

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.4	3.52	25.226	149.19	21.74	30.84	80.26	1.24	0	0.12	0.07	1.62	17.44	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.3	6.1	11.97	198	10.3	70.01	139.29	1.3	0	0.16	0.09	1.9	0	
260	Гуляш из говядины	120	14.58	27.16	4.9	364.7	23.68	33.92	227.55	4.2	0.05	0.01	0.02	2.46	10.14	
349	Компот из сухофруктов	250	0.66	0.9	27	132	32.48	17.46	25.8	0.7	0	0.03	0.01	0.1	0.73	
	Хлеб	50	3.3	0.5	20.1	110	9	10	46	0.45	0	0	0.01	0.34	0	
	Итого	850	28.24	38.18	89.196	953.89	97.2	162.23	518.9	7.89	0.05	0.32	0.2	6.42	28.31	
	Итого при 2-х разовом питании	1300	44.84	58.475	138.196	1483.11	194.4	205.766	869.836	13.38	0.23	0.385	0.319	8.0149	36.73	
3 день																
	Завтрак	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энерго-ценность	кальций	магний	фосфор	железо	A	B1	B2	PP	C	
	Наименование блюд															
181	Тефтели тушеные с овощами	100	6.68	4.575	24.775	118.98	144.12	17.64	117.03	0.225	0.02	0.06	0.1	0.2	0.8	
304	Рис отварной	150	3.81	6.72	32.18	234.3	5.22	27.03	82.24	1.53	0.56	0.58	0.08	4.515	0	
473	Булочка "Веснушка" печеная	70	7.1	5.8	30.7	243.1	115	32	23	0.003	0.001	0.001	0.002	0.001	0	
379	Кофейный напиток с молоком	250	2.94	1.99	20.92	113.4	141.3	12.88	90	0.07	0.01	0.04	0.15	0.1	0.38	
	Итого	570	20.53	19.085	108.575	709.78	405.64	89.55	312.27	1.828	0.591	0.681	0.332	4.816	1.18	
	Обед															
52	Салат из свеклы с огурцом соленным	70	1.815	2.115	11.011	104.76	44.77	26.62	52.03	1.6	0	0.12	0.04	0.24	12.1	
102	Суп гороховый	250	9.83	8.88	16.8	169.34	45.82	35.48	92.67	1.55	0	0.22	0.08	1.55	11.17	
312	Картофельное рагу с курицей	180	25.9	25.9	25.6	442.3	50.28	63.78	303.63	3.45	0.01	0.14	0.15	2.7	13	
360	Кисель из варенья	250	0.044	0	12.21	103.21	0.32	1.4	7.19	0.28	0	0.09	0.004	0	4.07	
	Хлеб	50	3.3	0.5	20.1	110	9	10	46	0.45	0	0	0.015	0.34	0	
	Итого	800	40.889	37.395	85.721	929.61	150.19	137.28	501.52	7.33	0.01	0.57	0.289	4.83	40.34	
	Итого при 2-х разовом питании	1370	61.419	56.48	194.296	1639.39	555.83	226.83	813.79	9.158	0.601	1.251	0.621	9.646	41.52	
4 день																
	Завтрак	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энерго-ценность	кальций	магний	фосфор	железо	A	B1	B2	PP	C	
	Наименование блюд															
	Фрукты сезонные (апельсин)	100	1.8	0.004	16.2	75.6	72	26		0.6		0.06	0.08		120	
206	Макарон отварной с тертым сыром	180	8.6	8	32.4	237.2	12.14	8.14	46.19	0.81	0.02	0.08	0.02	0.63	0	
	Батон	30	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.01	0.04	0	0	
382	Какао с молоком	250	4.08	3.54	17.58	118.6	152.22	21.34	116.2	0.48	0.01	0.04	0.16	0.17	1.59	
	итого	560	16.79	12.444	81.63	510	242.96	65.38	187.89	2.49	0.03	0.19	0.3	0.8	121.59	
	Обед															
101	Суп картофельный с крупой	250	4.4	5	20.1	170.79	18.19	41.15	96.12	1.6	0	0.1	0.09	1.86	17.44	
139	Капуста тушеная	150	3.9	6.15	15.49	132.93	106.95	36.84	72.85	1.35	0	0.01	0.04	0.9	60.48	

