

ловая

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

В.В. Подаренко
Ведущий специалист

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

зон: **Годовой**
тегория: **Дети 12 лет и старше**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	9,88	15,62	44,79	202	0,21	1,13	0,06	0,74	178,12	279,74	84,31	2,06
	Батон нарезной с маслом	80	6	2,32	41,12	210	0,08				15,2			0,96
	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		76	0,02	0,12	0,06	0,12	186	130	9	0,16
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	13,96	56		0,03			10,33	2,6	1,3	0,26
Всего		Завтрак	20,87	24,29	99,87	544	0,31	1,28	0,12	0,86	389,64	412,34	94,61	3,44
	Второй завтрак													
	Бананы	200	3	1	42	192	0,08	20		0,8	16	56	84	1,2
Всего		Второй завтрак	3	1	42	192	0,08	20		0,8	16	56	84	1,2
	Обед													
	Сельдь с картофелем	100	6,18	7,88	14,93	155	0,09	10,28		2,91	23,4	107,92	22,9	0,81
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,92	10,93	204	0,06	10,68		2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
	Плов из курицы	280	21,18	13,08	44,67	382	0,13	7,53	0,02	0,62	57,93	219,17	67,55	2,47
	Кисель из повидла	200	0,09	0,07	29,83	117		0,33		0,04	13,28	7,08	2,92	0,31
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,08				17,5	79	23,5	1,95
Всего		Обед	32,56	26,55	117,41	945	0,36	28,82	0,02	5,97	161,84	467,77	143	6,76
	Полдник													
	Ватрушки с творогом	100	12,29	7,31	38,91	290	0,11	0,06	0,04	1,29	67,73	120,27	28,8	1,2
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56		2,54		0,01	12,79	3,96	2,16	0,32
Всего		Полдник	12,41	7,33	52,6	346	0,11	2,6	0,04	1,3	80,53	124,23	30,96	1,52
	Ужин													
	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,24	6,46	100	0,02	17,1		8,44	24,97	28,31	15,09	0,47
	Жаркое по-домашнему из говядины	280	22,22	24,82	22,74	405	0,16	9,26		4,26	41,83	282,17	58,26	5,29
	Хлеб с маслом	60	4,89	0,92	21,26	112	0,15				34,1	151,66	44,8	2,95

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	Завтрак													
	Каша вязкая молочная кукурузная (с маслом и сахаром)	250	8,66	12,61	69,04	162	0,1	1,1	0,05	0,35	157,69	174,56	35,92	1,94
	Батон нарезной с маслом, повидлом	100	7,5	2,9	51,4	263	0,1				19			1,2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	13,96	56		0,03			10,33	2,6	1,3	0,26
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03				22			1
Всего		Завтрак	21,33	20,14	134,7	544	0,23	1,13	0,05	0,35	209,02	177,16	37,22	4,4
9	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	200	1		25,4	106	0,04	8		1,6	40	36	20	0,4
Всего		Второй завтрак	1		25,4	106	0,04	8		1,6	40	36	20	0,4
2	Обед													
	Салат из свежих помидоров,яблок и консервированных огурцов	100	0,86	6,14	4,92	78	0,06	10,3		0,68	22,71	22,29	15,63	0,78
	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,26	16,54	149	0,22	5,82		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
	Фрикадельки мясные	100	19,94	11,73	0,74	280	0,07	0,5	0,01	0,64	21,52	207,66	32,2	1,56
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,32	46,38	279	0,24			0,73	17,78	244,71	162,99	5,47
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114	0,01	0,6		0,82	32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	198	0,26			43	264	77	5	
Всего		Обед	45,91	32,09	133,21	1 098	0,86	17,22	0,01	5,3	180,01	848,66	340,95	15,34
5	Полдник													
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
1	Плюшка сдобная	100	7,76	4,72	47,1	293	0,14		0,02	1,38	22	74	29	1,38
Всего		Полдник	13,56	9,72	56,7	400	0,22	2,6	0,06	1,38	262	254	57	1,58
9	Ужин													
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,02	2,34	66	0,02	4,7		0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
	Рагу из курицы,с овощами	280	17,94	16,74	21,71	310	0,1	16,19	0,01	2,8	52,57	154,57	55,29	2,74
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	32,73	151	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб с маслом	50	4,07	0,77	17,72	93	0,12				28,41	126,38	37,33	2,46
Всего		Ужин	26,85	27,07	74,5	620	0,3	22,48	0,03	3,16	255,53	445,1	127,14	6,25
Всего в			день	89,02	424,51	2 768	1,65	51,43	0,15	11,79	946,55	1 760,93	582,32	27,97

