

Даутов Р.Р.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Осенний**
Категория: **проживающие обуч.7-11 лет****День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
89	Флоды или ягоды свежые (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76			
112	Каша пшeнная молочная жидкая	180	6,16	6,53	29,07	199	17,56	0,13	0,46		204,4712	102,5824	36,158	141,4888	0,8956			
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8			
366	Сыр (порциями)	25	5,75	6,58		83	58,33	0,01	0,7			262,5	12,5	135	0,225			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	626	18,74	17,86	64,85	496	135,89	0,19	6,71		646,6362	407,1904	68,226	351,6688	5,2086			
	Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
	Всего в Второй завтрак	230	1,84	0,77	34,59	152		0,02	1,6		248	21,12	13,836	19,14	2,932			
	Обед																	
233	Икра морковная	100	1,15	6,26	7,06	89		0,03	0,99		193,79	34,85	24,82	41,045	0,555			
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,11	4,62	12,53	100		0,05	8		252,2	25,43	17,18	58,64	0,64			
182	Запеканка капустная с говядиной	200	24,65	28,71	14,21	414	68,29	0,11	28,6		719,0341	114,9171	48,9951	269,8927	3,6878			
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
	Всего в Обед	831	34,16	40,39	90,62	865	68,29	0,31	37,99		193,7641	568,4451	136,2871	475,3377	41,5188			
	Полдник																	
274	Кисель из концентрата	200			9,08	36					0,3	0,18			0,03			
312	Булочка домашняя	100	7,17	11,2	56,7	357	33,33	0,1			99,9	14,8333	10,5167	63,65	0,85			
	Всего в Полдник	300	7,17	11,2	65,78	393	33,33	0,1			100,2	15,0133	10,5167	63,65	0,88			
	Ужин																	
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,29	9,7	4,39	142	16,36	0,11	1,27		94,2627	12,7309	27,27	137,8882	0,6464			
241	Картофельное пюре	150	2,82	5,03	17,96	129	15	0,09	4,08		750,09	31,605	24,345	71,97	0,87			

108	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
110	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
1	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Ужин	521	17,84	15,53	64,71	475	31,36	0,32	5,35		844,7927	69,7639	77,097	299,0582	3,7324			
	Второй ужин																	
517	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	131	15	0,05	0,9		225	186	22,5	142,5	0,15			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209		0,03			55	12,75	8,7	39,15	0,925			
	Всего в Второй ужин	200	11,25	9,7	49,95	339	15	0,07	0,9		280	198,75	31,2	181,65	1,075			
	Всего в день		91	95,45	370,51	2 720	283,88	1,01	52,55		313,3931	280,2828	337,1628	390,5046	55,3468			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 2
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
89	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	150	1,25	0,29	11,24	53		0,06	83,25		273,345	47,175	18,045	31,92	0,42				
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	6,76	29,65	200	28	0,05	0,61		204,38	127,656	27,788	133,72	0,348				
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33				
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	18,94	119	10	0,03	0,52		197,12	107,32	17,17	95,4	0,48				
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026				
	Всего в Завтрак	581	12,01	10,57	74,58	442	38	0,18	84,38		674,935	291,389	67,395	280,54	1,604				
	Второй завтрак																		
	Вафли	18	0,5	0,59	13,91	63													
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19				
	Всего в Второй завтрак	218	0,55	0,6	23	100					0,35	0,19	0,89		0,19				
	Обед																		
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99		0,02	6		268,31	31	18	33	1,6				
50	Суп картофельный с рыбой	250	9	6,83	15,88	161	20	0,18	8,4		602,97	16,59	38,08	153,67	1,2				
369	Жаркое по-домашнему	230	17,66	15,07	19,29	283	20,91	0,17	10,56		1 102,6305	25,4986	45,9373	260,82	2,415				
1	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,87	0,05	1,78	11		0,02	1,2		29,7	5,28	5,481	16,182	0,183				
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,45	0,27			0,05				
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44				
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56				
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026				
	Всего в Обед	891	35,08	28,15	106,82	825	40,91	0,51	26,16		004,1505	103,8766	132,0903	552,872	7,474				
	Полдник																		
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,35	0,35	8,25	38		0,02	3,7		257,15	13,32	7,5	9,16	1,84				
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312				
517	Йогурт	180	9	5,76	15,3	157	18	0,05	1,08		270	223,2	27	171	0,18				
	Всего в Полдник	310	11,19	6,88	37,58	265	18	0,07	4,78		527,15	236,52	37,896	180,16	2,332				
	Ужин																		
171	Рыба, тушенная в молочном соусе	90	12,04	9,02	4,31	146	32,73	0,11	0,9		112,5736	35,9836	28,8573	155,4055	0,6218				

