

1 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энер 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																			
	54-21к Каша молочная яичная	200	7,3	9,3	34	249,1	0,12	0,57	41,5	0,13	0,15	157	222	33	211	50	16,8	62	0,8
	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
	54-2гн Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8
	Пром Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	445	10,71	13,3	59,87	402,9	0,184	0,61	64,3	0,2	0,165	171,9	265,5	50	264,2	51,33	18,85	119,15	2,41
2 завтрак																			
	ПП 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	20	1,5	1,8	14,8	83,3	1	0	0,25	0	0,56	0,56	0	0	0,83	0	0	0	2,3
	Итого	120	4,3	4,3	19	134,3	1,045	1,05	33,25	0,075	0,81	180,56	142,5	31	219,83	12	3	30	2,45
Обед																			
	54-13з икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	0,03	3,23	560	0	0,03	18	37	23	184	11	0,19	28	0,63
	54-5с Суп из овощей с фри-кадельками мясными	200	8,64	6,1	14	145	0,1	7,5	102,4	0,04	0,09	17,4	92	25,8	486	26	0,7	49	1,4
	54-2р Колбаса рыбная (Горбуша)	80	14	2,3	6,8	130,9	0,14	0,11	14	0,22	0,07	25,2	132,3	28,7	211	96,6	9,7	396,2	0,63
	54-6г Рис отварной	130	3,2	4,2	31,6	176,3	0,02	0	15,9	0,08	0,02	6	63,3	21	413	18	6,27	23,4	0,42
	54-32хн Компот из свежих фруктов с вит С	200	0,16	0,14	9,93	41,5	0,01	1,555	1,2	0	0,01	58	3,8	3,1	92,5	0,8	0,1	32	0,28
	Пром Хлеб пшеничный	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 Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,9	99	0,075	0	0	0	0	14,5	120	23,5	122	1,6	2,75	120	2
	Итого	750	32,9	17,84	102,73	731,2	0,439	12,395	693,5	0,34	0,22	148,3	483,2	138,3	1539,4	155,33	21,71	705,6	6,16
Полдник																			
	415 кремдиль сахарный	100	6,2	11,3	56,3	352	0,25	8	38	0,14	1,35	79,4	33,6	18,8	698	36,4	27	207,4	18,8
	400 молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0	0,036	0,27	0	0,009	4	6,5	3,42	18,72	0	0	0	0,72
	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	380	12,08	16,58	75,17	501	0,28	18,036	38,27	0,14	1,389	99,4	51,1	31,22	994,72	38,4	27,3	215,4	21,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,99	52,02	256,77	1769,4	1,948	32,091	829,32	0,755	2,584	600,16	942,3	250,52	3018,15	257,06	70,86	1070,15	32,74

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энерг цен кккал	В1 мг	С мг	А. рет. экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	І мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
2 день																			
Завтрак																			
Суп молочный с макаронами из зелени		200	5,4	4,5	17,8	134,4	0,06	0,72	23,8	0,025	0,17	151,6	122,4	19,4	186,5	20,8	2,48	28,6	31,7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,8	4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	0,09	132	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15
54-1з	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
54-2з гн	Кофейный напиток	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	455	17,01	16,1	49,77	415,6	0,174	1,51	102,6	0,245	0,435	437	363,7	71,9	451,9	34,13	9	123,75	33,75
2 завтрак																			
Пром	варинец	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																			
салат из зеленого горошка с 59 луком и растительным маслом																			
54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	4,94	5,8	11,26	117	0,04	6,42	103,2	0	0,04	25,6	40,4	15,4	195,4	15,4	1,27	20,6	0,5
54-9г	рату из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,07	12,2	309	0,01	0,08	56	70	29	429	27	0,56	41	1,02
54-4м	котлета мясная	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	0,07	0,12	30	138	20	221	15	2,95	46	1,94
