

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор КГОБУ «Коррекционная  
школа-интернат VI вида»

Ардашева И.Г.



« 29 » июля 2019 года

### **Примерное 14 дневное меню для питания детей 7-11 лет**

**краевого государственного общеобразовательного бюджетного учреждения  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VI вида»**

**Сезон: осень - зима**

День: 1 – ый ( понедельник )

Неделя: первая

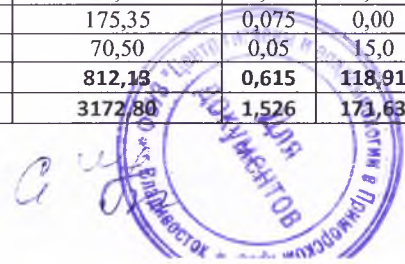
№ рец. № ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (миллиграммы)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
93/1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	137,98	24,14	0,51
41/51	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,07	26,00	0,10	88,00	2,00	0,00	0,00
42/52	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,02	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,825
959/77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,76</b>	<b>23,78</b>	<b>80,65</b>	<b>613,55</b>	<b>0,225</b>	<b>3,42</b>	<b>108,61</b>	<b>1,175</b>	<b>565,12</b>	<b>355,23</b>	<b>69,89</b>	<b>2,095</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
965/10	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,02	0,30	240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,00	26,0	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,20</b>	<b>9,52</b>	<b>37,48</b>	<b>273,80</b>	<b>0,12</b>	<b>2,60</b>	<b>26,02</b>	<b>0,82</b>	<b>26,40</b>	<b>214,80</b>	<b>34,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>														
197/12	Рассольник петербургский с рисовой крупой	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,43	24,95	63,30	26,40	0,94
302/25	Гречневая каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,00	19,76	271,90	181,10	6,08
255/32	Печень по - строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782,0	1,50	33,24	239,32	17,47	5,00
126/53	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	0,03	6,72	0,00	0,00	38,24	60,79	29,63	1,77
349/81	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>38,78</b>	<b>33,26</b>	<b>197,91</b>	<b>1275,03</b>	<b>0,78</b>	<b>23,51</b>	<b>5782,0</b>	<b>5,68</b>	<b>156,53</b>	<b>830,81</b>	<b>329,10</b>	<b>18,40</b>
<b>Полдник</b>														
389/85	Сок яблочный	200	0,40	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
424/68	Булочка «Домашняя»	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,00	0,00	4,00	0,77	19,80	70,00	27,40	1,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,68</b>	<b>12,52</b>	<b>64,12</b>	<b>402,80</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,97</b>	<b>33,80</b>	<b>84,00</b>	<b>35,40</b>	<b>4,10</b>
<b>Ужин</b>														
312/26	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	1,19	24,21	0,00	0,15	49,30	115,46	37,00	6,73
255/45	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	13,30	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	0,50	53,38	183,50	30,00	0,74
336/29	Капуста тушеная	100	1,85	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,00	0,00	14,64	79,72	29,32	1,15
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,825
847/79	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,0	0,00	0,30	15,00	113,70	0,00	3,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>27,27</b>	<b>16,77</b>	<b>120,24</b>	<b>764,95</b>	<b>1,555</b>	<b>60,91</b>	<b>47,25</b>	<b>1,925</b>	<b>163,42</b>	<b>539,76</b>	<b>132,80</b>	<b>14,875</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>104,69</b>	<b>95,85</b>	<b>500,40</b>	<b>3330,13</b>	<b>2,70</b>	<b>94,44</b>	<b>5967,88</b>	<b>10,57</b>	<b>945,27</b>	<b>2024,60</b>	<b>601,19</b>	<b>40,07</b>



День: 2-ой (вторник)

