

День: второй

№	приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	в,	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
1.	Салат свекольный	100,0	1,55	4,99	4,65	94,7	-	0,022	4,65	8,84	25,2	23,2	38,9	1,17
2.	Суп вермишелевый на курином бульоне	300,0	1,78	7,56	33,05	188,15	0,05	0,076	1,9	13,01	23,76	27,72	69,36	2,24
3.	Куры отварные	100,0	16,88	6,26	-	127,1	0,14	0,19	-	-	15,2	-	250,3	1,89
4.	Рагу овощное	1800,0	2,71	9,48	18,8	171,8	0,04	-	3,56	32,57	59,2	32,1	72,9	1,35
5.	Кисель фруктовый	200,0	2,10	0,21	16,14	69,8								
6.	Хлеб	50,0	4,15	0,65	29,05	143,5	-	0,075	-	-	28,0	23,5	82,0	1,0
7.	Фрукты- яблоки	100,0	0,30	-	10,20	41,40	-	0,030	-	6,20	16,0	9,0	11,0	2,2
	Итого обед		29,47	29,15	111,9	836,45	0,23	0,393	10,11	60,62	167,4	115,52	563,3	9,85
	Подник													
1.	Чай	200,0	0,04	-	16,89	60,1	-	10,04	-	4,0	4,0	1,2	2,2	0,06
2.	Хлеб пшеничный	50,0	4,15	0,65	24,05	113,5	-	0,150	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
3.	Масло сливочное	10,0	0,06	8,25	0,09	74,80	0,06	-	0,150	-	-	-	-	-
	ИТОГО подник		24,6	23,6	87,21	514,1	0,25	10,41	0,150	4,0	193,5	64,58	446,9	3,61
	ИТОГО 2-х разовое		54,07	52,75	199,1	1350,6	0,48	10,80	10,26	64,62	360,9	180,0	1010,2	13,46

День: третий

№	приём пищи, наименование блюда, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	в	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
1.	Салат капустный	100,0	0,93	4,99	5,55	72,42	-	0,052	4,65	18,84	40,0	14,7	31,7	6,55
2.	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	300,0	5,95	10,5	17,4	189,1	0,183	0,3	5,1	15,29	46,96	37,5	117,9	2,3
3.	Рыба, тушенная в томатном соусе	100,0	12,73	5,95	6,1	140,2	0,023	0,078	4,0	-! -t J , J	47,1	22,9	356,5	0,78
4.	Рис отварной	180,0	8,31	4,42	38,69	198,9	0,03	-	0,045	-	14,5	18,5	51,0	0,65
5.	Сок	200,00	0,80	-	2,34	10,0	-	-	-	-	54,0	32,0	60,0	0,6
6.	Хлеб	50,0	4,15	0,65	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
7.	Фрукты-яблоко	100,0	0,30	-	6,20	61,40	-	0,03	-	6,2	16,0	9,0	11,0	22
	ИТОГО обед		33,17	26,51	105,3	815,5	0,236	0,61	13,8	43,63	246,56	181,6	792,1	34,9
	Полдник													
	Булочка «Домашняя»	100,0	7,3	12,5	43,9	136,0	4	0,12	0,0	0,0	19,8	70,0	22,5	1,3
3.	Кефир	200,0	5,01	1,01	33,40	172,0	-	-	-	-	144,0	16,8	114,0	0,12
	ИТОГО полдник		12,31	13,51	83,03	308,0	4	0,12	0	0	163,8	86,8	136,5	1,42
	ИТОГО 2-х разовое		45,48	40,02	188,38	1123,5	4,236	0,73	13,8	43,63	410,36	268,4	928,6	36,32

День: четвертый

№	приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
1.	Винегрет	100,0	2,01	1,29	10,93	118,85	-	1,27	4,5	15,93	36,4	25,9	53,0	1,42
2.	Рассольник со сметаной	250,0	4,21	6,75	99,61	143,65	0,042	0,074	3,41	9,88	30,6	30,25	74,7	1,31
3.	Котлеты рубленные мясные	100,0	21,42	10,18	6,14	228,0	0,06	2,64	3,10	1,64	23,22	30,84	263,2	3,6
4.	Макаронны отварные	180,0	4,52	8,7	17,69	112,8	0,060	0,02	0,15	-	17,0	16,5	48,5	0,75
5.	Компот из ягод	200,0	0,09	-	23,37	68,52	-	0,006	-	7,65	10,5	5,1	12,6	0,27
6.	Печенье	15,0	1,1	3,0	2,86	49,80	-	-	-	-	5,55	6,45	23,7	0,52
7.	Хлеб	100,0	8,30	1,7	58,1	287	-	0,30	-	-	56,0	94,0	328,0	4,0
	ИТОГО обед		41,65	31,62	218,7	1008,6	0,162	4,31	11,16	35,1	179,3	209,04	803,7	11,87
	Полдник													
1.	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	75,0	4,5	3,0	44,1	222,0	18,0	0,1	0	0,1	15,6	17,4	42,8	1,1
4.	Чай с сахаром	200,0	-	-	19,96	74,80	0,06	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО полдник		4,5	3,0	64,06	296,80	18,06	0,1	0	0,1	15,6	17,4	42,8	1,1
	ИТОГО 2-х разовое		46,15	34,62	282,76	1305,4	18,222	4,32	11,16	35,2	194,9	226,44	846,5	2,2