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0	Завтрак													
	Омлет натуральный	200	18,58	33,1	3,52	386	0,14	0,34	0,44	1	137,45	301,03	21,52	3,52
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	99	0,13				21,5	132	38,5	2,5
7	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56		2,54		0,01	12,79	3,96	2,16	0,32
Всего		Завтрак	22,96	33,92	35,71	541	0,27	2,88	0,44	1,01	171,74	437	62,18	6,34

	Второй завтрак												
	Яблоки	200	0,8	0,8	20,8	91	0,07	20			32		4,4
	Всего	Второй завтрак	0,8	0,8	20,8	91	0,07	20			32		4,4
	Обед												
	Икра свекольная	100	2,38	0,1	22,88	186	0,02	5,68		20,1	59,22	60,92	1,7
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	5,9	81	0,04	17,13		2,38	50,73	38,85	0,68
	Запеканка рыбная	100	14,88	9,08	10,57	183	0,09	4,54		6,03	44,74	172,88	0,89
	Макароны отварные с маслом	180	12,18	14,33	30,7	301	0,07	0,2	0,1	0,82	265,68	181,87	1,11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	133	0,01	0,72		0,51	32,48	23,44	0,7
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,1	173	0,17				35	158	3,9
	Всего	Обед	38,46	29,69	136,16	1 057	0,4	28,27	0,1	29,84	487,84	635,96	8,97
	Полдник												
	Шанежка с яблоками	120	6,43	3,5	66	258	0,12	6,43			48,72		2,81
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	13,96	56		0,03			10,33	2,6	0,26
	Всего	Полдник	6,5	3,53	79,96	314	0,12	6,46			59,05	2,6	3,07
	Ужин												
	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,3	126	0,04	9,64		4,5	31,24	43,27	0,83
	Тефтели 1-й вариант (говядина)	100	11,61	12,87	15,31	224	0,09	1,11	0,04	0,79	57,49	139,71	1,26
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,72	11	21,58	208	0,16	21,36	0,05	0,3	49,99	104,43	1,23
	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	51	0,01	24		0,14	14	8,94	0,14
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	99	0,13				21,5	132	2,5
	Всего	Ужин	21,14	34,79	87,18	708	0,43	56,11	0,09	5,73	174,21	428,36	5,96
	Всего в	день	102,73	359,81	2 711	1,29	113,72	0,63	36,58	924,84	1 503,92	342,64	28,74

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша молочная из манной крупы (с маслом)	250	7,28	12,76	38,54	275	0,1	1,39	0,07	0,63	159,25	140,7	24,17	0,56
	Батон нарезной с маслом	100	7,5	2,9	51,4	263	0,1				19			1,2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	13,96	56		0,03			10,33	2,6	1,3	0,26
	Всего	Завтрак	14,85	15,69	103,9	594	0,2	1,42	0,07	0,63	188,58	143,31	25,47	2,02
	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	200	1		25,4	106	0,04	8		1,6	40	36	20	0,4
	Всего	Второй завтрак	1		25,4	106	0,04	8		1,6	40	36	20	0,4
	Обед													
	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,84	6,1	5,28	80	0,04	8,78		2,94	19,4	30,76	18,2	1,05
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,54	149	0,22	5,82		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,13	266	0,05	0,74	0,03	3,59	43,32	171,15	22,45	2,4
	Каша рассыпчатая (перловая, с маслом)	180	5,22	8,77	37,03	218	0,05		0,05	0,55	35,69	181,43	23,74	1,07
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114	0,01	0,6		0,82	32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	198	0,26				43	264	77	5

