

| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Наименование блюда | Масса пор | Белки мг | Жиры мг | Углеводы мг | Энерг. цен. ккал | В1 мг | С мг | А рет. экв. | Д МКГ | В2 мг | Са мг | Р мг | Mg мг | K мг | I МКГ | Se МКГ | F МКГ | Fe мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | МКГ |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-21к | 150 | 5,4 | 6,9 | 25,5 | 187 | 0,12 | 0,57 | 41,5 | 0,13 | 0,17 | 157 | 222 | 25 | 158,3 | 50 | 16,8 | 62 | 0,86 | |
| 53-19з | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 0 | 22,5 | 0,07 | 0,005 | 1,2 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 0,05 | 0,15 | 0,01 | |
| 54-23 гн | 150 | 0,15 | 0 | 4,9 | 20,1 | 0 | 0,03 | 15,6 | 0 | 0,007 | 3,37 | 9,6 | 2,85 | 15,6 | 0 | 0 | 0 | 0,54 | |
| Пром | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 15,5 | 0,7 | 1 | 28,5 | 0,4 | |
| Итого | 325 | 7,2 | 10,7 | 40,15 | 287,1 | 0,15 | 0,6 | 79,6 | 0,2 | 0,182 | 166,17 | 250,5 | 34,45 | 190,9 | 50,7 | 17,85 | 90,65 | 1,81 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ряженка | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,2 | 51 | 0,045 | 1,05 | 33 | 0,075 | 0,25 | 180 | 142,5 | 21 | 219 | 12 | 3 | 30 | 0,15 | |
| печенье | 12 | 0,9 | 1,1 | 8,9 | 50 | 0,6 | 0 | 0,15 | 0 | 0,34 | 0,34 | 0 | 6 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 1,4 | |
| Итого | 112 | 3,7 | 3,6 | 13,1 | 101 | 0,645 | 1,05 | 33,15 | 0,075 | 0,59 | 180,34 | 142,5 | 27 | 219,5 | 12 | 3 | 30 | 1,55 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13з | 30 | 0,6 | 2,1 | 3 | 34 | 0,01 | 1,14 | 280 | 0 | 0,01 | 9 | 18,5 | 11,5 | 92 | 0,9 | 0,9 | 14 | 0,32 | |
| 54-5с | 150 | 4,7 | 4 | 10,1 | 95,4 | 0,075 | 5,6 | 76,8 | 0,03 | 0,07 | 13,05 | 69 | 19,35 | 364,5 | 19,5 | 0,53 | 36,8 | 1,05 | |
| 54-2р | 60 | 10,5 | 1,7 | 5,1 | 98,1 | 0,014 | 0,09 | 29,2 | 0,17 | 0,12 | 22 | 161 | 24 | 245 | 57,8 | 34 | 350 | 0,74 | |
| 54-6г | 110 | 2,71 | 3,52 | 26,76 | 149,2 | 0,022 | 0 | 13,5 | 0,066 | 0,022 | 5,06 | 53,53 | 17,6 | 34,2 | 15,4 | 5,31 | 19,8 | 0,37 | |
| 54-32хн | 150 | 0,12 | 0,11 | 7,45 | 31,13 | 0,008 | 1,17 | 0,9 | 0 | 0,008 | 43,5 | 2,85 | 2,33 | 69,4 | 0,6 | 0,08 | 24 | 0,21 | |
| Пром | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 0,064 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 30,9 | 1,33 | 2 | 57 | 0,8 | |
| Пром | 40 | 2 | 0,36 | 11,93 | 59,4 | 0,045 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 73,2 | 0,97 | 1,65 | 72 | 1,2 | |
| Итого | 570 | 23,03 | 12,09 | 78,84 | 537,73 | 0,238 | 8 | 400,4 | 0,266 | 0,23 | 110,51 | 384,68 | 102,08 | 909,2 | 45,512,6 | 44,47 | 573,6 | 4,69 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-17м | 100 | 6,2 | 11,3 | 56,3 | 352,2 | 0,25 | 8 | 38 | 0,14 | 1,35 | 79,4 | 33,6 | 18,8 | 698 | 36,4 | 27 | 207,4 | 18,8 | |
| 400 | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,56 | 85 | 0,44 | 0,77 | 0,23 | 0 | 0,17 | 220 | 117,6 | 17,6 | 19,8 | 13,5 | 0 | 29,4 | 0,13 | |
| Пром | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 0,03 | 16 | 11 | 9 | 278 | 2 | 0,3 | 8 | 2,2 | |
| Итого | 345 | 11,18 | 15,78 | 73,66 | 484,2 | 0,72 | 18,77 | 38,23 | 0,14 | 1,55 | 315,4 | 162,2 | 45,4 | 995,8 | 51,9 | 27,3 | 244,8 | 21,13 | |
| Итого за день | 1352 | 45,11 | 42,17 | 214,65 | 1410,03 | 1,753 | 28,42 | 551,38 | 0,681 | 2,552 | 772,42 | 939,88 | 208,93 | 2315,4 | 45627,2 | 92,62 | 939,05 | 29,18 | |

