

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ
Директор СОГБУ «Шаталовский детский дом»
Саваскина
Г.А. Соколова

**Примерное циклическое четырнадцатидневное меню
СОГБУ «Шаталовский детский дом»**

для организации питания детей в возрасте от 3 до 6 лет.

**Примерное циклическое четырнадцатидневное меню СОГБУ «Шаталовский детский дом»
для организации питания детей в возрасте от 3 до 6 лет.**

№ рец. или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
3	Суп молочный рисовый	250	6,9	9,3	22,2	220	0,19	0	5	2,9	4,1	131	45	2,6
113	Какао на молоке	200	4	3,5	26,0	119	0,25	1,3	0,06	3,3	180	161,2	38	1,09
80	Сыр порционный	22	10	6,3	0	90	0	0,2	57,2	0,1	193	110	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	70,6	0,09	0	0	4,2	15,7	0	11	1,0
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	512	26,9	26,6	63,7	565,7	0,53	1,5	122	11,2	396	406,7	101,7	4,9
Завтрак 2														
172	Яблоко	290	1,2	1,2	29,4	85,5	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6
	ИТОГО	290	1,2	1,2	29,4	85,5	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6
Обед														
126	Салат из свеж. помидор с луком	70	0,3	3,2	2,6	48,8	0,03	6,6	0	2,7	16	28	13,3	0,2
7	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	250/5	1,8	4,9	11,8	107,8	0	10,3	0	2,4	34,4	53	26,2	1,2
28	Гуляш из отварного мяса	108	16,6	16	6,2	287	0,09	1,5	0	0,4	29,5	146	25,3	4,5
67	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	3,2	9,8	18,5	115,8	0,2	0	0	0	14,6	204	136	4,6
75	Компот из с/ф	200	1,1	0,9	47,2	113	0	0,8	0	0,2	5,8	46	33	0,9
81	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	87	0,16	0	0	0,8	29	120	47	3,9
	ИТОГО	683	25,2	35,4	106,1	759	0,5	19,7	0	6,5	129	597	280	13,6
Полдник														
150	Сок	200	1	0,2	20,2	84	0,02	0	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
	Булочка «Домашняя»	55	4,9	6,8	24,1	164	0,31	0,30	0	0,8	43,8	0,4	0,86	0,95
	ИТОГО	255	5,9	7	44,1	248	0,33	0,30	0	0,8	52,2	33	6,16	1,35

Ужин 1

72	Рыба тушенная с овощами	80	11,7	3,5	2,4	81,8	0,06	1,9	12,3	0	13,3	310,8	75,5	0,9
65	Картофельное пюре	150	3,2	4,6	21,7	141,2	0,18	24,2	0	0	49,3	115,4	37	1,3
130	Салат витаминный	70	2,6	7,3	3,2	89,6	0,05	27,1	0	0,5	23,5	33,8	22,8	0,5
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	1,5	73	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	70,6	0,09	0	0	5,6	16,7	0	11	0,4
84	Масло сливочное порционное	10	0,12	7,3	0,2	66,1	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	540	20,0	24,5	44,4	522,3	0,45	53,4	73,2	6,36	112	493,5	155	3,12

Ужин 2

115	Ряженка	200	5,9	6,7	9,9	134	0,08	1,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78,6	0,03	0	0	0,3	5,7	19,5	3,9	0,4
	ИТОГО	230	8,1	7,5	25,3	212,6	0,11	2,7	0,04	0,51	259	209	33,4	0,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2,510	87,3	104,2	303,0	2,393,1	2,2	116	206	19,6	1004	1536	553,1	87,0

2 день**Завтрак**

105	Запеканка творожная с морковью	150	18,9	12,6	19,5	215,6	0.8	0.2	0.10	0.08	173	268	3.4	0.1
182	Соус молочный	30	0.5	1.3	3.6	25	0	0.10	8.5	1.0	16.6	12.6	1.6	0.06
40	Яйцо	40	5,0	4,6	0.3	63	0.028	0	100	0.8	22	76.8	4.8	1
114	Кофейный напиток с молоком	200	1.44	1.6	22.1	116	0.02	0.65	0.01	0.05	60.4	45	7	0.09
82	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	70.6	0.03	0	0	0,5	5.7	19.5	3.9	0.4
84	Масло сливочное порционное	10	0.08	7.3	0.1	66.1	0	0	40	0.1	0.96	3	0	0.02
	ИТОГО	445	24.8	28.4	65.5	567.5	0.88	0.95	148	2.5	278	424	20.7	1.5

Завтрак 2

173	Груша	260	1.5	0.6	22.1	91.9	0.06	23	0	0.1	23.1	19.7	14.3	3.94
	ИТОГО	260	1.5	0.6	22.1	91.9	0.06	23	0	0.1	23.1	19.7	14.3	3.94

Обед

137	Салат из белокочанной капусты	70	1.1	3.4	5.0	47	0.02	20.05	0	0.3	32.8	12.4	12.8	0,54
5	Рассольник со сметаной на м/б	250/5	2.5	5.8	13.6	133.4	0.11	19.8	0.03	1.3	31.1	84.1	30.2	1.2
23	Запеканка картофельная с мясом	160	18,1	17,1	21,5	298.7	0.14	1.2	0.01	0.10	53.2	114.5	1.5	0.1
75	Компот из с/ф	200	0.6	0.09	24	113	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
81	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	0.06	0	0	0.2	12.5	75	23.5	1.9
	ИТОГО	755	23,6	26,9	83,9	691,1	0.37	41	0.04	2.1	136	305	122	3.9