227	Макаронные изделия отварные	150	4,74	4,5	29,51	177	15	0,05		64,29	8,445	6,195	34,905	0,615			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37				0,35	0,19	0,89		0,19			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03			6	4,2	19,5	0,33			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07			14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1								0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Ужин	511	21,75	14,25	71,27	503	47,73	0,26	0,9	177,3036	67,8566	59,1343	273,0105	3,3428			
	Второй ужин																
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6	248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в Второй ужин	200			20,56	82		0,02	1,6	248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в день		80,59	60,45	333,82	2 217	144,64	1,04	117,82	631,8891	720,9523	307,8455	305,7225	17,5628			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 3	
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56			1,07		11,35	2,48	1,58	1,07	0,22					
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	220	0,08	0,4		286,39	137,17	20,46	246,03	2,51					
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312					
89	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	170	2,24	0,14	30,06	131		0,05	6,29		547,23	11,322	59,449	39,627	0,85					
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026					
	Всего в Завтрак	601	20,58	17,88	62,47	493	220	0,13	7,76		845,06	154,21	85,077	286,727	3,918					
	Второй завтрак																			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312					
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19					
	Всего в Второй завтрак	230	1,89	0,78	23,12	107					0,35	0,19	4,286		0,502					
	Обед																			
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,08	10,2		361,24	18	18	66	0,9					
42	Рассольник ленинградский	250	2,34	5,53	16,01	123	20	0,07	6,71		492,95	24,2	23,64	61,16	0,84					
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02					
405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	25	0,02	1,92		255,8	28,3333	13,3333	75	0,8333					
235	Капуста тушеная	150	3,47	4,79	10,38	99	15	0,05	30,99		427,875	75,1425	30,495	59,8575	1,23					
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	1,6		111,65	6,03	3,24	3,96	0,84					
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55					
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56					
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026					
	Всего в Обед	901	27,09	35,5	95,36	813	100	0,35	51,46		1 660,505	187,7438	115,6003	367,7775	6,7993					
	Полдник																			
381	Повидло	50	0,2		29,7	120			0,1		64,5	6,15	3,05	3,925	0,575					
	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118							5,655		0,52					
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2					
	Всего в Полдник	300	13,26	7,68	70,09	412	20	0,06	1,3		364,5	254,15	38,705	193,925	1,295					
	Ужин																			