| Наименование блюда | Масса пор | Белки мг | Жиры мг | Углеводы мг | Энерг цен ккал | В1 мг | С мг | А. ретинол мкг | Д мкг | В2 мг | Са мг | Р мг | Mg мг | К мг | І мкг | Se мкг | F мкг | Fe мг | |
|---|-----------|----------|---------|-------------|----------------|-------|--------|----------------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--|
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-19к Суп молочный с макаронными | 150 | 4,13 | 3,41 | 13,4 | 100,6 | 0,04 | 0,54 | 17,85 | 0,02 | 0,13 | 113,7 | 91,8 | 14,6 | 140 | 15,6 | 1,86 | 23,83 | 0,27 | |
| пром. Сыр твердых сортов в нарезке | 6 | 2,3 | 2,4 | 0 | 32,3 | 0,01 | 0,07 | 23,4 | 0,09 | 0,05 | 79,2 | 45 | 3,18 | 7,8 | 0 | 1,3 | 0 | 0,09 | |
| пром. Масло сливочное порциями | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 0 | 22,5 | 0,07 | 0,005 | 1,2 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 0,05 | 0,15 | 0,01 | |
| 54-23 гн Кофейный напиток | 180 | 4,14 | 3,24 | 11,34 | 90,4 | 0,036 | 0,61 | 15,57 | 0 | 0,15 | 129 | 117 | 30,6 | 198 | 10,8 | 2,1 | 34,2 | 0,98 | |
| Пром Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 15,5 | 0,7 | 1 | 28,5 | 0,4 | |
| Итого | 361 | 12,22 | 12,85 | 34,49 | 303,3 | 0,116 | 1,22 | 79,32 | 0,18 | 0,335 | 327,7 | 272,7 | 54,98 | 362,8 | 27,1 | 6,31 | 86,68 | 1,75 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пром кефир | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,2 | 51 | 0,045 | 1,05 | 33 | 0,075 | 0,25 | 180 | 142,5 | 21 | 219 | 12 | 3 | 30 | 0,15 | |
| печенье | 12 | 0,9 | 1,1 | 8,9 | 50 | 0,6 | 0 | 0,15 | 0 | 0,34 | 0,34 | 0 | 6 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 1,4 | |
| Итого | 112 | 3,7 | 3,6 | 13,1 | 101 | 0,645 | 1,05 | 33,15 | 0,075 | 0,59 | 180,34 | 142,5 | 27 | 219,5 | 12 | 3 | 30 | 1,55 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из зеленого горошка с луком и растительном маслом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11с Суп крестьянский с рисовой крупой | 150 | 1,44 | 3,78 | 7,7 | 70,65 | 0,03 | 4,81 | 77,4 | 0 | 0,03 | 19,2 | 30,3 | 11,55 | 146,6 | 11,55 | 0,95 | 15,45 | 0,37 | |
| 54-4м коллета из говядины | 60 | 10,9 | 10,4 | 9,9 | 177 | 0,04 | 0,07 | 14,6 | 0,06 | 0,1 | 29 | 128 | 18 | 176,8 | 13 | 2,7 | 40 | 1,04 | |
| 54-9г рагу из овощей | 130 | 2,4 | 6,4 | 11,7 | 115,6 | 0,06 | 10,6 | 268 | 0,008 | 0,07 | 48,5 | 60,6 | 2,5 | 372 | 23,4 | 0,48 | 35,5 | 0,9 | |
| 54-1хн Компот из смеси сухофруктов с виш. С | 150 | 0,38 | 0 | 14,85 | 60,75 | 0,015 | 0,015 | 11,25 | 0 | 0 | 37,5 | 3,22 | 1,6 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 0,07 | |
| Пром Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 15,5 | 0,7 | 1 | 28,5 | 0,4 | |
| Пром Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,7 | 0,48 | 15,9 | 79,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 97,6 | 1,29 | 2,2 | 96 | 1,6 | |
| Итого | 580 | 20,62 | 26,36 | 72,55 | 612,4 | 0,25 | 18,395 | 388,05 | 0,068 | 0,215 | 156,6 | 315,12 | 86,45 | 817,63 | 54,74 | 7,44 | 222,45 | 4,68 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1о Омлет натуральный | 100 | 9,76 | 13,8 | 2,5 | 173,5 | 0,05 | 0,23 | 140,8 | 1,67 | 0,3 | 84,6 | 156 | 13 | 138,5 | 32,3 | 20,08 | 48,5 | 1,6 | |
| 54-2гн сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,03 | 65,28 | 0,015 | 3,06 | 0 | 0 | 0 | 10,62 | 0 | 6,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Пром Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 15,5 | 0,7 | 1 | 28,5 | 0,4 | |
| Итого | 270 | 12,11 | 14,15 | 27,23 | 285,78 | 0,095 | 3,29 | 140,8 | 1,67 | 0,3 | 99,82 | 173,4 | 25,66 | 154 | 33 | 21,08 | 77 | 2 | |
| Итого за день | 1323 | 48,65 | 56,96 | 147,37 | 1302,48 | 1,106 | 23,955 | 641,32 | 1,993 | 1,44 | 764,46 | 903,72 | 194,09 | 1553,93 | 126,84 | 37,83 | 416,13 | 9,98 | |

3 день

Завтрак

| | Наименование блюда | Масса пор | Белки мг | Жиры мг | Углеводы мг | Энергетическая ценность ккал | В1 мг | С мг | А ретинол мкг | Д мкг | В2 мг | Са мг | Р мг | Mg мг | К мг | І мкг | Se мкг | F мкг | Fe мг |
|---------------|---|-----------|-------------|---------|----------------|------------------------------------|----------|---------|------------------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|----------|--------|----------|----------|
| 189 | Каши молочная геркулесовая | 150 | 5 | 7,2 | 18,3 | 158,2 | 0,12 | 0,91 | 30,17 | 0,1 | 0,21 | 169,9 | 175 | 47,5 | 205,8 | 38,3 | 10,92 | 46,7 | 0,73 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 0 | 22,5 | 0,07 | 0,005 | 1,2 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 0,05 | 0,15 | 0,01 |
| | Какао с молоком | 150 | 4,14 | 3,24 | 9,4 | 90,4 | 0,036 | 0,61 | 15,6 | 0 | 0,15 | 129 | 117 | 30,6 | 198 | 10,8 | 2,1 | 34,2 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 23,2 | 1 | 1,5 | 42,8 | 0,6 |
| | Итого | 335 | 11,56 | 14,34 | 42,25 | 352,1 | 0,206 | 1,52 | 68,27 | 0,17 | 0,365 | 307 | 319,6 | 88 | 428,5 | 50,1 | 14,57 | 123,85 | 2,34 |
| 2 завтрак | ряженка | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,2 | 51 | 0,045 | 1,05 | 33 | 0,075 | 0,25 | 180 | 142,5 | 21 | 219 | 12 | 3 | 30 | 0,15 |
| | кофе | 12 | 0,9 | 1,1 | 8,9 | 50 | 0,6 | 0 | 0,15 | 0 | 0,34 | 0,34 | 0 | 6 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 1,4 |
| | Итого | 112 | 3,7 | 3,6 | 13,1 | 101 | 0,645 | 1,05 | 33,15 | 0,075 | 0,59 | 180,34 | 142,5 | 27 | 219,5 | 12 | 3 | 30 | 1,55 |
| Обед 02 | вентреть с растительным маслом | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,5 | 28,4 | 0,005 | 1,13 | 36,4 | 0 | 0,005 | 6 | 10,5 | 4,8 | 64 | 3,95 | 0,07 | 6 | 0,2 |
| | рассольник ленинградский | 150 | 1,44 | 3,85 | 9,9 | 80 | 0,048 | 4,1 | 78 | 0 | 0,04 | 15,75 | 38,55 | 14,85 | 248,55 | 12,45 | 0,56 | 21,15 | 0,5 |
| | макароны отварные | 120 | 4,4 | 3 | 26,7 | 150 | 0,05 | 0 | 16 | 0,027 | 0,024 | 9,6 | 33 | 5,8 | 43 | 17 | 0,05 | 9,6 | 0,6 |
| | птица тушеная в томатно-метганном соусе с овощами | 60 | 5,32 | 6,5 | 0,7 | 56 | 0,02 | 1,32 | 14,1 | 0,066 | 0,017 | 12 | 132,7 | 88 | 160,6 | 16,3 | 2,6 | 11,73 | 0,13 |
| | компот из яблок с лимоном | 150 | 0,22 | 0,15 | 8,3 | 35 | 0,0075 | 2,3 | 1,2 | 0 | 0,0075 | 12,75 | 4,6 | 4,3 | 93,7 | 0,75 | 0,16 | 6,38 | 0,11 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 23,2 | 1 | 1,5 | 42,8 | 0,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,048 | 15,9 | 79,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 97,6 | 1,29 | 2,2 | 96 | 126,3 |
| Итого | 580 | 16,75 | 15,648 | 78,5 | 499,1 | 0,2405 | 8,85 | 145,7 | 0,093 | 0,0935 | 74,6 | 305,45 | 146,45 | 730,65 | 52,74 | 7,14 | 193,66 | 128,44 | |
| Полдник | вареники ленивые | 100 | 20,5 | 10,15 | 32,15 | 301,5 | 0,06 | 0,019 | 70 | 0,12 | 0,26 | 95,3 | 153,3 | 18,5 | 137,8 | 22,53 | 32,6 | 44,2 | 0,53 |
| | соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,35 | 4 | 30,45 | 0 | 0,096 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 4,9 | 20,1 | 0 | 60 | 0,22 | 0 | 0,007 | 3,37 | 9,6 | 2,85 | 15,6 | 0 | 0 | 0 | 0,54 |
| | Итого | 280 | 21,23 | 11,5 | 41,05 | 352,05 | 0,06 | 60,115 | 70,22 | 0,12 | 0,267 | 98,67 | 162,9 | 21,35 | 153,4 | 22,53 | 32,6 | 44,2 | 1,07 |
| Итого за день | | 53,24 | 45,088 | 174,9 | 1304,25 | 1,1515 | 71,535 | 317,34 | 0,458 | 1,3155 | 660,61 | 930,45 | 282,8 | 1532,05 | 137,37 | 57,31 | 391,71 | 133,4 | |