Всего		Обед	36,05	44,87	128,61	1 025	0,63	15,94	0,08	10,33	216,4	757,34	194,53	12,04
	Полдник													
	Пряники	70	4,13	3,29	52,5	256	0,06				7,7			0,56
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
Всего		Полдник	9,93	8,29	60,9	358	0,1	0,6	0,04		255,7	184	28	0,76
	Ужин													
	Икра морковная	100	2,02	0,1	20,56	92	0,04	4,22		20,3	26,53	60,92	32,24	1
	Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	100	15	22	13,02	213	0,07	0,31	0,04	3,24	39,22	171,64	50,71	2,55
	Капуста тушеная (белокачанная)	180	3,72	5,82	16,97	136	0,05	30,9		3,11	99,81	72,27	37,17	1,45
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56		2,54		0,01	12,79	3,96	2,16	0,32
	Хлеб с маслом	100	8,15	1,54	35,43	187	0,25				56,83	252,77	74,66	4,91
Всего		Ужин	29,01	29,48	99,67	684	0,41	37,97	0,04	26,66	235,18	561,56	196,94	10,24
Всего в день				98,33	418,48	2 767	1,38	63,93	0,23	39,22	935,85	1 682,21	464,94	25,46

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	109	0,08	0,82	0,03	0,38	195,7	136,88	26,68	0,65
	Хлеб с маслом	100	8,15	1,54	35,43	187	0,25				56,83	252,77	74,66	4,91
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	32,73	151	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Сыр (порциями)	30	7,38	9,48		114	0,03	0,18	0,09	0,18	279	195	13,5	0,24
Всего		Завтрак	25,08	19,31	86,12	561	0,42	2,59	0,14	0,56	683,75	709,2	136,17	6,28
	Второй завтрак													
	Апельсины	200	1,4	0,6	16,2	87	0,08	120			68			0,6
Всего		Второй завтрак	1,4	0,6	16,2	87	0,08	120			68			0,6
	Обед													
	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85	0,03	5,95		2,72	30,72	39,5	18,62	1,07
	Свекольник	250	2,17	4,41	12,09	116	0,07	8,74			37,74			1,53
	Голубцы ленивые с мясом, рисом	280	15,2	12,49	25,71	219	0,11	21,55	0,05	0,81	81,13	193,87	51,87	1,82
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	198	0,26				43	264	77	5
Всего		Обед	27,99	24,81	101,84	706	0,48	136,24	0,05	4,29	213,93	500,8	150,93	10,05
	Полдник													
	Булочка "Веснушка"	100	7,8	6,12	47,8	200	0,14			2,82	22,6	78,4	30,4	1,46
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	93	0,02	0,38	0,01	0,03	128,78	86,56	12,88	0,08
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	117	0,02				8			0,75
Всего		Полдник	12,14	9,76	107,37	410	0,18	0,38	0,01	2,85	159,38	164,96	43,28	2,29
	Ужин													
	Пудинг из творога (запеченный)	200	22,18	16,23	54,32	291	0,14	0,88	0,12	0,88	269	301,63	33,97	1,63
	Колбаса порциями	100	15,1	40,1	0,3	302	0,3			0,6	26	202	25	2,2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	13,96	56		0,03			10,33	2,6	1,3	0,26

Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	198	0,26				43	264	77	5
Всего	Ужин	45,87	57,96	105,58	847	0,7	0,91	0,12	1,48	348,33	770,23	137,27	9,09
Всего в	день	112,44	417,11	2 611	1,86	260,12	0,32	9,18	1 473,39	2 145,2	467,66	28,31	