1	Картофельная запеканка с мясом	180	16,67	18,17	24,07	327	45	0,18	11,88	1 189,458	26,523	47,313	258,543	2,439			
	Кукуруза сахарная консервированная	40	0,8		4,4	20		0,01	0,77		1,8		18	0,144			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37											
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02		0,35	0,19	0,89		0,19			
1	Соль	1									4	2,8	13	0,22			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07		0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Ужин	481	21,68	18,82	61	503	45	0,28	12,65	1 189,898	49,751	69,995	352,743	4,579			
	Второй ужин																
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6	248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в Второй ужин	200			20,56	82		0,02	1,6	248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в день		84,49	80,65	332,59	2 410	385	0,84	74,76	4 308,313	667,1648	324,1033	220,3125	19,7133			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 4	
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
107	Каша манная молочная жидкая	200	5,67	6,5	27,47	191	20	0,06	0,54		191,5	115,35	17,34	104,41	0,32					
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	57,5	0,01	0,18			225	12,5	147,5	0,225					
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	1,19	1,27	14,18	73	9	0,01	0,23		66,105	47,754	5,481	35,235	0,063					
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33					
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76					
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026					
	Всего в Завтрак	586	16,06	15,06	68,79	477	86,5	0,14	6,5		643,42	417,322	50,963	320,385	3,724					
	Второй завтрак																			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19					
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312					
	Всего в Второй завтрак	230	1,89	0,78	23,12	107					0,35	0,19	4,286		0,502					
	Обед																			
233	Икра свекольная	100	1,31	6,26	8,36	95		0,02	1,61		264,11	26,97	15,68	34,505	0,985					
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	3,33	8,01	69	10	0,06	12		301,55	31,77	17,5	39,59	0,64					
0	Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33	14	10		0,02		10,9	7,57	0,78	5,22	0,02					
	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150	24	0,05	14,88		236,52	40,8	25,2	123,6	1,8					
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	18	0,11	4,9		900,108	37,926	29,214	86,364	1,044					
280	Компот из изюма	200	0,34	0,11	25,63	105		0,02			172,45	14,67	7,56	23,22	0,59					
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55					
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56					
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026					
	Всего в Обед	951	23,61	27,89	106,87	778	62	0,38	33,41		1 885,728	186,944	121,926	408,199	7,215					
	Полдник																			
312	Булочка домашняя	100	7,17	11,2	56,7	357	33,33	0,1			99,9	14,8333	10,5167	63,65	0,85					
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	0,2	92		0,02	4		248	14	12	22	2,8					

Всего в Полдник		300	8,17	11,4	56,9	449	33,33	0,12	4		347,9	28,8333	22,5167	85,65	3,65			
Ужин																		
171	Рыба, тушенная	90	14,08	10,91	3,17	167	40	0,14	1,04		102,51	22,34	32,51	172,77	0,74			
227	Макаронные изделия отварные	150	4,74	4,5	29,51	177	15	0,05			64,29	8,445	6,195	34,905	0,615			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Ужин		511	23,79	16,14	70,13	524	55	0,29	1,04		167,24	54,213	62,787	290,375	3,461			
Второй ужин																		
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66		0,52			
517	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	131	15	0,05	0,9		225	186	22,5	142,5	0,15			
Всего в Второй ужин		200	10,56	6,08	36,14	248	15	0,05	0,9		225	186	28,16	142,5	0,67			
Всего в день			84,07	77,35	361,95	2 582	251,83	0,97	45,85		3 269,638	873,5023	290,6387	1 247,109	19,222			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 5
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
153	Пудинг творожный запеченный	150	14,09	13,02	21,74	260	60	0,07	0,23		283,81	181,01	30,73	255,72	1,06				
141	Сгущенное молоко	15	0,75	1,12	7,65	44		0,01	0,06		57	41,845	4,435	29,885	0,005				
	Батон	30	1,83	0,76	14,03	71							3,393		0,312				
	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	110	0,65	0,17	6,11	31		0,02	30,93		282,865	28,49	8,954	0,077	1,947				
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19				
	Всего в Завтрак	505	17,37	15,08	58,61	442	60	0,1	31,22		624,025	251,535	48,402	285,682	3,514				
	Второй завтрак																		
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56			1,07		11,35	2,48	1,58	1,07	0,22				
	Печенье	18	1,35	1,76	13,39	75		0,01			19,8	4,59	3,132	14,094	0,333				
	Всего в Второй завтрак	218	1,45	1,78	27,21	131		0,01	1,07		31,15	7,07	4,712	15,164	0,553				
	Обед																		
	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	9,12	7,84	123	24	0,06	8,16		288,992	14,4	14,4	52,8	0,72				
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95		0,04	7,2		294,55	29,08	18,36	37,76	0,84				
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02				
165	Рыба, припущенная в молоке	100	12,54	12,41	2,84	174	21,05	0,15	0,97		99	38,8	29,6316	190,5053	0,6526				
224	Рис отварной	150	3,45	5,1	33,69	195	15	0,03			53,31	4,71	22,53	69,06	0,45				
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44				
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19				
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052				
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34				
	Всего в Обед	892	27,6	34,18	104,55	843	70,05	0,44	16,37		747,282	131,456	120,8956	477,0253	5,7046				
	Полдник																		
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8				