4 день

| | Наименование блюда | Масса пор | Белки мг | Жиры мг | Углеводы мг | Энерг. ценность ккал | В1 мг | С мг | А ретинол экв | Д МКГ | В2 мг | Са мг | Р мг | Mg мг | К мг | l МКГ | Se МКГ | F МКГ | Fe мг |
|------------------|---------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша молочная пшеничная | 150 | 3,23 | 4,8 | 32,1 | 157,7 | 0,09 | 0,93 | 31,2 | 0,1 | 0,02 | 11,7 | 140 | 36,75 | 162 | 39 | 2,33 | 26,25 | 1,17 |
| 54-23 гн | Кофейный напиток | 180 | 4,14 | 3,24 | 11,34 | 90,4 | 0,036 | 0,61 | 15,57 | 0 | 0,15 | 129 | 117 | 30,6 | 198 | 10,8 | 2,1 | 34,2 | 0,98 |
| Пром. | Сыр твердых сортов в нарезке | 6 | 2,3 | 2,4 | 0 | 32,3 | 0,01 | 0,07 | 23,4 | 0,09 | 0,05 | 79,2 | 45 | 3,18 | 7,8 | 0 | 1,3 | 0 | 0,09 |
| 53-19з | Масло сливочное порциями | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 0 | 22,5 | 0,07 | 0,005 | 1,2 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 0,05 | 0,15 | 0,01 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 15,5 | 0,7 | 1 | 28,5 | 0,4 |
| | Итого | 361 | 11,32 | 14,24 | 53,19 | 360,4 | 0,166 | 1,61 | 92,67 | 0,26 | 0,225 | 225,7 | 320,9 | 77,13 | 384,8 | 50,5 | 6,78 | 89,1 | 2,65 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | варениц | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,2 | 51 | 0,045 | 1,05 | 33 | 0,075 | 0,25 | 180 | 142,5 | 21 | 219 | 12 | 3 | 30 | 0,15 |
| | печенье | 12 | 0,9 | 1,1 | 8,9 | 50 | 0,6 | 0 | 0,15 | 0 | 0,34 | 0,34 | 0 | 6 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 1,4 |
| | Итого | 112 | 3,7 | 3,6 | 13,1 | 101 | 0,645 | 1,05 | 33,15 | 0,075 | 0,59 | 180,34 | 142,5 | 27 | 219,5 | 12 | 3 | 30 | 1,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-29з | Тушеная морковь с изюмом и ламинарией | 30 | 0,4 | 1,1 | 3,5 | 26,15 | 0,015 | 0,63 | 383 | 0,04 | 0,02 | 9,5 | 16,5 | 11,5 | 59 | 186 | 0,6 | 19,5 | 0,23 |
| 54-6с | свекольник со сметаной | 150 | 1,35 | 3,2 | 8 | 66,23 | 0,04 | 4,38 | 44,85 | 0,04 | 0,03 | 18,9 | 35,5 | 15,6 | 225 | 13,2 | 0,71 | 15,9 | 0,75 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 60 | 5 | 4,6 | 3,8 | 77 | 0,02 | 6,6 | 5,47 | 0,024 | 0,045 | 19,2 | 55,2 | 11,4 | 162,8 | 10,2 | 0,53 | 21,75 | 0,83 |
| 54-1гг | Картофельное пюре | 110 | 2,37 | 3,8 | 14,55 | 102,4 | 0,084 | 7,48 | 17,46 | 0,07 | 0,084 | 28,6 | 61,77 | 20,56 | 458,6 | 20,56 | 0,58 | 31,56 | 0,76 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов с выг.С | 150 | 0,38 | 0 | 14,85 | 60,75 | 0,015 | 0,015 | 11,25 | 0 | 0 | 37,5 | 3,22 | 1,6 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 0,07 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 15,5 | 0,7 | 1 | 28,5 | 0,4 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,048 | 15,9 | 79,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 97,6 | 1,29 | 2,2 | 96 | 126,3 |
| | Итого | 560 | 13,7 | 12,948 | 70,3 | 458,73 | 0,264 | 19,105 | 462,03 | 0,174 | 0,179 | 129,9 | 249,59 | 86,06 | 1018,63 | 231,95 | 5,62 | 213,21 | 129,34 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10р | рыба тушеная в томате с овощами | 70 | 11,2 | 7,9 | 4,16 | 133,1 | 0,09 | 1,99 | 228 | 0,01 | 0,08 | 20 | 117 | 25 | 242 | 37 | 22,1 | 257 | 0,61 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 15,5 | 0,7 | 1 | 28,5 | 0,4 |
| 48 | булочка домашняя | 60 | 6,4 | 5,6 | 43,7 | 249,9 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 44,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,18 | 0 | 5,9 | 24,12 | 0 | 0,03 | 0,23 | 0 | 0,008 | 3,38 | 5,4 | 2,85 | 15,6 | 0 | 0 | 0 | 0,6 |
| | Итого | 330 | 19,38 | 13,7 | 63,46 | 454,12 | 0,13 | 2,22 | 228,23 | 0,01 | 0,088 | 72,28 | 139,8 | 34,45 | 273,1 | 37,7 | 23,1 | 285,5 | 2,21 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 48,1 | 44,488 | 200,05 | 1374,25 | 1,205 | 23,985 | 816,08 | 1,082 | 0,519 | 1,082 | 608,22 | 852,79 | 224,64 | 1896,03 | 332,15 | 38,5 | 617,81 | 135,75 |