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2	Завтрак													
	Пудинг из творога (запеченный)	200	22,18	16,23	54,32	291	0,14	0,88	0,12	0,88	269	301,63	33,97	1,63
	Батон нарезной с маслом, повидлом	100	7,5	2,9	51,4	263	0,1				19			1,2
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56		2,54		0,01	12,79	3,96	2,16	0,32
Всего		Завтрак	29,8	19,15	119,41	610	0,24	3,42	0,12	0,89	300,79	305,59	36,13	3,15
9	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	200	1		25,4	106	0,04	8		1,6	40	36	20	0,4
Всего		Второй завтрак	1		25,4	106	0,04	8		1,6	40	36	20	0,4
3 5 8 9	Обед													
	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,58	6,02	8,8	96	0,06	32,9		16	31,96	33,86	16,64	0,57
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,63	115	0,06	0,5	0,01	2,57	28,55	38,5	10,68	0,65
	Шницель рыбный натуральный (филе минтая)	100	9,13	6,93	7,74	237	0,01	2,57	0,01	3,66	53,35	144,64	26,21	1,99
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,72	11	21,58	208	0,16	21,36	0,05	0,3	49,99	104,43	32,88	1,23
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	133	0,01	0,72		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	198	0,26				43	264	77	5
Всего		Обед	26,19	31,18	118,76	987	0,56	58,05	0,07	23,04	239,33	608,88	180,87	10,14
5 5	Полдник													
	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370	0,12			4,52	19,4	75	24,4	1,28
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
Всего		Полдник	12,88	18,14	65,34	477	0,2	2,6	0,04	4,52	259,4	255	52,4	1,48
6 1 8	Ужин													
	Салат из моркови с курагой	100	1,7	1,38	16,52	86		1,9		14,4	41,4	63,46	44,37	1
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2			23,6	117,03	20,27	2
	Каша рассыпчатая (рисовая, с маслом)	180	4,26	8,76	44,2	271	0,04		0,05	0,28	19,17	92,68	31,38	0,66
	Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,79	76	0,03	1,23	0,01		117,77	86,33	14,33	0,38
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	99	0,13				21,5	132	38,5	2,5
Всего		Ужин	24,99	26,27	97,28	696	0,21	4,33	0,06	14,68	223,44	491,49	148,84	6,54
Всего в			день	94,74	426,19	2 876	1,25	76,4	0,29	44,73	1 062,96	1 696,96	438,24	21,72

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша вязкая пшениная	250	10,67	14,38	47,79	367	0,19	1,72		0,26	183,65	142,45	49,83	3,07

СОГЛАСОВАНО:

езон: **Годовой**
 атегория: **Дети 12 лет и старше**

[illegible]

Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	60	0,08	13,04		2,72	15,91	47,32	18,72	0,75
Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	100	15	22	13,02	213	0,07	0,31	0,04	3,24	39,22	171,64	50,71	2,55
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,32	46,38	279	0,24			0,73	17,78	244,71	162,99	5,47
Чай с сахаром	200	0,07	0,03	13,96	56		0,03			10,33	2,6	1,3	0,26
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87	0,08				17,5	79	23,5	1,95
Всего	Ужин	30,43	36,13	99,65	695	0,47	13,38	0,04	6,69	100,74	545,27	257,22	10,97
Всего в	день		119,74	418,64	2 775	1,41	85,96	0,23	25,11	1 009,2	1 592,63	571,91	24,94