Полдник

176	Сок	210	1	0.2	20.2	76	0.02	4	0	0	8,4	32.6	5.3	0.4
110	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с повидлом	65	3.1	3.1	35.3	205	0.05	0.12	10	0.1	12.3	34.3	10.8	0.2
	ИТОГО	270	4.1	3.3	55.5	281	0.07	4.12	10	0.1	20.7	66.9	16.1	0.6

Ужин 1

89	Плов из птицы	155	15,4	10,8	27,6	236,5	0.02	0.1	0.02	0	11.6	50.4	9.9	0.09
137	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	70	1.7	2.5	2.4	34.1	0.03	6.3	0	0	17.9	11.9	14.6	0.8
112	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	103,6	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	70.6	0.03	0	0	0,2	5.7	19.5	3.9	0.4
84	Масло сливочное порционное	10	0.08	7.3	0.13	66.1	0	0	6.0	0.3	2.4	1.2	0	0,03
	ИТОГО	465	21,9	24,5	60,5	581,5	0.13	6.7	0.17	0.98	61.5	254	43.3	1.9

Ужин 2

115	Кефир	200	5,9	6,7	9.9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,6	5,7	19,5	3,9	0,4
	ИТОГО	230	8,15	7,57	25,3	196,6	0,11	2,7	0,04	0,81	259	209,4	33,4	0,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2.425	85,2	92,9	306,8	2409.7	0.7	99.8	140	6.4	778	1121.8	266.2	21.9

3 день

Завтрак

18	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	188	6.4	6.1	26,6	223	0.06	0.2	0.03	0.3	113	42.2	15.8	0.2
83	Колбаса отварная	35	3,9	7,7	0,08	81,0	0.03	3	0	0.06	11.6	24	20.4	0.4
113	Какао с молоком	200	4.8	3.5	15.8	118	0,25	1,3	0,06	3,3	180	161,2	38	1,09
82	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	70.6	0.03	0	0	0.3	5.7	19.5	3.9	0.4
84	Масло сливочное порционное	10	0.08	7.3	0.13	66.1	0	0	40	0.4	2.4	1.2	0	0.01
	ИТОГО	463	20.1	25.7	61	558,1	0.37	4.5	87.2	4.4	496	248	84.8	2.2

Завтрак 2

174	Банан	290	5.4	1.5	50	101	0,08	27	0	0,9	43,2	29,7	24,3	5,94
	ИТОГО	290	5.4	1.5	50	101	0,08	27	0	0,9	43,2	29,7	24,3	5,94

Обед

157	Помидор свеж.	70	0.5	0.07	0.7	6,1	0.01	3	0	0.6	13	14	9	0.8
10	Суп картофельный с горохом с мясом	250	4.4	5.9	16.5	152.3	0,17	2,6	0,05	2,76	28,4	136	41,5	1,68
33	Тефтели в соусе	112	15.2	15.6	10.9	244	0,04	0.8	19	1.1	30.9	136.7	12.7	1.4
72	Овощное рагу	150	3,3	4,9	13.2	123,9	0,1	17.3	28.0	0.1	60.2	88.5	15.7	0.3
75	Компот из с/ф	200	0.7	0.09	21.9	113	0	0	0	0	0,2	0	0,03	0
81	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	0.06	0	0	0.1	14.5	75	23.5	1.9
	ИТОГО	832	26.4	26.7	83	738,3	0.38	9	47	4.5	147	450	102	6

Полдник

176	Сок	200	1	0,2	18.2	76	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
110	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с яблоком	60	4.3	3.0	27.5	213	0.06	1.5	0.02	0.8	23.1	5.6	12.5	0.8
	ИТОГО	260	5.3	3.2	45.7	289	0,1	5,6	0,03	0,9	41,5	39,2	18,8	1,3

Ужин 1

79	Рыба припущенная	50	13,5	3.7	6.1	85.8	0.11	2.0	33.4	0	152	279,6	60,9	0,39
67	Картофель в молоке	150	3,8	4,6	21,6	141.2	0.16	1.9	0.02	0.15	63,2	117,5	2,9	0,1
132	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1.7	4.5	1.2	62.1	0,02	11,1	0	0	29	31,5	17	1,5
112	Чай с сахаром	200	0,1	0,01	15	60	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.9	15.4	70,6	0,03	0	0	0,1	5.7	19.5	3.9	0.4
84	Масло сливочное порционное	10	0,12	10,8	0,2	66.1	0	0	60	0,3	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	510	21.4	26.1	61,5	485,8	0,42	169,2	103	0,66	309	598	117,2	4,8

Ужин 2

115	Кефир	200	5,9	6,7	9.9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,8	5,7	19,5	3,9	0,4
	ИТОГО	230	8,2	7,6	25.3	196,6	0,11	2,7	0,04	1,01	258	209,4	33,4	0,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2,585	83.8	91.9	306.8	2,387,5	1,7	218	249	16,4	1295	1573.9	482.5	20.78

4 день**Завтрак**

97	Пудинг творожный с рисом со сгущенным молоком	150/25	19.3	12	20.9	243	0,13	0,6	0,14	1.0	285	302,5	3,4	0,2
114	Кофейный напиток	200	1.4	1.6	21,9	116	0,06	1,9	30	0,5	9	21	135	0,2
40	Яйцо	40	4	6,3	0	62	0	0	57,2	0,02	194	0	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	70.6	0.03	0	0	0.1	5.7	19,5	3.9	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0.08	7.3	0.13	66.1	0	0	40	0	2.4	3	0	0,03
	ИТОГО	455	26.9	28.0	58.3	559,9	0.22	1.2	87,5	17,8	467	346	150	1,7