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	0,17	0	0	0	0,09
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 ржаной-пшеничный	50	3,3	0,6	19,9	99	0,075	0	0	0	0	14,5	120	23,5	122	1,6	2,75	120	2
	Итого	755	29,24	37,3	92,26	823,1	0,315	24,53	477,4	0,08	0,27	193,1	421,3	106,4	1115,07	69	17,83	270,1	6,25
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
Пром	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18	110,8	0,018	3,67	0	0	0	12,7	0	7,28	0	0	0	0	15,64
Пром	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1,0	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
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	400	12,66	14,58	40	378,3	0,128	13,9	140,8	1,67	0,33	117,9	184,4	35,88	432	35	21,38	85	19,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,38	71,08	195,33	1711,4	1,302	40,99	753,8	2,07	1,415	928,13	1112,8	235,45	2217,97	150,13	51,21	508,85	60,49

3 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рети.экв мг	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	І мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
189	каша молочная геркулесовая	200	6,7	9,7	24,4	211	0,14	2,3	36,2	0,12	0,25	205	210	57	247	46	13,1	56	0,87
53-19г	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
54-21гн	Какао с молоком	180	4,1	3,2	9,4	90,4	0,03	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	425	14,01	16,9	53,17	428,4	0,234	2,91	74,3	0,19	0,405	344,4	363,3	100,8	477,4	58,13	17,25	147,35	2,68
2 завтрак																			
Пром	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
Пром	конфета	20	1,5	1,8	14,8	83,3	1	0	0,25	0	0,56	12	21	9,7	0,83	7,9	0,14	12	0,4
	Итого	120	4,3	4,3	19	134,3	1,045	1,05	33,25	0,075	0,81	192	163,5	30,7	219,83	19,9	3,14	42	0,55
Обед																			
45	винегрет	60	0,8	3,7	5	56,9	0,01	2,26	72,9	0,04	0,04	16	32	22	128	3,3	0,09	36	0,41
54-3с	рассольник ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	0,06	5,46	104	0,05	0,053	21	51,4	19,8	331,4	16,6	0,74	28,2	0,7
302	птица тушенная в томатно-сметанном соусе	80	6,1	7,62	0,94	90	0,07	1,65	309	0,01	0,08	56	70	29	429	27	0,56	41	1
54-34х	макароны отварные	120	4,4	3	26,7	150	0,05	8,24	16	0,072	0,024	9,6	33	5,8	43	17	0,05	9,6	6
54-20хн	компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	11,1	46,7	0,01	12	1,58	0	0,01	17	14	5,7	82,7	1	0,22	8,5	0,15
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99	0,075	0	0	0	0	14,5	75	23,5	122	1,62	2,75	120	2
	Итого	750	22,76	21,32	96,46	662,1	0,339	29,61	503,48	0,172	0,207	143,3	310,2	119	1167	67,85	6,41	300,3	11,06
Полдник																			
54-6т	вареники ленивые	120	24,6	12,18	38,6	361,8	0,065	0,02	76,3	0,12	0,26	103,9	167,2	20,18	137,8	22,53	32,6	44,2	0,63
351	соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,6	0	0,096	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8

4 день																			
	Наименование блюд	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	К мг	І мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
177	каша молочная пшенная	200	4,65	6,48	38,2	203	0,15	1,3	41,6	0,13	0,032	18	186	49	216	52	3,11	35	1,8
54-23 гн	Кофейный напиток	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,8	4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	0,09	132	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15
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
Пром	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	445	16,26	18,08	70,17	484,2	0,264	2,09	120,4	0,35	0,297	303,4	427,3	101,5	481,4	65,33	9,63	130,15	3,85
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	20	1,5	1,8	14,8	83,3	1	0	0,25	0	0,56	0,56	0	10	0,83	0	0	0	2,3