День: пятый

№	приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	в ₁	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
1.	Салат из солёных огурцов и помидоров	100,0	0,6	1,99	2,86	32,18		0,042	2,85	20,19	19,2	12,2	28,9	1,12
2.	Суп картофельный с фасолью	250,0	5,03	4,37	23,66	149,36	0,03	0,085	2,63	9,17	38,1	44,9	121,6	2,03
3.	Плов С мясом	280,0	8,5	15,84	9,67	226,7	0,066	0,067	2,1	2,88	39,4	40,5	180,5	2,48
4.	Компот из сухофруктов	200,0	0,48	-	36,0	156,88	-	-	0,3	12,20	24,9	4,8	22,8	1,83
5.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		18,8	23,05	101,25	708,57	0,09	0,34	7,88	44,44	149,6	149,4	517,8	9,46
	Полдник													
1.	Пудинг творожный с вареньем (жем)	240,0	26,80	16,0	38,67	505,9	0,03	0,005	0,075		129,1	5,1	161,9	1,17
2.	Чай с лимоном	200,0	0,04	-	21,88	70,8	-	0,004	-	4,0	4,0	1,2	2,2	0,06
	ИТОГО полдник		26,84	16,0	60,55	576,7	0,03	0,009	0,075	4,0	133,1	6,3	164,1	1,23
	ИТОГО 2-х разовое		45,64	39,05	161,8	1285,27	0,12	0,349	7,955	48,44	282,7	155,7	681,9	10,69

День: шестой

№	приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	в.	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
1.	Салат морковно-яблочный	100,0	0,65	1,99	9,89	31,88	-	0,04	3,15	5,1	25,0	13,0	21,0	1,4
2.	Щи со сметаной на мясном бульоне	250,0	5,0	7,1	18,98	164,94	0,062	0,14	6,11	27,94	52,2	99,2	106,5	3,3
3.	Картофельное пюре	180,0	3,84	5,7	16,14	116,18	0,075	0,176	2,88	13,8	50,4	34,8	165,3	1,65
4.	Рыба, запеченная в кляре	100,0	14,2	14,55	6,42	202,7	0,18	0,141	7,43	-	54,6	30,5	224,6	1,6
5.	Компот из сухофруктов	200,0	0,48	-	36,0	156,88	-	-	0,3	12,20	24,9	4,8	22,8	1,83
6.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
7.	Фрукты - яблоки	100,0	0,20	-	1,60	20,0	-	0,03	-	6,2	16,0	9,0	11,0	2,2
	ИТОГО обед		28,52	30,2	118,1	836,1	0,317	0,68	19,87	65,24	251,1	238,3	715,2	14,0
			50,0	45,4	215,3	1449,1	0,901	1,14	20,28	67,32	610,7	363,7	1242,3	198,0
	Полдник													
1.	Яйцо вареное	50,0	7,2	5,32	1,67	131,36	0,37	0,08	0,065	0,2	86,0	9,8	254	2,92
2.	Чай	200,0	-	-	19,96	74,80	0,06	-	-	-	-	-	-	-
3.	Масло сливочное	10,0	0,06	8,25	0,09	74,80	0,060	-	0,15	-	-	-	-	-
4.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	24,05	113,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО полдник		11,41	14,42	45,77	394,46	1,03	0,23	0,215	0,2	114,0	56,8	418	4,92
	ИТОГО 2-х разовое		61,42	59,82	261,07	1843,56	1,931	1,37	20,495	67,52	724,7	420,5	1660,3	202,92

День: седьмой

№	Приём пищи, наименование блюда, продукты	масса порции	пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг.)				Минералы			
			Б	Ж	У		ккал	А	в.	Е	С	Са	Mg	P
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Обед													
1.	Салат из свеклы с сыром	100,0	4,29	5,08	2,48	80,56	0,028	0,031	2,55	7,24	125,65	18,8	90,6	0,95
2.	Суп гороховый с гречками	250,0	5,58	5,33	31,2	179,5	0,04	11,1	2,26	11,4	32,8	49,6	143,8	2,36
3	Голубцы с мясом, тушеные в сметане	280,0	9,73	13,56	70,62	333,9	0,22	0,14	2,38	2,60	49,15	59,20	261,7	3,42
4.	Сок	200,0												
5.	Хлеб	100,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		23,8	24,8	133,4	734,5	0,29	11,42	7,19	21,24	236,0	174,6	660,0	8,73
	Полдник													
1.	Сырники из творога со сгущенным молоком	150,00	23,2	19,2	36,7	413,6	79,1	0,1	0	0,7	301,5	39,3	336,2	1,07
2.	Какао с молоком	200,0	3,8	0,7	20,6	125,1	0	0	0	1,3	133,3	25,6	111,1	2,0
	ИТОГО полдник		27,0	19,9	57,3	538,7	79,1	0,1	0	2,0	434,8	64,9	447,3	3,07
	ИТОГО 2-х разовое		50,8	44,7	186,7	1273,2	79,39	11,52	7,19	23,24	670,8	239,5	1107,3	11,08