5 день

| | Наименование блюда | Масса пор | Белки мг | Жиры мг | Углеводы мг | Энерг цен ккал | В1 мг | С мг | А рети. экв | Д МКГ | В2 мг | Са мг | Р мг | Мg мг | К мг | Г МКГ | Se МКГ | F МКГ | Fe мг |
|------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | каша молочная манная | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 | 0 | 0,4 | 5,4 | 2,8 | 0 | 2,18 | 11,52 | 2,3 | 17,6 | 0 | 0,016 | 3,04 | 0,14 |
| 53-19з | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 0 | 22,5 | 0,07 | 0,005 | 1,2 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 0,05 | 0,15 | 0,01 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 180 | 4,14 | 3,24 | 11,34 | 90,4 | 0,036 | 0,61 | 15,6 | 0 | 0,15 | 129 | 117 | 30,6 | 198 | 10,8 | 2,1 | 34,2 | 1 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 23,2 | 1 | 1,5 | 42,8 | 0,6 |
| | Итого | 365 | 11,22 | 12,74 | 44,71 | 337,9 | 0,086 | 1,01 | 43,5 | 2,87 | 0,155 | 139,28 | 156,12 | 42,8 | 240,3 | 11,8 | 3,666 | 80,19 | 1,75 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Кефир | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,2 | 51 | 0,045 | 1,05 | 33 | 0,075 | 0,25 | 180 | 142,5 | 21 | 219 | 12 | 3 | 30 | 0,15 |
| пром | конфета | 12 | 0,67 | 0,6 | 9,1 | 43,4 | 0,64 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,13 | 0,9 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
| | Итого | 112 | 3,47 | 3,1 | 13,3 | 94,4 | 0,685 | 1,05 | 33 | 0,075 | 0,38 | 180,13 | 143,4 | 21,27 | 219 | 12 | 3 | 30 | 0,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром. | Икра кабачковая | 30 | 0,45 | 1,4 | 2,22 | 23,4 | 0,01 | 3,71 | 5,05 | 0 | 0,01 | 9 | 9 | 5 | 102 | 4,3 | 0,1 | 3,05 | 0,21 |
| 27 | борщ с картофелем и сметаной | 150 | 1,14 | 4 | 6,5 | 66,7 | 0,12 | 25,3 | 504 | 0,1 | 0,15 | 126 | 160 | 72 | 992 | 64 | 1,48 | 84,7 | 3,3 |
| 54-18м | Печень говяжья по строгановски | 60 | 10,05 | 8,06 | 4 | 142 | 0,12 | 7,46 | 2836 | 0,02 | 0,99 | 23,25 | 165,8 | 10,5 | 150 | 44,25 | 19,7 | 132 | 3,45 |
| 54-12г | каша пшеничная вязкая | 110 | 4,7 | 4,5 | 26 | 165,6 | 0,13 | 0 | 15,6 | 0,07 | 0,02 | 12,5 | 88,7 | 30,8 | 76,3 | 16,8 | 1 | 12,5 | 1 |
| 54-1хн | кисель из смеси с/фруктов с виТ С | 150 | 0,23 | 0,01 | 18,3 | 72,6 | 0,002 | 0,21 | 11,25 | 0 | 0,004 | 18 | 3,22 | 1,6 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 23,2 | 1 | 1,5 | 42,8 | 0,6 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,9 | 79,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 97,6 | 1,3 | 2,2 | 96 | 1,6 |
| | Итого | 570 | 21,58 | 18,75 | 87,42 | 620 | 0,492 | 36,68 | 3371,9 | 0,19 | 1,174 | 207,25 | 512,82 | 148,6 | 1441,23 | 131,65 | 25,98 | 371,05 | 17,16 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7г | пудинг творожный с яблоками | 100 | 15,2 | 7,2 | 10,26 | 166,8 | 0,03 | 1,06 | 43,1 | 0,27 | 0,19 | 112 | 156,6 | 18,7 | 139 | 16,6 | 21,6 | 30 | 1 |
| 354 | соус молочный сладкий | 40 | 0,6 | 2 | 2,42 | 29,64 | 0 | 0 | 12,4 | 0 | 0 | 12,2 | 8,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 54-21г | чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 4,9 | 20,1 | 0 | 60 | 0,22 | 0 | 0,007 | 3,37 | 9,6 | 2,85 | 15,6 | 0 | 0 | 0 | 0,54 |
| Пром | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 0,03 | 16 | 11 | 9 | 278 | 2 | 0,3 | 8 | 2,2 |
| | Итого | 390 | 16,35 | 9,6 | 27,38 | 263,54 | 0,06 | 71,06 | 55,72 | 0,27 | 0,227 | 143,57 | 185,8 | 30,55 | 432,6 | 18,6 | 21,9 | 38 | 3,74 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 52,62 | 44,19 | 172,81 | 1315,84 | 1,323 | 109,8 | 3504,12 | 3,405 | 1,936 | 670,23 | 998,14 | 243,22 | 2333,13 | 174,05 | 54,546 | 519,24 | 23,3 |