135	Котлеты из филе курицы	100	14.79	10.06	14.93	484.86	50.79	28.59	155.03	2.23	0.04	0.1	0.15	5.25	0.24
376	Чай с сахаром	250	0.14	0.005	13.4	60	6.16	0.61	0	0.9	0.07	0.006	0.007	0.49	2.53
	Батон	30	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.01	0.04	0	0
	Хлеб	50	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.01	0.34	0
	Итого	830	28.3	22.615	99.12	1037.18	197.69	127.09	395.5	7.13	0.11	0.226	0.337	8.84	80.69
	Итого при 2-х разовом питании	1390	45.09	35.059	180.75	1547.18	440.65	192.47	583.39	9.62	0.14	0.416	0.637	9.64	202.28

5 день

Завтрак		масса	белки г	жиры г	углеводы г	Энерго-	кальций	магний	фосфор	железо	A	B1	B2	PP	C
Наименование блюд		порции				ценность									
190	Манная запеканка с яблоками с молочным соусом	200	11.86	15.78	43.24	352	118.8	30	25.5	1.2	0	0	0.015	0.47	0.59
376	Чай с сахаром	250	0.14	0.005	13.4	60	6.16	0.61	0	0.9	0.07	0.006	0.007	0.49	2.53
	Итого	450	12	15.785	56.64	412	124.96	30.61	25.5	2.1	0.07	0.006	0.022	0.96	3.12

обед

	Салат из капусты	70	1.69	2.03	9.22	86.2	52.66	18.9	37.53	0.7	0	0.03	0.04	0.8	30.5
82	Рассольник "Ленинградский"	250	0.68	1.28	3.9	82	71.4	10.8	26.68	0.76	0.45	0.02	0	0.26	1.68
312	Картофельное пюре	180	3.24	6.62	27	187.5	43.74	28.77	86.6	1.01	0.01	0.14	0.15	2.7	13
235	Котлета (мясо или птица)	100	14.79	10.06	24.93	484.86	50.79	28.59	155.03	2.23	0.04	0.1	0.15	5.25	0.24
349	Компот из сухофруктов	250	0.66	0.9	42.01	132	32.48	17.46	25.8	0.7	0	0.03	0.01	0.1	0.73
	Хлеб	50	3.3	0.5	20.1	110	9	10	46	0.45	0	0	0.01	0.34	0
	Итого	900	24.36	21.39	127.16	1082.56	260.07	114.52	377.64	5.85	0.5	0.32	0.36	9.45	46.15
	Итого при 2-х разовом питании	1315	36.36	37.18	183.80	1494.56	385.03	145.13	403.14	7.95	0.57	0.33	0.38	10.41	49.27

6 день

Завтрак		масса	белки г	жиры г	углеводы г	Энерго-	кальций	магний	фосфор	железо	A	B1	B2	PP	C
Наименование блюд		порции				ценность									
181	Каша манная молочная	200	5.3	7.6	25.97	193.07	178.1	18.34	111.35	0.32	0.03	0.005	0.06	0.25	0.36
376	Чай с сахаром и лимоном	250	0.14	0.005	13.4	60	6.16	0.61	0	0.9	0.07	0.006	0.007	0.49	2.53
	Батон	50	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.01	0.04	0	0
	Итого	500	5.44	7.605	39.37	253.07	184.26	18.95	111.35	1.22	0.1	0.011	0.067	0.74	2.89
Обед															
	Фрукты сезонные (яблоко)	150	0.8	0	27.8	230	60			0.1					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.45	3.93	14.6	82	38.4	21	100.39	0.95	0	0.04	0.04	1.86	8.23
304	Рис отварной	180	3.65	5.37	41	209.7	2.4	19	81.9	1.53	0.135	0.58	0.08	4.51	0
235	Котлета рыбная	100	7.07	5.82	10.08	255.25	254.2	39.52	265.52	1	0.0116	0.13	0.19	2.85	3.16
349	Компот из свежих фруктов	250	0.66	0.9	42.01	132	32.48	17.46		0.7	0	0.03	0.016	0.1	0.73
	Хлеб	50	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.015	0.34	0
	Итого	1000	16.39	16.52	155.24	1018.95	336.48	106.98	493.81	4.63	0.1466	0.78	0.341	9.66	12.12