Завтрак 2

173	Груша	260	1.4	0.3	18.5	95.5	0,2	114	0	0,5	105	51	33	0,3
	ИТОГО	260	1.4	0.3	18.5	95.5	0.2	114	0	0.5	105	51	33	0.3

Обед

139	Салат из свежих помидор и огурцов с луком репчатым	70	0.7	4.2	2.4	50,9	0,02	18,1	0	0,21	18	20,5	15,5	0,76
1	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	3,5	6,9	9.1	133	0,06	24,4	0,03	0,7	51,3	66,6	26,7	0,17
44	Печень по-строгановски	100	13.6	11.9	6.9	150,3	0,3	4,2	0,1	0.3	162	401	26	0,1
65	Картофельное пюре	150	3.5	4.2	21.9	141	0,16	2,0	0,03	0,16	65,5	110,5	3,2	0,9
117	Кисель	200	0.7	0.09	39,9	160,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
81	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	0,06	0	0	0,2	14.5	75	23.5	1.9
	ИТОГО	825	25,3	27,9	100	734,8	0.95	52.7	0.18	2.7	368	838	131.4	6.36

Полдник

70	Молоко кипяченое	200	6,0	5,4	10,3	120	0.01	2.4	0	0.3	22.5	18.5	7.3	0,2
177	Вафли	30	0,5	0,9	16,1	146,6	0,006	0	0,1	0,2	4,8	10,8	3	0,4
	ИТОГО	230	6,5	6,3	26,4	266,6	0,016	2.4	0,1	0,5	27.3	28.5	10.3	0,6

Ужин 1

37	Ленивые голубцы	180	18,8	12.5	26.6	247	0,18	62,8	0	0,4	114	16,7	23,8	2,9
149	Салат овощной с яблоком	70	0.8	3.7	8,4	60,4	0,02	15,9	0	0,16	45,3	58,6	28,2	1,6
113	Чай с сахаром	200	0,1	0,01	1.5	60	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	70.6	0,03	0	0	0,2	5.7	19.5	3.9	0.4
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7.3	0,13	66.1	0	0	40	0,4	2.4	3	0	0,03
	ИТОГО	490	21,9	24.3	52,0	524.1	0,31	85,9	40	4.2	173	106	60	5,7

Ужин 2

115	Ряженка	200	5,9	6,7	9.9	134	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,2	5,7	19,5	3,9	0,4
	ИТОГО	230	8,15	7,57	25,3	196,6	0,11	2,7	0,04	0,41	258	209,4	33,4	0,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2,490	84,4	94,4	292.1	2,379	1,8	146	127	26,1	1398	1578	418	15,

5 день

Завтрак

16	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом и сахаром	188	7.2	8.7	37	225	0,1	0.2	45.3	0,03	136	201	47.8	0,6
80	Сыр порционный	20	6	5.2	0	66	0	0	47,2	0	184	0	6.7	0,12
113	Какао с молоком	200	4.0	3.2	15.9	118	0,06	1,9	30	0,2	185	161	381	1,09
82	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	70.6	0,03	0	0	0,1	5.7	19.5	3.9	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7.3	0,13	66,1	0	0	40	0,6	0.9	3	0	0,03
145	Салат из моркови с изюмом	50	1,4	0,1	15,8	33,1	15							
	ИТОГО	498	20.9	25.9	84.2	578.7	0,19	2,1	162	0.9	510	384.5	405	2,46

Завтрак 2

172	Яблоко	260	1,2	1,2	19,4	65,5	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6
	ИТОГО	260	1,2	1,2	19,4	65,5	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6

Обед

160	Кукуруза консервированная	70	2,5	2,1	15,6	12	0,01	2,5	0	0,03	7,5	12	4	0,1
8	Суп картофельный с клецками на к/б	250	4,4	6,2	12.2	160	0,04	0,1	0	0	12,3	45	6,3	1,05
91	Птица отварная	53	13,6	15,5	0,6	175,8	0,04	3,7	61,2	0,5	47,6	115,5	3,4	0,6
60	Макароны отварные с маслом	124	4,6	3,3	29,7	168,9	0,1	24	0,02	1,1	113	61,2	21,6	0,6
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	115	0,01	0,07	0	0,2	32.4	23,4	17,5	0,7
81	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	0,06	0	0	0,1	14.5	75	23,5	1,9
	ИТОГО	747	29,1	28,0	109	730,7	0,3	30.4	61.4	1,9	227	332	76,3	4,9

Полдник

176	Сок	200	1	0,2	10,2	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
108	Крендель сахарный	50	3,5	5.6	27,9	188	0,06	0,3	0	0,6	29,2	58,3	14,7	0,7
	ИТОГО	250	4,5	5,8	38,1	280	0,08	4,3	0	0,6	37,6	90,9	20	1,1

Ужин 1

108	Рыба под соусом	80	11,4	5,9	3,8	87,4	0,09	1,94	33,7	0	39,9	199,6	47,2	1,07
67	Картофель отварной с луком	120	6,4	4,8	18	120	0,2	3,6	0,03	2,1	64,8	105,5	43,2	1,8
132	Салат из свеклы с огурцами солеными	70	0,6	2,4	4,2	61,6	0,02	38,2	0	0	22	22,5	13,8	0,4
113	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	103,6	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78,6	0,03	0	0	0,1	5,7	19,7	3,9	0,4
84	Масло порционное	10	0,08	7,3	0,13	66,1	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,02
	ИТОГО	510	20,9	21,3	56,5	517,3	0,31	53,8	93,7	2,7	161	405,6	121,7	59,6