День 9

реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша жидкая молочная (ячневая, с маслом)	250	7,51	11,72	37,05	286	0,19	1,17	0,06	0,69	138,1	184,37	47,6	1,23
	Батон нарезной с маслом	60	4,5	1,74	30,84	158	0,06				11,4			0,72
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	32,73	151	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03				22			1
	Всего	Завтрак	21,19	21,6	100,92	658	0,34	2,76	0,08	0,69	323,72	308,93	68,94	3,43
	Второй завтрак													
	Мандарин	200	1,6	0,4	23	76	0,12	76			70			0,2
	Всего	Второй завтрак	1,6	0,4	23	76	0,12	76			70			0,2
	Обед													
	Салат из свежих овощей	100	1,1	6,04	3,78	74	0,04	13,22		0,56	25,43	35,63	18,84	0,66
	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144	0,11	5,75	0,02	1,63	33,4	72,23	25,35	1,18
	Котлеты или биточки рыбные	100	11,81	14,06	14,53	233	0,07	0,6	0,01	4,66	67,53	171,33	37,73	1,35
	Каша рассыпчатая (рисовая, с маслом)	180	3,55	7,3	36,83	226	0,03		0,04	0,23	15,98	77,23	26,15	0,55
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,1	173	0,17				35	158	47	3,9
	Всего	Обед	27,3	33,47	128,79	938	0,43	119,57	0,07	7,84	198,67	517,85	158,5	8,27
	Полдник													
	Пудинг из моркови	150	4,29	8,06	19,89	170	0,09	1,94	0,06	0,83	74,83	101,6	43,78	1,21
	Кисель молочный	200	3,65	2,16	27,32	161	0,05	1,11	0,01		145,64	89,6	19,92	0,12
	Всего	Полдник	7,94	10,22	47,21	331	0,14	3,05	0,07	0,83	220,47	191,2	63,7	1,33
	Ужин													
	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,58	6,02	8,8	96	0,06	32,9		16	31,96	33,86	16,64	0,57
	Рагу из говядины	280	16,69	42,94	24,57	435	0,57	8,74		5,77	30,7	248,74	62,61	3,09
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	99	0,13				21,5	132	38,5	2,5
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56		2,54		0,01	12,79	3,96	2,16	0,32
	Всего	Ужин	22,65	49,78	65,56	686	0,76	44,18		21,78	96,95	418,57	119,92	6,48
	Всего в	день		115,47	365,48	2 689	1,79	245,56	0,22	31,14	909,81	1 436,55	411,05	19,71

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
03	Завтрак													
	Каша вязкая пшениная	250	10,67	14,38	47,79	367	0,19	1,72		0,26	183,65	142,45	49,83	3,07
	Хлеб с маслом	100	8,15	1,54	35,43	187	0,25				56,83	252,77	74,66	4,91
82	Какао с молоком	200	4,08	3,54	32,73	151	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
Всего		Завтрак	22,9	19,46	115,95	705	0,5	3,31	0,02	0,26	392,7	519,78	145,82	8,46
89	Второй завтрак													
	Сок фруктовый	200	1		25,4	106	0,04	8		1,6	40	36	20	0,4
	Всего	Второй завтрак	1		25,4	106	0,04	8		1,6	40	36	20	0,4
7	Обед													
	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,3	126	0,04	9,64		4,5	31,24	43,27	19,53	0,83
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,83	17,46	118	0,11	8,25		1,43	29,2	67,58	27,28	1,13
	Суфле из говядины	100	13,02	19,58	2,4	238	0,03	0,63	0,08	0,3	69,15	109,92	13,33	1,22
	Пюре из гороха с маслом	180	12,98	6,53	33,36	243	0,47		0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	133	0,01	0,72		0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
49	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	99	0,13				21,5	132	38,5	2,5
Всего		Обед	35,02	39,87	111,03	957	0,79	19,24	0,11	7,24	273,77	579,13	174,85	10,84
77	Полдник													
	Бутерброды горячие с сыром	100	11,16	8,72	29,68	242	0,02	0,1	0,08	0,18	279	195	13,5	0,24
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56		2,54		0,01	12,79	3,96	2,16	0,32
Всего		Полдник	11,28	8,74	43,37	298	0,02	2,64	0,08	0,19	291,79	198,96	15,66	0,56
8	Ужин													
	Салат "Весна"	100	1,76	5,74	2,44	68	0,02	11,74	0,02	0,6	49,47	45,42	18,96	0,83
	Жаркое по-домашнему из птицы	280	22,22	24,82	22,74	405	0,16	9,26		4,26	41,83	282,17	58,26	5,29
	Хлеб с маслом	60	4,89	0,92	21,26	112	0,15				34,1	151,66	44,8	2,95
	Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,79	76	0,03	1,23	0,01		117,77	86,33	14,33	0,38
Всего		Ужин	30,28	32,73	61,23	661	0,36	22,23	0,03	4,86	243,16	565,57	136,34	9,45
Всего в день			100,8	356,98	2 727		1,71	55,42	0,24	14,15	1 241,42	1 899,44	492,68	29,72