	Итого при 2-х разовом питании	1460	21.83	24.125	194.61	1272.02	520.74	125.93	605.16	5.85	0.2466	0.791	0.408	10.4	15.01	
7 день																
	Завтрак	масса порци	белки г	жиры г	углеводы г	Энерго-ценность	кальций	магний	фосфор	железо	A	B1	B2	PP	C	
	Наименование блюда															
	Фрукты сезонные	100														
150	Запеканка с творогом со сметаной	150	16.4	15.5	45.8	356.9	323.28	47.03	808.5	1.152	0.08	0.1	0.5	0.9	0.9	
376	Чай с сахаром и лимоном	250	0.14	0.005	13.4	60	6.16	0.61	0	0.9	0.07	0.006	0.007	0.49	2.53	
	Итого	465	16.54	15.505	59.2	416.9	329.44	47.64	808.5	2.052	0.15	0.106	0.507	1.39	3.43	
	Обед															
	Икра кабачковая консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	237.34	18.99	37.53	1.1	0	0.05	0.05	0.8	5.59	
101	Суп картофельный с крупой	250	4.4	5	20.1	170.79	18.19	41.15	96.12	1.616	0	0.14	0.09	1.86	17.44	
312	картофельное пюре с отварной курицей	250	21.4	25.1	28.8	387	43.74	28.77	86.6	1.01	0.01	0.14	0.15	2.7	13	
360	Кисель из варенья	250	0.087	0	26.61	103.21	0.32	1.4	7.19	0.284	0	0.09	0.004	0	4.07	
	Хлеб	50	2.76	0.5	19.75	110	9	10	129.61	0.45	0	0	0.015	0.34	0	
	Итого	860	29.747	35.9	99.86	842.4	308.59	100.31	357.05	4.46	0.01	0.42	0.309	5.7	40.1	
	Итого при 2-х разовом питании	1325	46.287	51.405	159.06	1259.3	638.03	147.95	1165.55	6.512	0.16	0.526	0.816	7.09	43.53	
8 день																
	Завтрак	масса порци	белки г	жиры г	углеводы г	Энерго-ценность	кальций	магний	фосфор	железо	A	B1	B2	PP	C	
	Наименование блюда															
	Омлет натуральный	120	15.49	18.95	24.6	359.22	270.53	23.93	313.4	3.49	0.11	0.009	0.062	0.3	0.3	
45	Салат из моркови с яблоком	80	0.95	1.17	10.44	109.11	237.34	18.996	37.5	1.1	0	0.05	0.05	0.8	5.59	
	Батон	50	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.01	0.04	0	0	
376	Чай с сахаром	250	0	0	25	60	0.3	0	0	0.045	0	0	0	0	0	
	Итого	500	18.75	21.02	75.49	606.93	514.77	52.826	376.4	5.235	0.11	0.069	0.152	1.1	5.89	
	Обед															
103	Суп гороховый	250	9.83	8.88	16.8	169.34	45.82	35.48	92.6	1.55	0	0.2	0.08	1.5	11.17	
	Плов из мяса птицы	250	34.8	37.2	30.5	595.3	72.61	36.88	278.5	2.33	0.55	0.15	0.15	2.71	2.4	
349	Компот из сухофруктов	250	0.66	0.9	42.01	132	32.48	17.46	25.8	0.7	0	0.03	0.01	0.1	0.73	
	Батон	30	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.01	0.04	0	0	
	Хлеб	50	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.01	0.34	0	
	Итого	830	50.36	48.38	124.51	1085.24	166.51	109.72	468.4	5.63	0.55	0.39	0.29	4.65	14.3	
	Итого при 2-х разовом питании	1330	69.11	69.4	200	1692.17	681.28	162.546	844.8	10.865	0.66	0.459	0.442	5.75	20.19	
9 день																
	Завтрак	масса порци	белки г	жиры г	углеводы г	Энерго-ценность	кальций	магний	фосфор	железо	A	B1	B2	PP	C	
	Наименование блюда															
	Каша "Дружба" молочная	250	7.6	15.7	34.41	213.91	81.3	18.82	170.45	0.5	0.03	0.005	0.06	0.25	0.36	