День: ВОСЬМОЙ

№	Приём пищи, наименование блюда, продукты	масса порции	пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг.)				Минералы			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	г;	с	Са	Mg	P
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Обед													
1.	Салат из капусты белокочанной	100,0	3,9	5,34	10,7	120,9	-	0,03	0,88	12,2	20,3	4,0	12,5	0,4
2.	Суп крестьянский	250,0	6,15	7,99	12,69	181,9	0,06	0,080	2,175	9,98	29,8	23,8	60,8	1,17
3.	Крокеты мясные	100,0	20,44	15,5	8,66	225,3	0,36	0,222	6,77	6,36	126,6	51,2	482,4	144,1
4.	Картофель отварной	180,0	2,58	8,25	25,93	169,38	0,06	0,126	2,85	13,50	14,4	30,6	68,4	1,62
5.	Кисель фруктовый	200,0	0,12	-	22,86	42,70	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Хлеб	100,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		37,3	37,9	110,0	883,7	0,48	0,61	13,0	42,0	219,1	156,6	788,1	149,36
	Полдник													
1.	Сырники с изюмом и джемом	200,0	19,02	19,72	34,8	572,4	0,24	0,08	0,06	-	236,9	286,4	286,4	5,0
3.	Чай с лимоном	200,0	0,1	0	15,2	62	0	0	0	2,8	14,2	2,4	4,4	0,4
	ИТОГО полдник		19,12	19,72	50,0	634,40	0,24	0,08	0,06	2,8	251,10	288,80	290,80	5,40
	ИТОГО 2-х разное		56,42	57,62	160,0	1518,10	0,72	0,69	13,06	44,80	470,20	445,40	1078,90	154,76

День: **дсвятый**

№	Приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг.)				Минералы			
			Б	Ж	У		ккал	А	в	Е	С	Са	Mg	P
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Обед													
1.	Салат из помидоров с растительным маслом	100,0	0,42	4,99	3,47	60,25		0,047	4,50	0,84	9,2	9,3	24,7	1,15
2.	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250,0	2,66	5,12	20,16	129,06	0,045	0,105	3,07	25,08	47,2	30,10	69,60	2,8
3.	Рулет мясной с овощами	280,0	21,8	17,84	32,66	394,0	0,29	0,333	6,72	18,14	52,4	70,8	412,4	4,9
4.	Компот из свежих фруктов	200,0	0,21	-	9,1	113,78	-	0,021	-	4,34	11,2	6,3	7,7	1,54
5.	Хлеб пшеничный	100,0	4,15	0,85	29,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		29,24	28,8	94,44	840,6	0,335	0,656	14,3	48,4	148,0	163,5	678,4	12,39
	Полдник													
2.	Кефир	200,0	2,50	3,0	18,70	122,0	-	-	-	-	-	-	-	-
л.	Печенье	30,0	3,18	0,39	2,14	24,80	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО полдник		5,68	3,39	20,84	146,80	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО 2-х разовое		34,92	32,19	115,28	987,40	0,335	0,656	14,3	48,4	148,0	163,5	678,4	12,39

День: десятый

№	приём пищи, наименование блюдо, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	в,	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	и	12	13	14	15
	Обед													
1.	Салат из свежих огурцов и помидоров	100,0	0,60	4,99	2,86	405,65		0,042		4,65	19,20	12,20	28,9	1,12
2.	Суп-лапша с овощами	250,0	7,06	5,4	21,6	131,8	0,04	0,09	2,12	9,0	42,9	31,25	92,3	1,85
3.	Гуляш из говядины	100	18,0	5,0	7,32	110,4	0,021	0,081	1,81	4,4	16,86	19,6	136,5	2,0
4.	Каша рассып, гречневая	180,0	2,62	8,81	10,89	142,2	0,06	0,3	1,5	-	33,0	64,2	174,6	-
5.	Компот из сухофруктов	200,0	0,32	-	32,86	101,52	-	-	-	12,2	16,6	9,0	11,6	2,22
6.	Фрукты - яблоки	100,0	0,30	-	10,20	41,40	-	0,03	-	6,2	16,0	9,0	11,0	2,2
7.	Хлеб	100,0	4,15	0,85	24,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО обед		33,1	25,1	185,3	1076,5	0,12	0,73	5,43	36,5	172,6	192,3	618,9	11,39
	Полдник													
1.	Кофейны й напиток со сгущенны м молоком	200,0	1,65	1,31	22,86	137,30								
2.	Крендель сахарный	50,0	3,5	6,6	27,9	185,0	9,0	0,1	0	0	9,7	12,2	37,5	0,6
	ИТОГО полдник		5,15	7,91	29,46	322,30	9,0	0,1	0	0	9,7	12,2	37,5	0,6
	ИТОГО 2-х разовое		38,25	33,01	214,76	1398,80	9,12	0,83	5,43	36,5	182,30	204,50	656,40	11,99