111	Батон	60	3,67	1,54	28,07	140								6,792		0,624			
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6			248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в Полдник	300	8,09	4,99	48,91	272	60	0,04	1,6			304	39,82	21,072	80,58	4,044			
	Ужин																		
398	Печень говяжья по-строгановски	90	14,73	11,29	3,52	174	4 156,36	0,18	11,13			252,4582	17,7955	14,2936	238,3445	5,0891			
422	Овощи отварные (капуста)	150	2,1	5,7	5,55	83	30	0,08	8,67			343,92	76,215	29,175	79,365	0,72			
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37						0,35	0,19	0,89		0,19			
1	Соль	1										0,09	3,238	0,192		0,026			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03					6	4,2	19,5	0,33			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07					14	18,8	63,2	1,56			
	Всего в Ужин	511	21,8	17,72	46,52	437	4 186,36	0,36	19,8			596,8182	117,4385	67,5506	400,4095	7,9151			
	Второй ужин																		
515	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04			292	204	22,4	144	0,1			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03					6	4,2	19,5	0,33			
	Всего в Второй ужин	230	7,43	5,04	24,16	172	20	0,08	1,04			292	210	26,6	163,5	0,43			
	Всего в день		83,74	78,79	309,96	2 296	4 396,42	1,02	71,1			595,2752	757,3195	289,2322	422,3608	22,1607			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 6
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,8	7,87	22,32	183	19,51	0,13	0,55		249,8341	124,1756	45,5415	166,1366	0,9951				
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	57,5	0,01	0,18			225	12,5	147,5	0,225				
	Батон	30	1,83	0,76	14,03	71							3,393		0,312				
298	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	10	0,03	0,52		146,34	105,78	12,87	78,3	0,21				
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76				
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026				
	Всего в Завтрак	606	17,23	18,51	62,1	487	87,01	0,19	6,79		781,9891	478,1736	85,7465	405,6766	4,5281				
	Второй завтрак																		
111	Батон	20	1,22	0,51	9,36	47							2,264		0,208				
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62				
	Всего в Второй завтрак	220	1,22	0,51	29,92	129		0,02	1,6		248	21,12	12,704	19,14	2,828				
	Обед																		
0	Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33	14	10		0,02		10,9	7,57	0,78	5,22	0,02				
233	Икра свекольная	90	1,17	5,63	7,52	86		0,01	1,45		237,699	24,273	14,112	31,0545	0,8865				
45	Суп с бобовыми	250	5,09	3,97	17,79	127	10	0,17	4,6		497,25	32,65	33,16	93,44	1,71				
	Котлеты	90	16,02	15,75	12,87	257	36	0,08			158,571	35,1	23,4	166,5	2,52				
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	18	0,11	4,9		900,108	37,926	29,214	86,364	1,044				
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61				
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026				
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44				
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56				
	Всего в Обед	901	32,16	33,5	116,88	901	74	0,5	11,37		1 833,268	530,767	145,958	488,3385	42,8165				

	№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рети. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И	Se	F
381		Повидло	50	0,2		29,7	120					64,5	6,15	3,05	3,925	0,575			
		Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209			0,03		55	12,75	8,7	39,15	0,925			
515		Молоко кипяченое	180	4,64	4,32	8,46	91	18	0,05	0,94		262,8	183,6	20,16	129,6	0,09			
		Всего в Полдник	280	8,59	9,22	75,36	419	18	0,07	1,04		382,3	202,5	31,91	172,675	1,59			
174		Тефтели рыбные	90	9,95	7,81	8,27	143	9	0,08	0,5		83,385	9,009	18,441	106,992	0,855			
235		Капуста тушеная	150	3,62	4,8	11,14	102	15	0,05	30,99		427,875	75,1425	30,495	59,8575	1,23			
274		Кисель из концентрата	200			9,08	36					0,3	0,18			0,03			
108		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
110		Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1		Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
		Всего в Ужин	521	19,25	13,41	61,77	448	24	0,24	31,49		511,65	109,5695	73,528	256,0495	4,141			
517		Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175												
		Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	131	15	0,05	0,9		225	186	22,5	142,5	0,15			
		Всего в Второй ужин	200	8,9	6,45	51,4	306	15	0,05	0,9		225	186	22,5	142,5	0,15			
		Всего в день		87,35	81,61	397,42	2 689	218,01	1,07	53,19		982,2071	528,1301	372,3465	484,3796	56,0536			