6 день

| | Наименование блюда | Масса пор | Белки мг | Жиры мг | Углеводы мг | Энерг цен ккал | В1 мг | С мг | А. рети. экв | Д мкг | В2 мг | Са мг | Р мг | Mg мг | К мг | І мкг | Se мкг | F мкг | Fe мг |
|------------------|---|------------|--------------|--------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 190 | Каша жидкая молочная рисовая | 150 | 4,05 | 4 | 20,1 | 134,2 | 0,05 | 0,46 | 26,4 | 0,04 | 0,15 | 111,8 | 100 | 21 | 127,5 | 38,33 | 4,66 | 29,3 | 0,31 |
| 53-193 | Масло сливочное порциями | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 0 | 22,5 | 0,07 | 0,005 | 1,2 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 0,05 | 0,15 | 0,01 |
| 54-23 гн | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,14 | 3,24 | 11,34 | 90,4 | 0,036 | 0,61 | 15,57 | 0 | 0,15 | 129 | 117 | 30,6 | 198 | 10,8 | 2,1 | 34,2 | 0,98 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 23,2 | 1 | 1,5 | 42,8 | 0,6 |
| | Итого | 363 | 10,61 | 11,14 | 45,99 | 328,1 | 0,136 | 1,07 | 64,47 | 0,11 | 0,305 | 248,9 | 244,6 | 61,5 | 350,2 | 50,13 | 8,31 | 106,45 | 1,9 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | Кефир | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,2 | 51 | 0,045 | 1,05 | 33 | 0,075 | 0,25 | 180 | 142,5 | 21 | 219 | 12 | 3 | 30 | 0,15 |
| пром | печенье | 12 | 0,9 | 1,1 | 8,9 | 50 | 0,6 | 0 | 0,15 | 0 | 0,34 | 0,34 | 0 | 6 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 1,4 |
| | Итого | 112 | 3,7 | 3,6 | 13,1 | 101 | 0,63 | 0,7 | 2,35 | 0,05 | 0,51 | 120,3 | 95 | 14,6 | 146,5 | 9 | 2 | 20 | 0,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-15з | морковь отварная дольками | 30 | 0,46 | 1,4 | 2,22 | 23,4 | 0,01 | 3,71 | 5,05 | 0 | 0,01 | 9 | 9 | 5 | 102 | 4,3 | 0,11 | 3,05 | 0,21 |
| 54-8с | Суп гороховый | 150 | 4,24 | 4 | 15,8 | 88 | 0,13 | 4,76 | 97,3 | 0,1 | 0,05 | 28,5 | 80,4 | 28,9 | 382,4 | 16 | 2 | 28,8 | 1,45 |
| 54-12р | рыба запеченная с сыром и луком(вингай) | 60 | 9,6 | 6,6 | 1,7 | 105,1 | 0,045 | 1 | 20,6 | 0,19 | | 111 | 157,5 | 28,5 | 202 | 84,7 | 8 | 330 | 0,58 |
| 54-1г | Картофельное пюре | 130 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 0,1 | 8,8 | 20,7 | 0,08 | 0,09 | 34 | 73 | 24,3 | 541 | 24,3 | 0,68 | 37,2 | 0,89 |
| 54-32хн | Компот из свежих плодов(яблоко) с вит С | 150 | 0,12 | 0,11 | 7,45 | 31,13 | 0,008 | 1,17 | 0,9 | 0 | 0,008 | 43,5 | 2,85 | 2,33 | 69,4 | 0,6 | 0,08 | 24 | 0,21 |
| Пром | творог пшеничные | 10 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 15,5 | 0,7 | 1 | 28,5 | 0,4 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,9 | 79,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 97,6 | 1,3 | 2,2 | 96 | 1,6 |
| | Итого | 570 | 21,86 | 17,99 | 72,57 | 513,23 | 0,383 | 19,44 | 144,55 | 0,37 | 0,158 | 242,2 | 400,15 | 114,43 | 1409,9 | 131,9 | 14,07 | 547,55 | 5,34 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3о | Омлет натуральный | 100 | 11 | 15,6 | 2,86 | 195,4 | 0,05 | 0,26 | 158,6 | 1,89 | 0,35 | 95,33 | 176 | 14,73 | 156 | 0,87 | 22,62 | 54 | 1,82 |
| Пром | Сок фруктовый | 150 | 1,05 | 0,17 | 20 | 90 | 0,06 | 60 | 12 | 0 | 0,03 | 27 | 19,5 | 16,7 | 268,3 | 0 | 0 | 0 | 0,45 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 15,5 | 0,7 | 1 | 28,5 | 0,4 |
| | Итого | 270 | 13,65 | 15,97 | 32,56 | 332,4 | 0,14 | 60,26 | 170,6 | 1,89 | 0,38 | 126,93 | 212,9 | 38,03 | 439,8 | 1,57 | 23,62 | 82,5 | 2,67 |
| | Итого за день | | 49,82 | 48,7 | 164,22 | 1274,73 | 1,289 | 81,47 | 381,97 | 2,42 | 1,353 | 738,33 | 952,65 | 228,56 | 2346,4 | 192,6 | 48 | 756,5 | 10,41 |