Ужин 2

115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	252	189,9	29,5	0,12
81	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,6	5,7	19,5	3,9	0,4
	ИТОГО	230	8,2	7,6	25,4	196,6	0,11	2,7	0,04	0,81	257	209	33,4	0,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2510	84,8	90,9	306,9	2,388,	1,5	113,3	297	6,9	1219	1409	573,4	19.69

6 день**Завтрак**

17	Каша ячневая жидкая молочная с маслом и сахаром	188	8,3	5,4	23,5	187	0,06	1,3	0,05	0,4	133	52,2	19,8	0,4
113	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	21,7	115	0,06	1,9	30	0,5	180	135	21	0,8
176	Шоколад	25	8,9	6,4	16,1	117,4	0,04	0	10	0,2	176	76,8	34	1
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	70,6	0,03	0	0	0,2	5,7	19,5	3,9	0,4
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,13	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,2
	ИТОГО	453	21,0	21,5	76,8	559,7	0,27	3,2	80	1,4	519	286,5	78,7	2,8

Завтрак 2

	Груша	260	1,08	1,1	22,3	85,5	12,4	10,2	0	0,1	94,5	45,9	29,7	0,3
	ИТОГО	260	1,08	1,1	22,3	85,5	12,4	10,2	0	0,1	94,5	45,9	29,7	0,3

121	Салат из свежих огурцов с луком	70	0,6	4,6	1,8	47,2	0,1	3,7	0,04	1,08	50,9	59,9	25,3	0,8
9	Суп рыбный с картофелем и крупой	250	12,6	10,5	9,4	140,2	0,1	3,7	0,04	1,08	50,9	59,9	25,3	0,84
25	Картофель ,тушеный с мясом	180	18,8	12,5	18,6	247,7	0,18	2,9	0,04	0,1	83,	119	3,9	0,1
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	115	0,01	0,07	0	0,1	32,4	23,4	17,5	0,7
81	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,06	0	0	0,1	14,5	75	23,5	1,9
	ИТОГО	760	26,7	28,9	93,5	744,2	0,55	15,1	0,08	2,58	213	425	96,8	8,22

Полдник

176	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
180	Рулет фасованный	35	1.0	3.3	17,0	117,9	0,01	0	0	0	9	37	29	0,8
	ИТОГО	235	2.0	3.5	37.2	209,9	0.03	4	0	0	17.4	69.6	34.3	1.2

Ужин 1

103	Сырники с соусом молочным	120/25	13,6	8,6	20,4	190	0,12	1,7	0,10	0,5	176	211	50,8	0,13
40	Яйцо	40	4,0	6,3	0	62	0	0	57,2	2	0,02	169	21	0
149	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	70	2,6	3,5	8,7	54,8	0,03	18,0	0	0,33	15,7	22,5	15,2	1
113	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,	60	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	70,6	0,03	0	0	0,1	5,7	19,5	3,9	0,4
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,13	66.1	0	0	40	0,2	2,4	3	0	0,03
	ИТОГО	495	22,6	26,5	59,6	503,5	0,28	20,8	40,1	2,21	266	570,5	112,4	4,7

Ужин 2

115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,01	5,7	19,2	3,9	0,4
	ИТОГО	230	8,2	7.6	25,4	196,3	0,11	2,7	0,04	0,22	258	208	33.4	0.52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2,433	82,5	90	304,8	2,359,5	13,6	53,3	140	6,5	1367	1605.5	385.3	17.7

7 день**Завтрак**

15	Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом	188	7,1	3,2	28,2	210	0	0	0	0	3,6	17,2	3,2	0,24
113	Какао с молоком	200	4,3	3,2	15,4	118	0,02	0,4	0	0	34	50	30	0
189	Конфета шоколадная	60	2,8	14,7	35,5	194,6	0,01	0	0	0,2	8	29	30	0,9
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	70,6	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,13	66,1	0	0	40	0,4	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	488	20,4	20,2	85,7	659,3	0,12	0,4	60,2	0,8	259	156	81,95	2,19

Завтрак 2

172	Яблоко	275	1,2	1,5	12,4	95	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	ИТОГО	275	1,2	1,5	12,4	95	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6

Обед

129	Винегрет овощной	70	1,1	6,8	4,7	47,7	0,03	40,05	0	0	42,7	32,8	22,8	1,5
123	Сельдь с луком	25	2,5	3,3	0,3	41	0,08	7,0	2,5	0,8	21,2	81,7		
1	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной с мясом	250/5	1,8	5,5	,1	113,8	0,09	169	3,9	1,5	35,7	182	45,6	1,3
41	Котлета мясная	80	14,8	15,6	8,1	224	0,2	3,3	16	0,3	36,7	38,8	118	1,5
65	Картофельное пюре	150	3,4	4,6	21,4	141,2	0,06	0	0	0,1	13,4	44,5	10,3	1,0
82	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	115	0,01	0,07	0	0	32,4	23,4	17,5	0,7
84	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99	0,17	0	0	0,1	29	120	47	3,9
	ИТОГО	800	25,5	26,4	105,4	781,7	0,37	210	23,9	2,1	216	558	158,9	9,9

Полдник

176	Сок	200	1	0,2	20,2	88	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
178	Печенье	35	1,2	2,8	18,9	98	0,04	0	0	0	1	2	2	3
	ИТОГО	235	2,2	3,0	39,1	186	0,08	4	0	0	9,4	34,6	7,3	3,4