№	рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рети. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И	Se	F
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
102		Завтрак	200	4,79	6,59	24,73	178	19,51	0,07	0,52		183,8341	109,522	26,2537	119,8732	0,4585			
108		Каша "Дружба"	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
287		Хлеб пшеничный	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,06	6,09	39,15	0,07			
89		Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	1,98	0,12	26,52	116		0,05	5,55		482,85	9,99	52,455	34,965	0,75			
1		Плоды или ягоды свежие (Бананы)	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
		Всего в Завтрак	581	10,37	8,36	81,77	445	29,51	0,16	6,33		740,2241	181,81	89,1907	213,4882	1,6345			
111		Второй завтрак	20	1,22	0,51	9,36	47							2,264		0,208			
		Батон	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
		Сок фруктовый																	
		Всего в Второй завтрак	220	1,22	0,51	29,92	129		0,02	1,6		248	21,12	12,704	19,14	2,828			
28		Обед	90	1,22	8,53	6,82	109		0,02	3,37		242,226	28,116	16,695	32,796	1,062			
		Салат из свеклы с чесноком	250	5,3	2,92	13,75	102	2,27	0,12	10,27		142,5159	20,5227	31,9545	102,3636	1,1364			
180		Суп картофельный с рыбными фрикадельками	90	15,45	16,5	3,15	223	27	0,05	0,97		365,634	12,753	22,5	161,253	2,403			
235		Капуста тушеная	200	4,82	6,4	14,85	136	20	0,06	41,32		570,5	100,19	40,66	79,81	1,64			
110		Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
283		Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,45	0,27			0,05			
1		Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
108		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			

Всего в Обед		911	33,14	35,15	97,15	841	49,27	0,37	55,93		321,4159	187,0897	136,4015	465,4226	8,3174			
Полдник																		
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,35	0,35	8,25	38		0,02	3,7		257,15	13,32	7,5	9,16	1,84			
	Вафли	35	0,98	1,15	27,06	123												
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49			
Всего в Полдник		335	4,65	4,79	58,79	298	10	0,05	4,22		454,42	120,72	24,67	104,56	2,33			
Ужин																		
155	Сырники из творога запеченные	170	25,32	15,14	39,5	396	60	0,07	0,36		267,06	260,93	36,92	325,27	0,84			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
105	Масло сливочное	11	0,05	9,07	0,09	82	33				2,53	1,738	0,033	2,486	0,011			
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
274	Кисель из концентрата	200			9,08	36					0,3	0,18			0,03			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Ужин		502	35,48	28,47	82,23	730	153	0,2	0,36		325,98	306,786	65,385	478,396	3,707			
Второй ужин																		
517	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	131	15	0,05	0,9		225	186	22,5	142,5	0,15			
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209		0,03			55	12,75	8,7	39,15	0,925			
Всего в Второй ужин		200	11,25	9,7	49,95	339	15	0,07	0,9		280	198,75	31,2	181,65	1,075			
Всего в день			96,11	86,97	399,8	2 781	256,78	0,87	69,34		370,0401	016,2757	359,5512	462,6568	19,8919			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 8		
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			Б	Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	220	0,08	0,4		286,39	137,17	20,46	246,03	2,51						
1	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,58	0,04	1,18	7		0,02	0,8		19,8	3,52	3,654	10,788	0,122						
298	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	10	0,03	0,52		146,34	105,78	12,87	78,3	0,21						
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			8	5,6	26	0,44							
89	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	230	1,91	0,44	17,23	81		0,09	127,65		419,129	72,335	27,669	48,944	0,644						
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026						
	Всего в Завтрак	691	24,6	20,57	56,02	508	230	0,26	129,37		871,749	330,043	70,445	410,062	3,952						
	Второй завтрак																				
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62						
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312						
	Всего в Второй завтрак	230	1,84	0,77	34,59	152		0,02	1,6		248	21,12	13,836	19,14	2,932						
	Обед																				
	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	30	0,08	10,2		361,24	18	18	66	0,9						
	Рассольник домашний	250	2,08	5,2	12,8	106		0,09	12,48		522,8	26,25	27,75	64,75	1,025						
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02						
92	Рагу из овощей	180	2,29	5,2	13,23	109	18	0,08	12,24		478,224	38,268	27,837	61,452	0,927						
	Птица отварная	90	18,17	18,22	0,75	239	25,71	0,08	0,05		308,5714	16,9971	22,1014	180,2057	1,4657						