	Итого	120	4,3	4,3	19	134,3	1,045	1,05	33,25	0,075	0,81	180,56	142,5	31	219,83	12	3	30	2,45
Обед																			
54-293	тушеная морковь с ламинариями	60	0,8	2,3	7	52,3	0,03	1,26	766	0,08	0,04	19	33	23	118	372	0,12	39	0,47
54-18с	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,3	10,7	88,3	0,05	5,84	60	0	0,04	25,2	47,4	21	340	17,6	0,44	25	1
54-3м	Голубцы ленивые	80	6,7	6,08	5,1	102,7	0,024	8,8	7,3	0,032	0,06	25,6	73,6	15,2	217	13,6	0,7	29	1,1
54-11г	картофельное пюре	130	4,2	4,5	15,8	111,5	0,01	8,8	17,4	0,07	0,09	33,8	72,8	24,6	541,7	24,3	0,68	37,2	0,89
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	0,17	0	0	0	0,09
Пром	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,9	99	0,075	0	0	0	0	14,5	120	23,5	122	1,6	2,75	120	2
	Итого	750	20,46	18,18	97,62	628,8	0,273	24,72	865,7	0,182	0,23	177,3	385,9	122,6	1369,77	430,43	6,69	307,2	6,35
Полдник																			
54-10р	рыба тушеная в томате с овощами(горбуша)	100	16,1	11,28	6,28	191,85	0,09	1,99	228	0,01	0,08	20	117	25	242	37	22,1	257	0,61
48	булочка домашняя	60	6,4	5,6	43,7	249,9	0,01	0,2	0	0	0	44,13	0	0	0	0	0	0	0,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8
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	380	24,3	17,08	66,18	515,55	0,13	2,23	228,3	0,01	0,09	73,23	141,6	35,4	278,3	37,7	23,1	285,5	2,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,32	57,64	252,97	1762,85	1,712	30,09	1247,65	0,617	1,427	734,49	1097,3	290,5	2349,3	545,46	42,42	752,85	15,06

5 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энерг цен ккал	В1 мг	С мг	А рети- эков	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	І мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
88	каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192	0	0,5	7,2	3,7	0	2,9	15,36	3	23,5	0	0,02	4,05	0,19
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
54-21гн	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	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	425	13,56	14,71	55,8	409,4	0,1	1,11	45,3	3,77	0,155	142,3	168,66	46,8	253,9	12,13	4,17	95,4	2
2 завтрак																			
пром	конфета	20	1,5	1,8	14,8	83,3	1	0	0,25	0	0,56	0,56	0	0	10	0,83	0	0	2,3
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
	Итого	120	4,3	4,3	19	134,3	1,045	1,05	33,25	0,075	0,81	180,56	142,5	31	219,83	12	3	30	2,45
Обед																			
пром	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	0,01	7,42	10,1	0	0,01	18	18	10	204	8,6	0,21	6,1	0,42
54-20с	борщ с картофелем и сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,16	33,8	673	0	0,1	168	213	96	1323	86	1,98	338,2	113
54-18м	Печень говяжья по строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	0,17	9,93	3308,4	0,02	1,16	221	193,4	14	200	59	26,3	176	4,59
54-12г	каша пшениная вязкая	130	5,5	4,3	30,7	195,7	0,15	0	18,4	0,08	0,02	14,8	104,8	36,4	90,1	19,8	1,2	14,8	1,2
874	кисель из с/фруктовс вит С	180	0,27	0,01	22	87,12	0,002	0,25	15	0	0,004	20	4,3	2,1	0,17	0	0	0	0,09
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99	0,075	0	0	0	0	14,5	75	23,5	122	1,62	2,75	120	2
	Итого	740	28,06	26,04	110,2	800,71	0,631	51,4	4024,9	0,1	1,294	465,5	643,3	195,2	1970,17	176,35	34,44	712,1	122,1
Полдник																			
54-7т	пудинг из творога с яблоками	130	19,8	9,4	13,3	216,9	0,04	1,37	56	0,36	0,25	145,6	203	24,2	181,1	21,7	28,2	24	39
354	соус молочный	40	0,6	2	2,42	29,64	0	0	1,24	0	0	12,2	8,6	0	0	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8
Пром	Фрукты свежие	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	470	21	11,8	32,02	320,34	0,07	11,41	57,54	0,36	0,29	178,3	229,8	37	479,9	23,7	28,5	32	42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,92	56,85	217,02	1664,75	1,846	64,97	4160,99	4,305	2,549	966,66	1184,26	310	2923,8	224,18	70,11	869,5	168,55