Ужин 1

49	Омлет натуральный	106	8,8	11,2	12,7	126	0,1	0,6	325	82	121	272	20,7	3,05
83	Колбаса отварная	60	8,0	8,9	1,4	128,2	0,03	0	0	0	25	139	15	1,8
54	Капуста тушеная	100	2,6	4,3	13,8	123	0,15	15,9	0	1,2	0,16	45,3	58,6	1,6
113	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	60	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	70,6	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,13	66,1	0	0	60	0,3	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	506	21,8	29,1	58,4	573,3	0,37	16,6	385	83,7	171	524	109	8,3

Ужин 2

115	Ряженка	200	5,9	6,7	9,9	134	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
81	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,5	0,03	0	0	0,2	5,7	19,5	3,9	0,4
	ИТОГО	230	8,15	7,6	25,4	212,5	1,11	2,7	0,04	0,41	258	208	33,4	0,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2534	81,3	91,8	305,1	2,397,3	1,12	263	468	88,5	961	1514	422	30,3

8 день**Завтрак**

3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,9	7,6	25	194	0,4	1,2	0,06	0,04	118	197	5,3	0,1
111	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,0	21,9	116	0,02	0,4	0	0	34	50	30	0
62	Яйцо	40	6	4,6	0,3	62	0	0	57,2	0	194	0	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	70,1	0,09	0	0	0,5	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	0	60	0,4	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	530	21,3	22,3	62,7	518,2	0,51	1,6	117	0,9	365	306	54,05	1,4

Завтрак 2

173	Груша	260	1,0	1,2	12,4	95,5	0,09	20	0	1,5	48	33	27	6,6
	ИТОГО	260	1,0	1,2	12,4	95,5	0,09	20	0	1,5	48	33	27	6,6

Обед

164	Помидор консервированный	70	0,7	0,07	2,4	24	0,02	15	0	0	10	35	15	0,8
7	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	250/5	2,1	6,5	13,6	107,6	0,13	10,6	0,04	1,4	31,1	94,2	32,2	1,2
45	Мясо тушенное	100	13,4	13,2	9,6	224,6	0,08	0,2	0	0,3	33,5	172	32,6	1,8
67	Каша гречневая	120	4,6	10,8	18,5	125,5	0,14	1,2	0,05	1,3	80,2	109,3	51,3	1,7
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	115	0	0,2	0	0	0,2	0	0	0,03
81	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,1	16,2	55,3	11,05	1,02
	ИТОГО	795	24,9	31,3	99,9	695,7	0,46	27,2	0,0	3,1	171	465,8	142	6,6

Полдник

176	Сок	200	1	0,2	20,2	46	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
108	Булочка «Веснушка»	55	4,3	4,9	22,5	191	0,04	0	0	0,1	8,4	32,6	5,3	0,4
	ИТОГО	255	5,3	5,1	42,7	237	0,06	4	0	0,1	16,8	65,2	10,6	0,8

Ужин 1

79	Рыба припущенная	50	12,9	5,2	11,1	105,0	0,13	2,03	13,2	0	14,2	331,6	80,2	1,3
63	Картофель, тушеный с луком	150	3,8	4,6	21,6	141,1	0,18	2,9	0,04	0,18	83,2	119,5	3,9	0,1
132	Салат из свежих помидор и огурцов	70	2,8	3,9	4,0	44,7	0,03	28,1	0	0	32	32,5	15,8	0,6
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	60	0	0,1	0	0,2	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,4	70,1	0,09	0	0	0,1	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	0	60	0,2	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	510	22,9	20,8	77,2	587,9	0,43	33,1	73,2	0,68	154	551	115	3,9

Ужин 2

115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	1,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,2	5,7	19,5	3,9	0,4
	ИТОГО	230	8,15	7,5	25,4	198,6	0,11	1,7	0,04	0,41	258	208	33,4	0,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2,580	83,7	89,9	308,4	2,332,5	1,4	87,2	190	3,0	1013	1628	381,7	13,2

9 день

Завтрак

100	Запеканка творожная с изюмом со сгущенным молоком	150/25	16,2	12,7	41,5	189,9	0,12	0,4	0,12	0,01	285	402	5,1	0,2
113	Какао с молоком	200	4,8	3,5	15,8	118	0,06	1,95	30	0	185	161,2	38	1,09
62	Яйцо	40	5,0	4,6	0,28	62,8	0,03	0	100	0,1	22	76,8	4,8	1
82	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	70,6	0,09	0	0	0,02	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,1	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	455	28,5	29	73,2	507,4	0,3	2,3	190	0,1	511	699	58,9	8,3

Завтрак 2

174	Бананы	260	1,0	1,5	18,2	115	0,09	20	0	0,5	48	33	27	6,6
	ИТОГО	260	1,0	1,5	18,2	115	0,09	20	0	0,5	48	33	27	6,6

Обед

129	Винегрет овощной	70	0,9	4,3	5,0	84	0,04	18,5	0	0,1	40	97,2	2,5	1,2
5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной со сметаной с мясом	250/5	2,5	5,8	13,6	134	0,09	1,8	3,9	0,1	35,7	182	45,6	1,3
19	Тефтели с рисом	112	13,9	18,9	21,2	244,9	0,25	3,6	1,5	0	29	243	59	4,1
53	Капуста тушеная	150	3,4	3,3	9,0	98,9								
75	Компот из с/ф	200	0,3	0,07	32	115	0	0	0	0	0	0,3	0	0,03
81	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,6	99	0,17	0	0	0	29	120	47	3,9
	ИТОГО	837	24,3	30,2	100	775,8	0,55	23,9	5,4	0,2	133	642	154	10,5