282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	1,6		111,65	6,03	3,24	3,96	0,84			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Обед		911	31,42	38,17	86,71	819	83,71	0,46	36,61		793,4754	139,5831	124,4204	471,6677	7,2037			
Полдник																		
288	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04		292	204	22,4	144	0,1			
	Булочка творожная	100	13	13,17	47,17	365	16,67	0,08	0,17		195,75	73,1667	17	66,75	1			
Всего в Полдник		300	18,15	17,97	56,57	466	36,67	0,13	1,21		487,75	277,1667	39,4	210,75	1,1			
Ужин																		
240	Котлеты рыбные	90	12,51	1,89	8,64	102	18	0,06	0,36		58,014	31,5	20,7	144	0,54			
	Картофель отварной в молоке	160	4,96	6,72	24,64	179	16	0,18	20,48			70,4	36,8	121,6	1,28			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56			1,07		11,35	2,48	1,58	1,07	0,22			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Ужин		521	22,49	9,35	75,46	480	34	0,34	21,91		69,454	127,618	82,272	349,37	3,956			
Второй ужин																		
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2			
Всего в Второй ужин		200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2			
Всего в день			108,5	93,23	326,35	2 599	404,38	1,28	191,89		770,4284	143,5308	360,3734	650,9897	19,3437			

День 9																		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
227	Макаронные изделия отварные	113	3,57	3,39	22,23	133	11,3	0,03			48,4318	6,3619	4,6669	26,2951	0,4633			
1	Кукуруза сахарная консервированная отварная	50	1		5,5	25		0,01	0,96			2,25		22,5	0,18			
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	57,5	0,01	0,18			225	12,5	147,5	0,225			
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76			
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,06	6,09	39,15	0,07			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	569	14,65	12,62	69,9	452	78,8	0,09	6,95		507,6968	309,8899	38,0949	249,1851	4,0363			
	Второй завтрак																	
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
	Всего в Второй завтрак	230	1,89	0,78	23,12	107					0,35	0,19	4,286		0,502			
	Обед																	
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,74	3,62	2,78	46		0,03	5,34		167,64	13,016	11,264	23,76	0,512			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02			

46	Суп картофельный с клецками	250	2,21	2,79	13,59	88	20	0,06	4,11	301,85	13,4	14,46	42,47	0,61			
241	Картофельное пюре	150	2,82	5,03	17,95	128	10	0,09	4,08	750,09	31,6	24,34	71,98	0,88			
171	Рыба, тушенная	90	14,08	10,91	3,17	167	40	0,14	1,04	102,51	22,34	32,51	172,77	0,74			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104				0,45	0,27			0,05			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	32,5	0,55			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07			14	18,8	63,2	1,56			
1	Соль	1								0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Обед		871	27,22	24,73	101,35	740	80	0,45	14,61	1 333,53	116,664	109,466	412,78	4,948			
Полдник																	
515	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04	292	204	22,4	144	0,1			
319	Сдоба обыкновенная	100	7,72	4,55	53,55	287	16,67	0,08		103,2167	18,1167	11,4333	65,55	0,9167			
Всего в Полдник		300	12,87	9,35	62,95	388	36,67	0,13	1,04	395,2167	222,1167	33,8333	209,55	1,0167			
Ужин																	
370	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	264	6	0,07	0,68	349,986	17,64	35,028	191,634	2,424			
1	Огурец свежий	50	0,33	0,04	1,18	6		0,01	2	70,5	10,12	6,09	18,27	0,26			
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	0,2	92		0,02	4	248	14	12	22	2,8			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03			6	4,2	19,5	0,33			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54		0,05			10,5	14,1	47,4	1,17			
1	Соль	1								0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Ужин		461	16,93	12	55,86	487	6	0,18	6,68	668,576	61,498	71,61	298,804	7,01			
Второй ужин																	
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2	300	248	30	190	0,2			
Всего в Второй ужин		200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2	300	248	30	190	0,2			
Всего в день			83,55	65,87	330,18	2 347	221,47	0,92	30,48	205,3695	958,3586	287,2902	360,3191	17,713			