7 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Масса пор | Белки мг | Жиры мг | Углеводы мг | Энерг цен ккал | В1 мг | С мг | А рети.экв | Д мкг | В2 мг | Са мг | Р мг | Mg мг | К мг | 1 мкг | Se мкг | F мкг | Fe мг |
|------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-21к | каша вязкая молочная ячневая | 150 | 5,4 | 6,9 | 25,5 | 186,8 | 0,12 | 0,57 | 42,5 | 0,13 | 0,17 | 157 | 222 | 33 | 211 | 50 | 16,8 | 62 | 0,86 |
| 53-19з | Масло сливочное порциями | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 0 | 22,5 | 0,07 | 0,005 | 1,2 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 0,05 | 0,15 | 0,01 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 6 | 2,3 | 2,4 | 0 | 32,3 | 0,01 | 0,07 | 23,4 | 0,09 | 0,05 | 79,2 | 45 | 3,18 | 7,8 | 0 | 1,3 | 0 | 0,09 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 180 | 4,14 | 3,24 | 11,34 | 90,4 | 0,036 | 0,61 | 15,6 | 0 | 0,15 | 129 | 117 | 30,6 | 198 | 10,8 | 2,1 | 34,2 | 1 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 23,2 | 1 | 1,5 | 42,8 | 0,6 |
| | Итого | 371 | 14,26 | 16,44 | 51,39 | 413 | 0,216 | 1,25 | 104 | 0,29 | 0,375 | 373,3 | 411,6 | 76,68 | 441,5 | 61,8 | 21,75 | 139,15 | 2,56 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ряженка | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,2 | 51 | 0,045 | 1,05 | 33 | 0,075 | 0,25 | 180 | 142,5 | 21 | 219 | 12 | 3 | 30 | 0,15 |
| | печенье | 12 | 0,67 | 0,6 | 9,1 | 43,4 | 0,64 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,13 | 0,9 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
| | Итого | 112 | 3,47 | 3,1 | 13,3 | 94,4 | 0,685 | 1,05 | 33 | 0,075 | 0,38 | 180,13 | 143,4 | 21,27 | 219 | 12 | 3 | 30 | 0,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12з | салат из свежель отварной | 30 | 0,4 | 1,34 | 2,3 | 22,8 | 0,015 | 1,62 | 280 | 0 | 0,015 | 9 | 18,5 | 11,5 | 92 | 5,5 | 0,1 | 14 | 0,33 |
| 67 | Щи со свежей капустой картофелем и сметаной кгг | 150 | 1,26 | 6,01 | 14,65 | 57,3 | 0,023 | 8,52 | 139 | 0 | 0,03 | 38,28 | 35,64 | 15,12 | 198,8 | 12,9 | 0,3 | 17 | 0,84 |
| 54-14р | Гуляш из говядины | 60 | 7,74 | 2,4 | 3,7 | 67,5 | 0,05 | 0,56 | 177 | 0,28 | 0,075 | 30,6 | 113,4 | 26,4 | 190 | 73,2 | 8,2 | 296,4 | 0,63 |
| 54-4г | Каша гречневая вязкая | 110 | 2,9 | 2,38 | 14,5 | 110,2 | 0,15 | 0 | 14,1 | 0,066 | 0,09 | 11 | 132,7 | 88 | 160,6 | 16,13 | 2,6 | 11,73 | 3 |
| 54-1гн | компот из смеси с/фруктов с виг С | 150 | 0,37 | 0 | 14,8 | 60,7 | 0,008 | 1,17 | 0,9 | 0 | 0,008 | 43,5 | 2,85 | 2,33 | 69,4 | 0,6 | 0,08 | 24 | 0,21 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 15,5 | 0,7 | 1 | 28,5 | 0,4 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 23,2 | 1 | 1,5 | 42,8 | 0,6 |
| | Итого | 570 | 16,64 | 12,63 | 74,15 | 436 | 0,326 | 11,87 | 611 | 0,346 | 0,218 | 143,88 | 346,59 | 159,85 | 749,5 | 110,03 | 13,78 | 434,43 | 6,01 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1г | запеканка из творога | 100 | 7,1 | 7,1 | 14,4 | 200,8 | 0,04 | 0,2 | 34 | 0,106 | 0,19 | 120,6 | 106 | 149,3 | 21,3 | 194 | 0,53 | 26 | 33 |
| 354 | соус сметанный сладкий | 30 | 0,6 | 2 | 2,42 | 29,64 | 0,003 | 0,012 | 11,7 | 0,9 | 0,024 | 2,64 | 15,42 | 12 | 1,3 | 8,7 | 1,7 | 0,99 | 2,3 |
| Пром | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 4,9 | 20,1 | 0 | 0,03 | 0,23 | 0 | 0,008 | 3,38 | 5,4 | 2,85 | 15,6 | 0 | 0 | 0 | 0,6 |
| Пром | Фрукты свежие (яблоко) | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 0,03 | 16 | 11 | 9 | 27,8 | 2 | 0,3 | 8 | 2,2 |
| | Итого | 375 | 8,25 | 9,5 | 31,52 | 297,54 | 0,073 | 10,242 | 45,93 | 1,006 | 0,252 | 142,62 | 137,82 | 173,15 | 316,2 | 204,7 | 2,53 | 34,99 | 38,1 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 42,62 | 41,67 | 170,36 | 1240,94 | 1,3 | 24,412 | 793,93 | 1,717 | 1,225 | 839,93 | 1039,41 | 430,95 | 1726,2 | 388,53 | 41,06 | 638,57 | 47,32 |