Полдник

116	Сок	200	1	0,2	20,4	92	0,08	2,6	40	0,3	240	180	28	0,2
-----	-----	-----	---	-----	------	----	------	-----	----	-----	-----	-----	----	-----

109	Ватрушка с повидлом	60	2,8	2,3	14,4	137	0,04	0	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
	ИТОГО	260	3,8	2,5	34,8	229	0,12	2,6	40	0,3	248	212	33,3	0,6
Ужин 1														
163	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,6	3,5	1,8	48,3	0,12	1,3	0	0	29,8	30,8	1,5	1,72
94	Курица в соусе	80	12,9	15,8	2,8	188,5	0,14	20,46	0,05	0,01	40,2	109,3	51,3	1,7
65	Картофельное пюре	150	4,6	4,6	21,7	141,3	0	0	0	0,02	4,0	30,7	17,5	0,9
113	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	103,6	0	0,1	0	0,08	5,2	5,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	70,6	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	0,2	0,01	4,5	0	3	0,03
	ИТОГО	514	20,8	29,3	64,9	618,5	0,35	21,9	0,25	0,2	95,9	166	71,2	5,3
Ужин 2														
115	Ряженка	200	5,9	6,7	9,9	134	0,08	2,7	0,04	0,1	253	189	29,5	0,12
81	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,4
	ИТОГО	230	8,2	7,5	25,4	212,6	0,11	2,7	0,04	0,1	258	208	33,4	26,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2,556	85,2	99,0	310,9	2,439,3	1,5	80	236	0,9	1263	1903	377	26,3

10 день**Завтрак**

18	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	188	6,1	6,4	26,6	225	0,11	0,3	346	0,3	110	240	17,2	2,8
83	Колбаса отварная	35	3,9	7,7	1,4	81	0,2	0	0	0	28	118	14,7	1,2
111	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,4	25,7	116	0	0	57,2	0	194	0	7,7	0,22
161	Хлеб пшеничный	30	6,4	2,5	15,4	70,1	0,09	0	0	0,3	16,2	55,3	11,2	1
170	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	0	60	0,02	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	463	21,8	26,3	69,2	558,2	0,5	10,3	463	0,63	371	479,8	71,8	5,935

Завтрак 2

175	груша	260	0,1	1,2	6,4	82	0,08	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	ИТОГО	260	0,1	1,2	6,4	82	0,08	30	0	1,5	48	33	27	6,6

Обед

124	Салат из свежих помидор	70	0,8	3,2	2,6	48,8	0,05	27	0	0,01	23,6	33,8	22,8	1,5
10	Суп картофельный с фасолью	250	6,0	5,1	9,1	152	0,06	24,2	0,03	0,7	51,3	66,6	26,7	0,12
25	Картофель ,тушеный с мясом	180	18,1	16,2	18,2	289,7	0,2	0	40	0	25,4	210	139	4,6
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	115	0,01	0,07	0	0,4	32,4	23	17,5	0,7

81	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,17	0	0	0,2	29	120	47	3,9
	ИТОГО	750	28,9	29	81,7	704,5	0,5	51,2	57,9	1,4	197	585,8	273	9,05
Полдник														
176	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
110	Пирог открытый	70	5,2	3	31,6	174	0,6	0,2	0,1	3,6	30	57	9	0,6
	ИТОГО	270	5,2	3,2	51,8	266	0,62	4,2	0,1	0,01	38,4	89,6	14,3	10
Ужин 1														
108	Рыба , запеченная с сыром	80	11,5	7	3,6	87,7	0,13	2,82	43,4	0	172	379	80,9	1,4
51	Рис отварной	120	3,3	4,5	31,8	181,3	0,2	33	0,03	0,18	41,8	140,5	4,8	0,1
137	Салат из свежей капусты	70	1,0	3,5	6,0	57,3	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	60	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	70,6	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	0	60	0,9	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	510	20,9	23,2	72,7	496,9	0,4	40,9	103	1,46	261	611	115	3,9
Ужин 2														
115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
81	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	1,2	5,7	19,5	3,9	0,4
	ИТОГО	230	8,2	7,6	25,3	196,6	0,11	2,7	0,04	1,41	258	208	33,4	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2,483	85,1	91,9	307,1	2,364,3	2,21	139,3	624	6,4	1,17 3,4	2,007	520,2	35,9

11 день**Завтрак**

96	Пудинг творожный запеченный	150	17,5	13,4	20,3	243	0,13	0,5	104	0,2	213	208	37,3	1,5
182	Соус молочный сладкий	30	0,9	2,2	8,6	40,8	0,01	0,16	12,6	1,0	31,4	24,5	4,4	0,09
40	Яйцо	40	4,1	4,1	0,3	63	0,03	0	100	0,1	22	76,8	4,8	1
113	Какао с молоком	200	4,8	3,5	15,8	118	0,06	1,9	30	0,3	185	161	38	1,09
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	0,6	0,12	0	0	1,3	20,9	71,5	14,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0,5	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	460	29,6	31,3	60,1	531,5	0,4	2,56	306	3,4	475	546	98,6	4,7

Завтрак 2

175	Апельсин	270	1,0	1,3	19,9	83	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	ИТОГО	270	1,0	1,3	19,9	83	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6