6. ДЕНЬ																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.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	200	5,7	5,4	26,8	178,9	0,05	0,6	26,4	0,05	0,15	149	134	28	170	51	6,2	39	0,42
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
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09
Пром	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	435	7,81	7,6	31,97	227,4	0,104	0,68	39,8	0,07	0,175	153,4	166,3	47,2	252,4	13,33	4,34	95,15	1,9
2 завтрак																			
	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	20	1,5	1,8	14,8	83,3	1	0	0,25	0	0,56	0,56		0	10	0,83	0	0	2,3
	Итого	120	4,3	4,3	19	134,3	1,045	1,05	33,25	0,075	0,81	180,56	142,5	31	219,83	12	3	30	2,45
Обед																			
54-27з	морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6	0,03	1,31	793	0,04	0,04	16	32	22	109	3,3	0,09	36	0,41
54-8с	суп гороховый	200	4,24	4	15,8	88	0,13	4,8	97,2	0	0,05	28,5	80,4	28,9	382,4	16	2	28,8	1,45
54-12р	Рыба, запеченная с сы-ром и луком (минтай)	80	12,9	2,9	2,3	140,2	0,06	1,42	27,1	0,26	0,1	148	210	38	270	113	10,7	440	0,8
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	24	0,1	0,11	39	84	28	625	28	0,8	43	1,03
54-32хн	Компот из свежих плодов(яблоко) с вит С	200	0,16	0,14	9,93	41,5	0,01	1,555	1,2	0	0,01	58	3,8	3,1	92,5	0,8	0,1	32	0,28
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99	0,075	0	0	0	0	14,5	75	23,5	122	1,62	2,75	120	2
	гренки из пшеничного хлеба	15	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	755	27,76	15,24	91,05	639,7	0,489	19,285	942,5	0,4	0,31	313,2	520	156,7	1631,8	164,05	18,44	756,8	6,77
Полдник																			
54-1о	омлет натуральный	130	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183	2,18	0,4	110	203	17	180	42	26,1	63	2,1
Пром	Сок фруктовый	180	1,26	0,2	23,8	108	0,07	72	14,4	0	0,04	32,4	23,4	20	322	0	0	0	0,54
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	330	15,56	18,4	36,8	380,5	0,16	72,3	197,4	2,18	0,44	147	243,8	43,6	517,5	42,7	27,1	91,5	3,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,54	178,82	1381,9	1,798	93,315	1212,95	2,725	1,735	794,16	1072,6	278,5	2621,53	232,08	52,88	973,45	14,16

7 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энер ция ккал	В1 мг	С мг	А ретинол мкг	Д мкг	B2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	І мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
	каша вязкая молочная яичная	200	7,3	9,3	34	249,1	0,12	0,57	41,5	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	10	3,8	4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	0,09	132	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15
54-2Пн	Каша 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	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	435	18,45	20,54	64,71	520,3	0,23	1,29	118,6	0,35	0,415	428,4	450,3	82,1	454,4	62,13	23,13	153,35	2,82
2 завтрак																			
	печенье	20	1,5	1,8	14,8	83,3	1	0	0,25	0	0,56	0,56	0	0	10	0,83	0	0	2,3
	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
	Итого	120	4,3	4,3	19	134,3	1,045	1,05	33,25	0,075	0,81	180,56	142,5	31	219,83	12	3	30	2,45
Обед																			
54-13з	салат из свежих овощей и фруктов с майонезом	60	0,8	2,7	13,6	76,4	0,03	3,23	560	0	0,03	18	37	23	184	11	0,2	28	0,65
67	гуляши из говядины	200	1,38	7,2	10,12	185,6	0,03	6,8	135	0	0,04	33,6	42,6	19,2	265	17,2	4	22,6	0,9
54-2м	картофель отварной	80	13,5	13,1	3,2	90	0,07	0,75	236	0,37	0,1	40,8	151,2	35,2	253,3	97,6	10,9	395	0,84