День 11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	Завтрак													
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,38	3,8	14,37	87	0,06	0,66	0,02	0,3	156,56	109,5	21,34	0,52
	Кисель из повидла	200	0,09	0,07	29,83	117		0,33		0,04	13,28	7,08	2,92	0,31
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	0,04				7,6			0,48
	Сыр (порциями)	30	7,38	9,48		114	0,03	0,18	0,09	0,18	279	195	13,5	0,24
Всего		Завтрак	14,85	14,51	64,76	423	0,13	1,17	0,11	0,52	456,44	311,58	37,76	1,55
338	Второй завтрак													
	Бананы	200	3	1	42	192	0,08	20		0,8	16	56	84	1,2

	Слойка с повидлом	150	9,56	17,69	76,07	410	0,15		0,02	3,14	30,42	1,88	96	24
	Кефир	200	3,8	3	6	81	0,08	1,4	0,04		140	15	28	0,2
	Всего	Полдник	13,36	20,69	82,07	491	0,23	1,4	0,06	3,14	170,42	16,88	124	24,2
	Ужин													
	Салат из овощей с сухофруктами	100	2	6,14	22,54	154	0,04	17,98		3,98	64,35	63,04	41,83	1,43
	Макаронник с мясом (говядина)	280	24,54	34,23	28,59	289	0,11		0,02	6,48	28,26	236,4	38,52	3,37
	Хлеб с маслом	100	8,15	1,54	35,43	187	0,25				56,83	252,77	74,66	4,91
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	13,96	56		0,03			10,33	2,6	1,3	0,26
	Всего	Ужин	34,76	41,94	100,52	686	0,4	18,01	0,02	10,46	159,76	554,81	156,32	9,97
	Всего в	день	121,27	434,11	2 744	1,38	60,19	0,25	26,86	903,35	1 529,27	511,26	49,02	

День 13

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	200	7,15	11,17	35,29	271	0,18	1,11	0,06	0,37	131,52	175,59	45,33	1,17
	Хлеб с маслом	100	8,15	1,54	35,43	187	0,25				56,83	252,77	74,66	4,91
9	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13
	Всего	Завтрак	18,47	15,39	86,66	559	0,47	2,41	0,08	0,37	314,13	518,36	133,99	6,22
	Второй завтрак													
	Яблоки	200	0,8	0,8	20,8	91	0,07	20			32			4,4
	Всего	Второй завтрак	0,8	0,8	20,8	91	0,07	20			32			4,4
	Обед													
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	213	0,02	5,78	0,04	2,33	161,7	109,27	22,99	1,29
7	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	5,9	81	0,04	17,13		2,38	50,73	38,85	18,75	0,68
70	Котлеты Московские (сметанный соус)	100	7,64	15,34	8,23	178	0,06	0,16	0,01	1,76	20,77	79,93	12,65	1,32
71	Каша рассыпчатая (перловая, с маслом)	180	4,35	7,31	30,86	182	0,04		0,04	0,46	29,74	151,19	19,78	0,89
78	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,61	199		0,45		0,27	20,32	12,46	17,12	0,45
	Хлеб пшеничный	50	4,26	0,8	18,5	99	0,13				21,5	132	38,5	2,5
	Всего	Обед	23,02	37,84	94,29	952	0,29	23,52	0,09	7,2	304,76	523,7	129,78	7,13
	Полдник													
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04				5,5			0,4
77	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56		2,54		0,01	12,79	3,96	2,16	0,32
	Всего	Полдник	3,07	2,37	51,19	239	0,04	2,54		0,01	18,29	3,96	2,16	0,72
	Ужин													
22	Пудинг из творога (запеченный)	200	22,18	16,23	54,32	291	0,14	0,88	0,12	0,88	269	301,63	33,97	1,63
6	Колбаса порциями	100	15,1	40,1	0,3	302	0,3			0,6	26	202	25	2,2
78	Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,79	76	0,03	1,23	0,01		117,77	86,33	14,33	0,38
	Хлеб пшеничный	100	8,52	1,6	37	198	0,26				43	264	77	5
	Всего	Ужин	47,21	59,18	106,41	867	0,73	2,11	0,13	1,48	455,77	853,95	150,3	9,21
	Всего в	день	115,58	359,35	2 708	1,6	50,58	0,3	9,06	1 124,95	1 899,97	416,24	27,68	