День 10																		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	150	0,89	0,23	8,33	42												
141	Запеканка из творога	150	17,08	16,71	20,51	301	83,33	0,03	42,18		385,725	38,85	12,21	0,105	2,655			
141	Сгущенное молоко	10	0,5	0,75	5,1	29		0,06	0,49		236,5	249,8889	34,9583	315,9444	0,7222			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70			0,04		38	27,8967	2,9567	19,9233	0,0033			
269	Какао на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52				3,396		0,312			
	Всего в Завтрак	540	23,62	21,73	71,45	580	93,33	0,12	43,23		857,495	424,0356	70,691	431,3728	4,1826			
	Второй завтрак																	
	Вафли	18	0,5	0,59	13,91	63												
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в Второй завтрак	218	0,5	0,59	34,47	145		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Обед																	
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	90	1,31	4,94	7,61	80		0,05	3,49		204,111	16,866	14,373	39,069	0,495			
47	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	2,95	18,99	113	10	0,09	6,6		476,66	16,09	20,94	56,1	0,86			

0	Сметана в суп	9	0,22	1,19	0,3	13	9		0,02		9,81	6,813	0,702	4,698	0,018			
	Тефтели из говядины паровые	90	12,42	11,43	7,83	184	18	0,05	2,25		268,821	17,1	18,9	137,7	1,98			
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,74	31,47	209	43,5	0,04			161,2095	19,5	19,5	159,45	0,9			
1	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,58	0,04	1,18	7		0,02	0,8		19,8	3,52	3,654	10,788	0,122			
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
Всего в Обед		891	27,51	28,09	109,76	809	80,5	0,36	13,16		140,9415	108,555	103,743	497,005	6,617			
Полдник																		
381	Повидло	50	0,2		29,7	120			0,1		64,5	6,15	3,05	3,925	0,575			
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66		0,52			
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2			
Всего в Полдник		300	13,26	7,68	70,09	411	20	0,06	1,3		364,5	254,15	38,71	193,925	1,295			
Ужин																		
213	Птица тушеная	90	23,24	16,31	0,68	243	36	0,09			318,6	16,056	20,52	172,8	1,404			
422	Овощи отварные(морковь)	150	2,1	5,7	5,55	83	30	0,08	8,67		343,92	76,215	29,175	79,365	0,72			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
Всего в Ужин		501	29,65	22,62	40,28	487	66	0,25	8,67		662,96	112,199	69,077	319,065	3,84			
Второй ужин																		
515	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04		292	204	22,4	144	0,1			
Всего в Второй ужин		200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04		292	204	22,4	144	0,1			
Всего в день			99,7	85,51	335,45	2 533	279,83	0,86	69		565,8965	124,0596	315,061	604,5078	18,6546			
Итого			899,09	805,88	3 498,03	25 175	6 842,25	9,9	775,97		35 012,45	10 069,5764	3 243,6049	14 148,8624	265,6624			
Среднее за период			89,91	80,59	349,8	2 517	684,22	0,99	77,6		3 501,245	006,9576	324,3605	414,8862	26,5662			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,29	28,81	55,58													