Обед

132	Салат из свеклы отварной	70	0,9	4,2	5,8	64,9	0,02	7,8	0	0	32	32,5	15,8	0,6
2	Суп овощной со сметаной	250/5	1,5	4,0	9,8	121	0,1	2,2	0,02	0,19	20,3	102,8	24,2	0,4
44	Печень по-строгановски	100	14	10	6,9	194	0,4	5,2	0	0,3	37,7	237	56,4	3,9
66	Картофельное пюре	150	3,2	4,6	21,6	141,2	0,1	18	0	0	0,09	86,6	27,8	1,0
75	Кисель	200	0,7	0,09	39,9	160	0,01	0,07	10	1,2	32,4	23,4	17,5	0,6
81	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,26	0	0	0,11	43,5	225	0	5,9
	ИТОГО	825	23,6	23,5	103,8	779,8	0,7	26,3	0	1,8	190	615	202	9,4

Полдник

70	Молоко кипяченое	200	6,0	5,4	10,9	120	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
177	Вафли	30	0,8	0,9	23,1	126	0,01	0	0,1	0,35	8	18	5	0,7
	ИТОГО	230	6,8	6,3	34,9	246	0,01	0	0,1	0,35	8,2	18	5	0,7

Ужин 1

159	Салат из овощей с яблоками	70	0,1	0,1	5	54,6	0,12	28,4	35,5	0,8	30,2	68,5	18,4	1,4
30	Макаронник с мясом	185	20,3	17,5	26,6	346	0,2	8,3	0	0,4	114	16,7	52,5	3,7
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	60,1	0,1	0	0	0,3	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	70,2	0	0,1	0	0,3	5,2	8,2	4,4	0,8
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,1	66,2	0	0	60	1,3	3,6	4,5	0	0,02
	ИТОГО	495	22,4	25,8	62,1	598,1	0,7	36,8	95,5	4,2	93,5	359	90	7,7

Ужин 2

115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	1,3	5,7	19,5	3,9	0,4
	ИТОГО	230	8,2	7,6	25,4	196,6	0,11	2,7	0,04	1,5	258	208	33,4	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2,505	85,9	94,1	308,2	2,387,2	2,16	99	402	11,5	1088	1842	465	33,9

12 день**Завтрак**

15	Каша гречневая жидкая молочная	188	7,4	11,6	31,7	265,5	0,25	1,3	0,06	3,3	180	161	38	1,09
111	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,4	25,7	116	0,06	1,9	30	1,3	34	50	30	0
168	Сыр порционный	20	6,0	5,3	0	66	0	0	57,2	0	194	0	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	30	6,4	2,5	15,7	70,6	0,09	0	0	1,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,12	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0,3	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	448	23,9	29,1	73,3	584,3	0,27	3,2	147	6,1	427	270	86	2,36

Завтрак 2

174	Бананы	260	3,5	1,2	16,7	102	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	ИТОГО	260	3,5	1,2	16,7	102	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6

Обед

158	Огурец свежий	70	1,2	1,3	3,6	24,2	0,02	13	0	0,3	15,8	47,3	18,6	0,6
8	Суп картофельный с клецками на к/б	250	4,4	6,7	16,8	170	0,04	2,7	0,04	3,7	15,6	120,7	19,8	1,1
89	Плов из птицы	150	15,7	10,5	27,4	236,5	0,06	0	0	2	10	196	0,6	2,6
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,9	32	115	0,14	0,4	0,05	2	80,2	109,3	51,3	1,6
81	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,17	0	0	0	29	120	47	3,9
	ИТОГО	720	25,3	22	99,6	644,8	0,43	16,1	0,09	8	150	593	137	9,8

Полдник

176	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
111	Булочка с изюмом	60	3,8	4,2	26	150	0,1	2,1	0,02	0,9	30,9	79,1	18,7	1,1
	ИТОГО	260	4,8	4,4	46,2	242	0,12	6,1	0,02	0,9	39,3	110,6	24	1,5

Ужин 1

100	Рыба под омлетом	80	13,5	3,0	10,6	103,8	0,13	2,06	13,2	0	14,2	331	80,2	1,3
71	Картофель, тушеный с луком	150	3,2	15,7	22,0	156,5	0,2	3,6	0,03	2,1	64,8	105,5	43,2	1,8
137	Огурец свежий	70	0,9	2,3	4,5	25,5	0,05	14	0	0,84	48,3	48,1	34,1	0,17
112	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	103,6	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	70,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	0	60	0,1	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	540	22,7	29,0	67,6	576,2	0,5	19,9	73,2	3,2	152	552,6	172	2,5

Ужин 2

115	Кефир	200	5,9	6,7	99	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
81	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,1	5,7	19,5	3,9	0,41
	ИТОГО	230	8,1	7,6	25,4	196,6	0,11	2,7	0,04	0,3	258	208	33,4	0,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2,458	83,9	93,3	309,9	2,387,8	2,4	77,6	220	20	1222	1770	481	25,9

13 день**Завтрак**

3	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	188	7,2	7,9	19,9	240	0,08	0,6	27	0,17	136	118,4	22,4	0,5
178	Шоколад	25	6,1	3,9	28	120	0	0	0	0,1	10,7	30,5	5,5	0,45
113	Какао с молоком	200	5,3	5,4	24,4	118	0,06	1,9	30	0,1	189	161	38	1,09
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	70,6	0,12	0	0	0,2	20,9	72	14,3	1,32
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	2,1	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	453	22,0	23,6	87,9	614,8	0,3	2,5	117	2,7	360	386,4	80,2	3,39

Завтрак 2

172	Яблоко	280	1,2	1,2	10,4	99,8	0,09	30	0	48	33	30	27	6,6
	ИТОГО	280	1,2	1,2	10,4	99,8	0,09	30	0	48	33	30	27	6,6