8 день

| | Наименование блюда | Масса пор | Белки мг | Жиры мг | Углеводы мг | Энерг цен ккал | В1 мг | С мг | А рети. экв | Д МКГ | В2 мг | Са мг | Р мг | Мg мг | К мг | l МКГ | Se МКГ | F МКГ | Fe мг |
|------------------|--|------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 179 | каша молочная пшеничная с сахаром и маслом | 150 | 3,5 | 4,6 | 35,4 | 150,3 | 0,09 | 0,4 | 30,7 | 0,09 | 0,12 | 101 | 154 | 29,5 | 170 | 37,5 | 24,5 | 15,7 | 1,64 |
| 53-19г | Масло сливочное порциями | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0,1 | 0 | 22,5 | 0,07 | 0,13 | 1,2 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 0,05 | 0,15 | 0,01 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 9,9 | 37,2 | 0 | 1,04 | 0,34 | 0 | 0,009 | 6,3 | 7,65 | 4,14 | 27,2 | 0 | 0,018 | 0,63 | 0,7 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 23,2 | 1 | 1,5 | 42,8 | 0,6 |
| | Итого | 365 | 6,1 | 8,59 | 59,85 | 291 | 0,24 | 1,44 | 53,54 | 0,16 | 0,259 | 115,4 | 189,25 | 43,54 | 221,9 | 38,5 | 26,068 | 59,28 | 2,95 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | кефир | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,2 | 51 | 0,045 | 1,05 | 33 | 0,075 | 0,25 | 180 | 142,5 | 21 | 219 | 12 | 3 | 30 | 0,15 |
| пром | конфета | 12 | 0,9 | 1,1 | 8,9 | 50 | 0,6 | 0 | 0,15 | 0 | 0,34 | 0,34 | 0 | 6 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 1,4 |
| | Итого | 112 | 3,7 | 3,6 | 13,1 | 101 | 0,645 | 1,05 | 33,15 | 0,075 | 0,59 | 180,34 | 142,5 | 27 | 219,5 | 12 | 3 | 30 | 1,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12з | оурец кашеный в нарезке | 30 | 0,25 | 0,05 | 0,75 | 4,25 | 0,01 | 1,52 | 0,45 | 0 | 0,01 | 12,6 | 14,6 | 7,3 | 90,6 | 8 | 2,4 | 7,3 | 0,46 |
| 54-2с | суп лапша домашняя | 150 | 1,25 | 2,02 | 7,28 | 82,8 | 0,013 | 5,1 | 101,3 | 0 | 0,03 | 25,2 | 32 | 14,4 | 198,8 | 12,9 | 0,3 | 17 | 0,67 |
| 54-14р | капуста тушеная с мясом курицы | 200 | 16,8 | 8,2 | 10,4 | 182,9 | 0,07 | 34 | 49,5 | 0 | 0,09 | 88 | 148 | 74 | 639 | 41 | 12,6 | 101 | 1,86 |
| 54-1хн | компот из свежих плодов(яблоко) с вит С | 150 | 0,11 | 0,1 | 7,44 | 31,1 | 0,015 | 0,015 | 11,25 | 0 | 0 | 37,5 | 3,22 | 1,6 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 0,07 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 23,2 | 1 | 1,5 | 42,8 | 0,6 |
| Пром | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,6 | 0,048 | 15,9 | 79,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 97,6 | 1,29 | 2,2 | 96 | 126,3 |
| | Итого | 600 | 23,38 | 10,718 | 56,27 | 450,75 | 0,218 | 40,635 | 162,5 | 0 | 0,13 | 181,8 | 283,92 | 126 | 1049,33 | 64,19 | 19 | 264,1 | 129,96 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 511/536 | пирожок печеный с яблоком | 60 | 4,9 | 5,4 | 12,7 | 158,7 | 0 | 0,4 | 3 | 0 | 0 | 0 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 400 | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,03 | 0,92 | 15 | 0,045 | 0,2 | 180 | 135 | 21 | 219,2 | 13,5 | 1,5 | 30 | 0,17 |
| | Итого | 210 | 9,48 | 9,48 | 20,28 | 243,7 | 0,03 | 1,32 | 18 | 0,045 | 0,2 | 180 | 139 | 23 | 219,2 | 13,5 | 1,5 | 30 | 0,17 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 42,66 | 32,388 | 149,5 | 1086,45 | 1,133 | 44,445 | 267,19 | 0,28 | 1,179 | 657,54 | 754,67 | 219,54 | 1709,93 | 128,19 | 49,568 | 383,38 | 134,63 |

9 ДЕНЬ

| Наименование блюд | Масса пор | Белки мг | Жиры мг | Углеводы мг | Энерг цен ккал | В1 мг | С мг | А. рети. экв | Д мкг | В2 мг | Са мг | Р мг | Мg мг | К мг | І мкг | Se мкг | F мкг | Fe мг | |
|---|-----------|----------|---------|-------------|----------------|-------|--------|--------------|-------|-------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 каша манная молочная | 150 | 4,65 | 5,6 | 18,82 | 144 | 0 | 0,4 | 5,4 | 2,8 | 0 | 2,18 | 11,52 | 2,3 | 17,6 | 0 | 0,016 | 3,04 | 0,14 | |
| 53-193 Масло сливочное порциями | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 0 | 22,5 | 0,07 | 0,005 | 1,2 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 0,05 | 0,15 | 0,01 | |
| 54-1з Сыр твердых сортов в нарезке | 6 | 2,3 | 2,4 | 0 | 32,3 | 0,01 | 0,07 | 23,4 | 0,09 | 0,05 | 79,2 | 45 | 3,18 | 7,8 | 0 | 1,3 | 0 | 0,09 | |
| 54-2з гн Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,14 | 3,24 | 11,34 | 90,4 | 0,036 | 0,61 | 15,57 | 0 | 0,15 | 129 | 117 | 30,6 | 198 | 10,8 | 2,1 | 34,2 | 0,98 | |
| Пром Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 15,5 | 0,7 | 1 | 28,5 | 0,4 | |
| Итого | 361 | 12,74 | 15,04 | 39,91 | 346,7 | 0,076 | 1,08 | 66,87 | 2,96 | 0,205 | 216,18 | 192,42 | 42,68 | 240,4 | 11,5 | 4,466 | 65,89 | 1,62 | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ряженка | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,2 | 51 | 0,045 | 1,05 | 33 | 0,075 | 0,25 | 180 | 142,5 | 21 | 219 | 12 | 3 | 30 | 0,15 | |
| конфета | 12 | 0,67 | 0,6 | 9,1 | 43,4 | 0,64 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,13 | 0,9 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | |
| Итого | 112 | 3,47 | 3,1 | 13,3 | 94,4 | 0,685 | 1,05 | 33 | 0,075 | 0,38 | 180,13 | 143,4 | 21,27 | 219 | 12 | 3 | 30 | 0,65 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 салат из морской капусты | 30 | 0,4 | 1,3 | 1,9 | 32 | 0,005 | 8,2 | 36,45 | 0 | 0,005 | 6 | 10,5 | 4,85 | 64 | 3,95 | 0,07 | 6 | 0,2 | |
| 27 борщ с капустой и картофелем и сметаной | 150 | 1,14 | 4 | 6,5 | 66,7 | 0,12 | 25,3 | 504 | 0 | 0,15 | 126 | 160 | 72 | 992 | 64 | 1,48 | 84,7 | 3,3 | |
| 304 шлов из курицы | 170 | 23,2 | 6,9 | 28,2 | 267,4 | 0,12 | 0,43 | 147 | 0 | 0 | 31,2 | 234 | 108 | 383 | 40 | 27,5 | 169 | 2,59 | |
| 54-1хн Компот из смеси сухофруктов с вкг. С | 150 | 0,38 | 0 | 14,85 | 60,75 | 0,015 | 0,015 | 11,25 | 0 | 0 | 37,5 | 3,22 | 1,6 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 0,07 | |
| Пром Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 15,5 | 0,7 | 1 | 28,5 | 0,4 | |
| Пром Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,9 | 79,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 97,6 | 1,3 | 2,2 | 96 | 1,6 | |
| Итого | 560 | 29,36 | 12,88 | 77,05 | 553,05 | 0,35 | 33,945 | 698,7 | 0 | 0,155 | 216,9 | 485,12 | 211,85 | 1552,23 | 109,95 | 32,25 | 384,2 | 8,16 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1о рыба запеченная под омлетом | 80 | 13,08 | 4,2 | 2,56 | 93,6 | 0,06 | 0,9 | 535,6 | 1,6 | 0,31 | 87,5 | 163,8 | 23,4 | 186,3 | 32 | 19,1 | 64,13 | 1,73 | |
| Пром Сок фруктовый | 150 | 1,05 | 0,17 | 2,0 | 90 | 0,06 | 60 | 12 | 0 | 0,03 | 27 | 19,5 | 16,7 | 268,3 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | |
| Пром Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,7 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 15,5 | 0,7 | 1 | 28,5 | 0,4 | |
| Итого | 250 | 15,73 | 4,57 | 32,26 | 230,6 | 0,15 | 60,9 | 547,6 | 1,6 | 0,34 | 119,1 | 200,7 | 46,7 | 470,1 | 32,7 | 20,1 | 92,63 | 2,58 | |
| Итого за день | | 61,3 | 35,59 | 162,52 | 1224,75 | 1,261 | 96,975 | 1346,17 | 4,635 | 1,08 | 732,31 | 1021,64 | 322,5 | 2481,73 | 166,15 | 59,816 | 572,72 | 13,01 | |