54-4г	каша гречневая вязкая	130	3,94	2,82	17,14	110,2	0,21	0	19,2	0,09	0,12	15	181	120	219	22	3,52	16	4,04
54-32зн	компот из смеси сухофруктов с вином	200	0,5	0	19,8	81	0,01	1,555	1,2	0	0,01	58	3,8	3,1	92,5	0,8	0,1	32	0,28
Пром	Хлеб пшеничный	40	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	50	3,3	0,6	19,8	99	0,075	0	0	0	0	14,5	75	23,5	122	1,62	2,75	120	2
	Итого	710	21,72	26,02	73,56	590,2	0,38	12,335	951,4	0,46	0,3	170	433	207,1	1029,3	149,3	19,72	522,1	7,11
Подливки																			
54-2т	заправка из творога	120	8,5	8,5	17,3	240,3	0,05	0,2	34	0,106	0,24	120,6	106	149,3	21,3	194	0,53	26	33
12-3	соус сметанный сладкий	50	0,45	2,46	0,025	27,9	0,003	0,012	11,7	0,9	0,024	2,67	15,42	1,2	1,3	8,7	1,7	0,099	2,3
Пром	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8
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	470	9,55	11,36	33,625	342	0,083	10,252	46	1,006	0,304	143,77	139,62	174,1	321,4	204,7	2,53	34,099	38,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	54,02	54,02	62,22	190,895	1586,8	1,738	24,927	1149,25	1,891	1,829	922,73	1165,42	494,3	2024,93	428,13	48,38	739,549	50,68

8 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энер 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																			
	Каша жидкая молочная пшеничная	200	5,9	5,8	47,2	224,04	0,14	0,55	41	0,13	0,18	135	206	39	227	50	33,1	21	2,19
53-193	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
391	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	11	41,3	0	1,16	0,38	0	0,01	7	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	445	9,31	9,9	77,57	392,34	0,204	1,71	63,88	0,2	0,195	152,4	250,8	56,8	289,6	51,33	35,17	78,85	3,77
2 завтрак																			
	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	20	1,5	1,8	14,8	83,3	1	0	0,25	0	0,56	0,56	0	10	0,83	0	0	0	2,3
	Итого	120	4,3	4,3	19	134,3	1,045	1,05	33,25	0,075	0,81	180,56	142,5	31	219,83	12	3	30	2,45
Обед																			
54-23	огурец квашенный в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	0,02	14	25	8,4	85	1,8	0,18	10	0,7
85	суп лапша домашняя	200	1,67	2,68	9,71	110,4	0,03	6,8	135	0	0,04	33,6	42,6	19,2	265	17,2	0,4	22,6	0,9
54-27м	капуста тушеная с мясом курицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9	0,07	34	49,46	0,02	0,09	117,3	148	73,3	662,6	41	12,6	100,9	1,8
54-32хн	Компот из свежих плодов(яблоко) с вит С	200	0,16	0,14	9,93	41,5	0,01	1,555	1,2	0	0,01	58	3,8	3,1	92,5	0,8	0,1	32	0,28
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99	0,075	0	0	0	0	14,5	75	23,5	122	1,62	2,75	120	2
	Итого	750	25,59	12,12	70,66	536,3	0,269	48,355	191,66	0,02	0,16	246,6	329,2	140,7	1258	63,75	18,03	342,5	6,48
Полдник																			
511/536	пирожок печеный с яблоками	60	4,9	5,4	12,7	158,7	0	0,4	1,3	0	0	0	4	2	0	0	0	0	0
400	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113	0,04	1,1	18	0,054	0,23	216	162	25,2	263	16,2	1,8	36	0,2

9 день	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы	Энер цен ккал	B1 мг	C	A рети- н	D мкг	B2 мг	Ca мг	P мг	Mg мг	K мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
88	каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,06	0,5	24,5	0,063	0,11	104,4	111,6	24,3	141,3	45	3,7	28	0,48
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	0	1,5	0	0,05	0,15
54-1з	Сыр твердых сортов	10	3,8	4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	0,09	132	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15
54-21гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,34	86	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
Итого		455	17,02	18,37	55,8	458,8	0,17	1,22	101,6	0,283	0,355	375,8	339,9	73,4	384,7	57,13	10,03	119,35	2,44