Обед

121	Салат из свежих огурцов с луком	70	2,5	3,3	0,3	102,8	0,08	70	2,5	0,8	21,2	81,7	10,3	0,4
9	Суп рыбный с картофелем и крупой	250	12,6	10,1	9,1	140	0,12	6,9	25,2	0,02	39,9	30,3	35,1	1,4
37	Ленивые голубцы	180	20,3	17,5	15,5	297,5	0,07	0	0	0,3	20,5	103	26,2	3
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	115	0,01	0,07	0	0	32,4	23,4	17,5	0,7
81	Хлеб ржаной	50	3,3	1,2	19,6	99	0,17	0	0	0,1	29	120	47	3,9
	ИТОГО	750	38,4	32,3	86,5	754,8	0,6	117	141	2,4	298	641	161	10,6

Полдник

176	Сок	200	1,0	0,1	9,4	92	0,08	2,6	40	0,3	240	180	28	0,2
56	Торт вафельный	50	0,84	0,96	14,8	107	0,01	0	0	0,2	3	9,9	0,6	0,9

	ИТОГО	250	1,8	1,0	24	199	0,09	2,6	40	0,5	243	189	28,6	0,4
Ужин 1														
93	Сырники со сгущенным молоком	120/25	27,1	15,2	29,7	237	0,11	0,6	0,08	1,2	210	302	38,3	1,44
40	Яйцо	40	5	4,6	0,3	62	0,03	0	0	0	25	139	15	1,8
149	Салат картофельный кукурузой и морковью	70	3,0	5,3	26,6	95,8	0,09	6,8	0	0,3	23,1	46,9	30,2	1,4
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0,08	0	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	15,4	70,2	0,09	0	0	0,1	16,6	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,8	0,2	66,1	0	0	60	0,2	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	650	37,6	33,7	87,2	604,1	0,3	7,5	60,2	1,8	283	555	98,9	6,5
Ужин 2														
115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
81	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0	0	0,1	5,7	19,5	3,9	0,4
	ИТОГО	230	8,15	7,57	25,4	196,6	0,11	2,7	0,04	0,81	259	209	330	0,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2613	85,5	99,4	305,0	2,397,3	1,46	162	160	9,4	985	1555	276,3	21,9

14 день**Завтрак**

18	Каша молочная жидкая рисовая	188	8,6	3,5	17,8	187,8	0,25	1,3	0,06	3,3	180	161	38	1,09
111	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,8	25,01	116	0,06	1,9	30	1,2	180	135	21	0,21
40	Яйцо	40	6,1	4,6	0,28	62	0,03	0	100	0,2	22	76,8	4,8	1
82	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,1	0	0	60	0,1	3,6	4,5	0	0,03
	ИТОГО	468	20,1	20,1	58,1	509,5	0,4	3,2	190	5	401	432	74,8	3,3

Завтрак 2

123	Банан	260	3,5	1,1	26,7	102	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	ИТОГО	260	3,5	1,1	26,7	102	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6

Обед

129	Винегрет овощной	70	0,1	6,5	4,7	47,7	0,04	18,8	0	0,45	10,5	19,5	15	0,6
97	Сельдь с луком	25	4,2	3,3	0	41	0,06	28,8	0,9	0,2	33,8	41,8	19,3	0,7
1	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250/5	1,8	5,5	9,1	112,2								
41	Котлета мясная	80	14,2	15,5	9,5	224	1,6	3,2	0	0,1	0,5	26,5	21,1	1,8
66	Картофельное пюре	155	18,0	17,3	27,7	297	0,4	4,5	0,4	0,8	47,5	463,8	76,6	0,5
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	115	0,01	0,07	0	0	32,4	23,4	17,5	0,7
81	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,17	0	0	0,1	29	120	47	3,9
	ИТОГО	725	30	29,6	95,4	709,9	0,7	52,2	1,3	1,5	153	667	175	6,4

Полдник

176	Сок	200	0,1	0	7,2	98	0	4	0	0	0,2	0	0	0,03
191	Рулет фасованный	30	1,4	1,6	12,6	157	0,01	0	0,1	0,4	8	18	5	0,7

	ИТОГО	230	1,5	1,6	19,8	255	0.01	0	0,1	0,35	8,2	18	5	0.7
Ужин 1														
187	Оладьи с повидлом	120/25	10,3	3,9	56,4	208	0,23	1,2	44,2	1,4	127	188	30	1.5
83	Колбаса отварная	41	4,6	9,1	0.4	100,8	0,03	0	0	0	25	139	15	1,8
53	Капуста тушенная	120	1,1	1,5	6,5	98	0,5	2,3	0	1,2	21	58	49	0,3
82	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	70,6	0,09	0	0	0,1	16,2	55,3	11,3	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,8	0,2	60,2	0	0	60	0,2	3,6	4,5	0	0,01
113	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	60	0	0,1	0	0,08	5.2	8,2	4.4	0,8
	ИТОГО	530	20,2	23,3	93,9	597,6	0,9	3,6	104	2,9	198	453	109	5,4
Ужин 2														
115	Ряженка	200	5,9	6,7	9.9	134	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0.03	0	0	0,1	5,7	19,5	3,9	0,4
	ИТОГО	230	8.2	7,6	25,3	212,6	0.11	2,7	0.04	0,21	258	208	33,4	0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2,443	83,5	93,3	308,2	2,388,3	2,21	91,6	295	17,5	1066	1,811	424,9	22,9
	ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ	35,125	1,181,6	1,288	4,274,2	33,418	39,2	1828	3340	234	1615	25720	5862	164,8