10 день

| Наименование блюда | | Масса пор | Белки мг | Жиры мг | Углеводы мг | Энергетическая ценность ккал | В1 мг | С мг | А ретинол экв | Д мкг | В2 мг | Са мг | Р мг | Mg мг | К мг | І мкг | Sc мкг | F мкг | Fe мг |
|--------------------|--|-----------|-------------|------------|----------------|------------------------------------|----------|---------|---------------|----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|----------|----------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 190 | Каша Дружба | 150 | 3,21 | 7,6 | 19,5 | 166 | 0,05 | 0,5 | 35,6 | 0,05 | 0,09 | 109 | 102 | 20 | 117,8 | 37,5 | 3,1 | 23,33 | 0,4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 150 | 3,45 | 2,7 | 9,45 | 75,3 | 0,036 | 0,61 | 15,6 | 0 | 0,15 | 129 | 117 | 30,6 | 198 | 10,8 | 2,1 | 34,2 | 1 |
| 53-19з | Масло сливочное порциями | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 0 | 22,5 | 0,07 | 0,005 | 1,2 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 0,05 | 0,15 | 0,01 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 23,2 | 1 | 1,5 | 42,8 | 0,6 |
| | Итого | 335 | 9,08 | 14,2 | 43,5 | 344,8 | 0,136 | 1,11 | 73,7 | 0,12 | 0,245 | 246,1 | 246,6 | 60,5 | 340,5 | 49,3 | 6,75 | 100,48 | 2,01 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром | кефир | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,2 | 51 | 0,045 | 1,05 | 33 | 0,075 | 0,25 | 180 | 142,5 | 21 | 219 | 12 | 3 | 30 | 0,15 |
| | вафли | 12 | 0,9 | 1,1 | 8,9 | 50 | 0,6 | 0 | 0,15 | 0 | 0,34 | 0,34 | 0 | 6 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 1,4 |
| | Итого | 112 | 3,7 | 3,6 | 13,1 | 101 | 0,645 | 1,05 | 33,15 | 0,075 | 0,59 | 180,34 | 142,5 | 27 | 219,5 | 12 | 3 | 30 | 1,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-24з | Икра кабачковая | 30 | 0,45 | 1,4 | 2,22 | 23,4 | 0,01 | 3,7 | 5,05 | 0 | 0,01 | 9 | 9 | 5 | 102 | 4,3 | 0,1 | 3,05 | 0,21 |
| 54-12с | суп рыбный с консервами (Горбуша) | 150 | 5,9 | 2,72 | 9,4 | 85,44 | 0,52 | 3,84 | 129 | 2,6 | 0,074 | 281,1 | 81,46 | 47,64 | 281,2 | 23,6 | 8,9 | 124,69 | 0,63 |
| 54-1г | оладьи из печени | 70 | 17 | 8,1 | 6,82 | 168 | 0,086 | 15,9 | 3781 | 0,026 | 0,53 | 23,3 | 221 | 14 | 200 | 59 | 26,2 | 176 | 4,6 |
| 54-2 | соус белый основной | 30 | 0,81 | 1,32 | 1,32 | 18,75 | 0,003 | 0,2 | 4,35 | 0,002 | 0 | 2,46 | 2,85 | 0,69 | 6,84 | 0,42 | 0,01 | 0,74 | 0,09 |
| 204 | макаронные отварные | 120 | 4,4 | 3 | 26,7 | 150 | 0,05 | 0 | 16 | 0,072 | 0,024 | 9,6 | 33 | 5,8 | 43 | 17 | 0,05 | 9,6 | 0,6 |
| 54-32хн | Компот из свежих плодов(яблоко)с вит С | 150 | 0,12 | 0,11 | 7,45 | 31,13 | 0,008 | 1,17 | 0,9 | 0 | 0,008 | 43,5 | 2,85 | 2,33 | 69,4 | 0,6 | 0,08 | 24 | 0,21 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,5 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 23,2 | 1 | 1,5 | 42,8 | 0,6 |
| Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,9 | 79,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 97,6 | 1,3 | 2,2 | 96 | 1,6 |
| | Итого | 620 | 33,69 | 17,43 | 84,31 | 626,42 | 0,787 | 24,81 | 3936,3 | 2,7 | 0,646 | 387,46 | 436,26 | 104,16 | 823,24 | 107,22 | 39,04 | 476,88 | 8,54 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6г | сырники | 100 | 19,6 | 5,69 | 20,6 | 212,7 | 0,06 | 0,28 | 43,1 | 0,14 | 0,3 | 200 | 286 | 31 | 159 | 26 | 37,6 | 51 | 0,94 |
| 54-21гн | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 4,9 | 20,1 | 0 | 0,03 | 0,23 | 0 | 0,008 | 3,38 | 5,4 | 2,85 | 15,6 | 0 | 0 | 0 | 0,6 |
| Пром | Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,6 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 0,03 | 16 | 11 | 9 | 278 | 2 | 0,3 | 8 | 2,2 |
| | Итого | 345 | 20,15 | 6,09 | 35,3 | 277,4 | 0,09 | 10,31 | 43,33 | 0,14 | 0,338 | 219,38 | 302,4 | 42,85 | 452,6 | 28 | 37,9 | 59 | 3,74 |
| | Итого за день | 66,62 | 41,32 | 176,21 | 1349,62 | 1,658 | 37,28 | 4086,48 | 3,035 | 1,819 | 1033,28 | 1127,76 | 234,51 | 1835,84 | 196,52 | 86,69 | 666,36 | 15,84 | |