8	28,4	1,2	2,2	0,9	830,6	237,5	12,4	377,6	238,0	3,2	0,2	0,0	

8 день среда

Завтрак																			
Батон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	65,70	3,90	0,30	3,80	0,00	0,00	0,00	
Каша пшённая вязкая молочная	180	3,6	5,0	37,2	208,60	0,22	0,48	0,00	0,12	0,06	15,20	42,10	0,00	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	
Какао с молоком	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	0,00	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за приём пищи	435	6,2	9,6	60,3	344,6	0,3	0,6	0,0	0,2	0,1	35,7	47,4	0,3	3,8	4,8	0,0	0,0	0,0	

II завтрак

Йогурт питьевой м.д.ж 2,5%	180	4,7	4,5	26,4	165	0,00	2,90	0,00	0,00	0,10	153,00	23,40	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
----------------------------	-----	-----	-----	------	-----	------	------	------	------	------	--------	-------	------	------	------	------	------	------

Обед

Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,0	3,7	3,5	51,3	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,10	8,40	0,30	37,80	1,60	0,00	0,00
Борщ со сметаной	200/5	3,3	5,7	10,0	103,6	0,00	6,78	0,03	0,00	0,00	61,45	2,30	0,13	27,20	5,30	0,00	0,00	0,00
Биточки паровые из говядины	70	10,1	8,3	4,5	133,0	0,12	12,11	1,28	0,00	1,00	234,70	1,40	5,00	25,80	6,80	0,23	0,00	0,00
Рис отварной с овощами	150	2,6	2,6	26,3	139,6	0,00	1,50	0,02	0,00	0,03	72,75	7,75	0,50	13,10	1,25	0,00	5,00	0,00
Компот из изюма	180	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	0,76	0,00	0,00	0,00	23,20	4,14	0,50	15,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,3	0,6	24,9	123,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	16,56	10,50	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	720	21,8	21,0	91,2	641,4	0,3	36,2	1,3	0,0	1,1	408,8	34,5	6,4	121,0	15,0	0,2	5,0	0,0

Полдник усиленный

Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	14,1	10,7	27,7	213,3	0,17	12,96	0,01	0,00	0,17	174,00	87,10	2,30	77,10	196,00	0,00	0,00	0,00
Молоко кипячёное	180	5,2	5,9	8,6	108,3	0,12	0,96	0,00	0,00	0,12	136,70	21,30	0,20	27,70	17,10	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	400	19,4	16,7	39,6	330,0	0,3	13,9	0,0	0,0	0,3	310,7	108,4	2,9	354,4	213,1	0,0	0,0	0,0
Итого за день	1595	52,1	51,8	217,5	1480,9	0,9	53,6	1,3	0,2	1,5	908,2	213,6	9,9	479,2	232,9	0,2	5,0	0,0

9 день четверг

		Завтрак																
№8/5	Запеканка творожная со сушённым молоком	150/5	8,9	6,7	203,7	0,00	0,42	0,05	0,00	0,21	250,00	13,52	25,48	0,52	24,84	1,96	0,21	0,00
№8	Батон	30	1,3	0,7	65,10	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,3	3,00	0,00	0,00	0,00
	Кофейный напиток с молоком	180	1,8	1,5	10,62	0,00	0,50	0,00	0,00	0,04	98,70	15,28	82,00	0,30	7,00	8,40	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	440	12,0	8,9	331,8	0,1	0,9	0,1	0,0	0,3	354,4	32,7	127,0	1,1	34,8	10,4	0,2	0,0
		II завтрак																
	Сок мультифруктовый	180	0,2	0,2	20,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Обед																
	Салат витаминный	60	1,0	2,8	6,5	52,8	0,01	3,84	0,01	0,00	17,60	9,30	16,70	0,50	16,00	1,60	0,00	0,00
	Рассольник со сметаной	200/5	2,8	5,7	10,8	105,7	0,13	5,32	0,00	0,00	31,92	2,10	65,97	0,00	42,90	2,40	0,00	0,00
№5	Жаркое по-домашнему	80/130	10,0	4,5	22,0	265,0	0,21	8,97	0,01	0,50	31,10	65,70	337,00	4,03	19,00	4,68	0,10	0,01
	Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	1,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,3	0,6	24,9	123,0	0,03	0,00	0,00	0,02	16,56	10,50	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	715	18,3	13,5	74,8	591,4	0,4	19,1	0,0	0,5	113,1	89,6	421,0	4,9	80,0	8,7	0,1	0,0
		Полдник усиленный																
	Омлет натуральный	150	7,6	12,6	3,1	156,60	0,00	0,30	0,03	1,10	260,00	17,00	205,95	1,25	13,80	12,25	0,63	0,03
№3/1	Пирожок печёный со свежей капустой и яйцом	60	3,4	4,3	22,2	145	0,04	0,00	0,01	0,00	0,30	0,00	0,00	0,04	6,30	1,66	0,00	0,00
	Йогурт питьевой м.д.ж 2,5%	180	4,7	4,5	26,4	165	0,00	2,90	0,00	0,10	216,60	23,40	153,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	400	15,8	21,5	55,0	474,7	0,0	3,2	0,0	1,1	480,4	40,4	359,0	1,9	20,1	13,9	0,6	0,0
	Итого за день	1660	46,4	44,2	209,4	1483,7	0,5	23,3	0,1	1,6	947,9	162,7	906,9	7,9	134,9	33,0	0,9	0,0
		10 день пятница																
		Завтрак																
№14/4	Каша "Ассорти"	180	8,9	6,7	34,7	203,7	0,00	0,42	0,00	0,00	230,00	13,52	25,48	0,52	24,84	1,96	0,21	0,03
№2	Батон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,00
	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	1,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	395	11,5	11,2	60,4	351,6	0,1	1,4	0,0	0,2	311,6	19,4	47,3	1,2	28,6	2,0	0,2	0,0
		II завтрак																
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00	0,00
		Обед																
	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40,4	0,02	5,70	0,00	0,00	13,11	7,98	24,01	0,34	25,30	1,60	0,00	0,00
	Суп с зелёным горошком со сметаной	200	2,6	3,3	9,2	77,0	0,02	6,88	0,02	0,00	38,63	21,20	6,40	0,12	35,00	2,30	0,00	0,00
	Плов из мяса цыпленка	200	18,3	14,9	36,2	359,0	0,10	7,90	0,90	0,50	23,40	15,62	15,02	1,70	19,00	2,30	0,10	0,01
	Компот из кураги	180	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	0,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	4,3	0,6	24,9	123,0	0,03	0,00	0,00	0,02	16,56	10,50	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00
	Итого за приём пищи	690	26,5	22,5	89,2	673,5	0,2	20,5	0,9	0,5	98,5	56,7	45,4	2,2	82,1	6,2	0,1	0,0
		Полдник усиленный																
	Печень в молочном соусе	90	12,6	7,1	4,5	133,0	0,20	0,55	0,00	0,00	54,80	9,30	13,50	4,30	30,20	3,40	0,00	0,00
№6/3	Макаронные изделия	130	3,8	0,5	30,1	140,5	0,11	0,01	0,00	0,11	7,99	6,37	3,50	0,76	65,00	0,65	0,00	0,00
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,10	1,30	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	16,20	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	8,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00