2 завтрак																			
пром	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
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	салат из морской капусты	60	0,7	1,9	2,8	47	0,01	12,2	10,1	0	0,01	18	18	10	204	8,6	0,21	6,1	0,42
27	Борщ с картофелем и	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,12	0,43	673	0	0,09	31,2	213		1323	86	1,98		2,59
304	плов с мясом курицы	170	23,2	6,9	28,2	267,4	0,08	2,36	147	0	0,08	20	234	108	383	40	27,5	169	2,02
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов с виш. С	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	0,17	0	0	0	0,09
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,07	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99	0,075	0	0	0	0	14,5	75	23,5	122	1,62	2,75	120	2
Итого		700	30,82	14,93	88,95	630,29	0,375	15,01	845,1	0	0,18	138,3	561,7	150,2	2047,67	136,92	33,44	323,6	7,52
Полдник																			
54-1о	рыба запеченная под омлетом	100	16,35	5,25	3,2	117	0,07	1,03	618	1,83	0,36	101	189	27	215	37	22	74	2
Пром	Сок фруктовый	180	1,26	0,2	23,8	108	0,07	72	14,4	0	0,04	32,4	23,4	20	322	0	0	0	0,54
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		300	19,21	5,65	36,7	272	0,17	73,03	632,4	1,83	0,4	138	229,8	53,6	552,5	37,7	23	102,5	2,94
Итого за день			70,52	42,05	194,75	1455,49	1,4	90,31	1612,1	2,188	1,315	832,23	1274,8	298,47	3203,87	243,75	69,47	575,45	13,55



10 день																			
	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энер цен ккал	В1 мг	С мг	А рет.эв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	l мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
190	Каша Дружба	200	4,5	10,1	26	223	0,06	0,5	47,3	0,063	0,11	104,4	111,6	24,3	141,3	45	3,7	28	0,48
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
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	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
	Итого	425	11,85	17,34	56,71	440,4	0,16	1,11	85,4	0,133	0,265	243,8	264,9	68,1	371,7	57,13	7,85	119,35	2,29
2 завтрак																			
	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	20	1,5	1,8	14,8	83,3	1	0	0,25	0	0,56	0,56	0	10	0,83	0	0	0	2,3
	Итого	120	4,3	4,3	19	134,3	1,045	1,05	33,25	0,075	0,81	180,56	142,5	31	219,83	12	3	30	2,45
Обед																			
54-24з	икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	0,01	7,42	10,1	0	0,01	18	18	10	204	8,6	0,21	6,1	0,42
54-12с	суп с рыбными консервами (Горбуша)	200	7,9	3,84	12,44	115,7	0,69	5,12	172	3,46	0,098	374,8	108,5	63,52	274,9	31,46	11,9	166,25	145,5
204	макароны отварные	120	4,4	3	26,7	150	0,05	0	16	0,072	0,02	9,6	33	5,8	43	17	0,05	9,6	0,6
54-18м	оладьи из печени	80	19,4	9,3	7,8	192	0,086	15,9	3308,4	0,02	0,53	23,3	193,4	12,25	175	51,63	23	154	2
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
54-33н	компот из свежих фруктов(яблокос) с вит С	200	0,2	0	8	33	0,01	5,28	1,01	0	0,01	6,7	4,4	2,5	36	0,4	0,1	3,7	0,08
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,33	2	57	0,8
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	19,9	99	0,075	0	0	0	0	14,5	120	23,5	122	1,6	2,75	120	2
	Итого	780	40,08	21,26	99,91	749,25	0,988	33,92	3511,86	3,554	0,668	458,56	514,95	131,46	892,64	112,44	40,02	517,39	151,49
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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8
Пром	Фрукты свежие	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	400	20,2	6,09	36,9	286,5	0,09	10,32	43,4	0,14	0,34	220,5	304,2	43,8	457,8	28	37,9	59	3,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,43	48,99	212,52	1610,45	2,283	46,4	3673,91	3,902	2,083	1103,42	1226,55	274,36	1941,97	209,57	88,77	725,74	160,17