	Батон	30	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.01	0.04	0	0	
379	Кофейный напиток с молоком	250	2.94	1.99	20.92	113.4	141.3	12.88	90	0.07	0.01	0.04	0.15	0.1	0.38	
	Итого	530	12.85	18.59	70.78	405.91	229.2	41.6	285.95	1.17	0.04	0.055	0.25	0.35	0.74	
	Обед															
52	Салат из свеклы отварной	100	1.815	2.115	11.011	104.76	44.77	26.62	52.03	0.69	0	0.02	0.04	0.24	12.1	
103	Суп картофельный с крупой	250	3.4	3.52	25.226	149.19	21.74	30.84	80.26	1.24	0	0.12	0.07	1.62	17.44	
202	Макарон отварной с маслом	180	5.46	5.79	37	195.7	12.14	8.14	46.19	0.81	0.02	0.08	0.02	0.63	0	
	Биточки (мясо или птица)	100	14.79	10.06	14.93	484.86	50.79	28.59	155.03	2.23	0.04	0.1	0.15	5.25	0.24	
376	Чай с сахаром	250	0	0	25	60	0.3	0	0	0.04	0	0	0	0	0	
	Хлеб	50	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.01	0.34	0	
	Итого	930	28.225	21.985	132.917	1104.51	138.74	104.19	379.51	5.46	0.06	0.32	0.29	8.08	29.78	
	Итого при 2-х разовом питании	1460	41.075	40.575	203.697	1510.42	367.94	145.79	665.46	6.63	0.1	0.375	0.54	8.43	30.52	
10 день																
	Завтрак	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность	кальций	магний	фосфор	железо	A	B1	B2	PP	C	
	Наименование блюд															
181	Тефтели тушеные с овощами	100	6.68	4.575	24.775	118.98	144.12	17.64	117.03	0.225	0.02	0.06	0.1	0.2	0.8	
304	Рис отварной	180	3.81	6.72	32.18	234.3	5.22	27.03	82.24	1.53	0.56	0.58	0.08	4.515	0	
382	Какао с молоком	250	4.08	3.54	17.58	118.6	152.22	21.34	116.2	0.48	0.01	0.04	0.16	0.17	1.59	
	Батон	30	2.31	0.9	15.45	78.6	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0.01	0.04	0	0	
	Итого	560	16.88	15.74	89.99	550.48	308.16	75.91	340.97	2.84	0.59	0.69	0.38	4.89	2.39	
	Обед															
45	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1.94	3.1	10.63	94.98	52.66	18.99	37.536	0.7	0	0.03	0.04	0.8	45.57	
82	Суп овощной со сметаной	250	1.45	3.93	24.6	82	38.4	21	100.392	0.95	0	0.04	0.04	1.86	8.23	
312	Рыба запеченная с картофелем порусски	250	14.97	12.9	28.72	253.9	57	28.77	86.6	1.47	0.01	0.15	0.01	2.7	13	
349	Сок фруктовый	200	0.66	0.9	42.01	132	32.48	17.46	25.8	0.7	0	0.03	0.01	0.1	0.73	
	Хлеб	50	2.76	0.5	19.75	110	9	10	46	0.45	0	0	0.015	0.34	0	
	Сок фруктовый	30	1.32	1.8	84.02	264	64.96	35.72	51.6	1.4	0	0.03	0.002	0.2	1.46	
	Итого	880	23.1	23.13	209.73	936.88	189.54	96.22	296.328	4.27	0.01	0.25	0.115	5.8	67.53	
	Итого при 2-х разовом питании	1440	39.98	38.87	299.72	1,487.36	497.70	172.13	637.30	7.11	0.60	0.94	0.50	10.69	69.92	
			белки г	жиры г	углеводы г	Энергоценность	кальций	магний	фосфор	железо	A	B1	B2	PP	C	
	Итого среднее за 10 дней среднее значение завтрак	508.5	16.32	18.32	70.59	496.94	278.59	73.42	302.41	2.56	0.20	0.21	0.27	1.74	15.27	
	Итого среднее за 10 дней среднее значение обед	871	29.59	28.27	120.54	966.07	199.11	139.80	421.98	5.77	0.65	0.45	0.28	7.09	39.71	

			белки г	жиры г	углеводы г	Энерго- ценность	кальций	магний	фосфор	железо	А	В1	В2	РР	С	
	Итого среднее за 10 дней среднее значение	1372	45.92	45.14	191.13	1463.00	477.70	213.22	724.39	8.34	0.85	0.66	0.55	8.82	54.97	