Неделя: первая

№ рец. № ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (миллиграммы)				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173/2	Каша вязкая на молоке из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом и сахаром	200/10/10	8,31	13,12	47,1	342,00	0,18	0,96	54,80	0,01	149,92	234,98	70,82	1,76
41/51	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
424/86	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,825
379/76	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>23,91</b>	<b>29,34</b>	<b>112,92</b>	<b>810,55</b>	<b>0,315</b>	<b>2,43</b>	<b>213,80</b>	<b>1,325</b>	<b>349,09</b>	<b>471,03</b>	<b>129,70</b>	<b>5,985</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
469/88	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/30	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	0,00	226,40	344,91	48,92	0,84
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>28,37</b>	<b>18,00</b>	<b>41,87</b>	<b>339,60</b>	<b>0,09</b>	<b>1,01</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>367,04</b>	<b>60,65</b>	<b>2,97</b>
<b>Обед</b>														
208/13	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,23	24,60	66,65	27,00	1,09
274/33	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говядины)	230	14,55	12,12	24,63	264,93	0,10	20,65	40,32	0,00	77,74	185,79	49,71	1,74
73/56	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	0,038	4,68	0,00	2,39	90,93	55,80	18,11	0,74
342/80	Компот из свежих груш	200	1,16	0,12	28,08	114,60	0,008	0,90	0,00	0,80	15,38	6,40	6,34	0,99
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>30,68</b>	<b>26,17</b>	<b>150,75</b>	<b>860,13</b>	<b>0,406</b>	<b>34,48</b>	<b>40,32</b>	<b>5,97</b>	<b>243,15</b>	<b>464,14</b>	<b>142,66</b>	<b>8,21</b>
<b>Полдник</b>														
389/85	Сок вишневый	200	1,40	0,04	22,80	100,40	0,02	14,80	0,00	0,53	34,00	36,00	12,00	0,60
418/69	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08	0,00	12,00	0,00	15,00	48,00	17,20	0,94
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>6,18</b>	<b>8,88</b>	<b>60,84</b>	<b>350,40</b>	<b>0,10</b>	<b>14,80</b>	<b>12,00</b>	<b>0,53</b>	<b>49,00</b>	<b>84,00</b>	<b>29,20</b>	<b>1,54</b>
<b>Ужин</b>														
259/34	Жаркое по – домашнему из говядины	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
76/65	Сельдь с луком и зеленым горошком	100	6,55	9,28	4,76	128,80	0,08	75,50	2,50	0,10	31,92	111,67	20,70	0,75
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,00
847/79	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,0	0,00	0,30	15,00	113,70	0,00	3,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>36,50</b>	<b>34,71</b>	<b>83,41</b>	<b>812,13</b>	<b>0,615</b>	<b>118,91</b>	<b>2,50</b>	<b>2,995</b>	<b>114,41</b>	<b>557,68</b>	<b>114,00</b>	<b>10,64</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>125,64</b>	<b>117,10</b>	<b>449,79</b>	<b>3172,80</b>	<b>1,526</b>	<b>173,63</b>	<b>268,95</b>	<b>10,82</b>	<b>995,65</b>	<b>1943,89</b>	<b>476,21</b>	<b>29,345</b>





День: 3 – ий ( среда)

Неделя: первая

№ рец. № ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
438/87	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,0	0,56	114,20	260,50	19,50	2,94
536/31	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,34	19,20	127,20	16,00	1,44
306/64	Горошек зеленый консервированный	80	2,38	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	0,54	0,10	17,16	47,96	16,64	0,54
41/51	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,5	25,25	24,75	0,825
959/77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>35,36</b>	<b>54,98</b>	<b>86,42</b>	<b>909,56</b>	<b>0,325</b>	<b>10,35</b>	<b>404,55</b>	<b>2,075</b>	<b>291,06</b>	<b>552,91</b>	<b>90,89</b>	<b>6,305</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
386/11	Кефир 3,2 % жирности	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,41	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,21
ПР	Вафли	35	2,73	1,47	25,69	129,64	0,06	0,00	0,00	0,00	7,00	23,10	1,40	0,42
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8,53</b>	<b>7,87</b>	<b>33,69</b>	<b>247,64</b>	<b>1,12</b>	<b>1,41</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>247,00</b>	<b>213,10</b>	<b>29,40</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>														
83/14	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4,53	10,33	8,45	167,90	10,00	10,60	0,025	0,28	47,73	142,33	35,20	5,15
298/35	Бефстроганов из мяса отварного	80	13,62	7,59	3,87	140,66	0,12	1,38	0,024	0,14	20,70	135,60	20,42	1,24
306/25	Каша рассыпчатая пшенная	200	8,80	7,62	50,50	306,00	0,22	0,00	28,00	0,00	22,18	179,24	63,12	2,06
59/54	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	0,00	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
869/83	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	9,06	4,16	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>37,50</b>	<b>34,70</b>	<b>164,54</b>	<b>1154,06</b>	<b>10,55</b>	<b>20,76</b>	<b>28,049</b>	<b>4,46</b>	<b>160,28</b>	<b>649,71</b>	<b>188,40</b>	<b>13,56</b>
<b>Полдник</b>														
389/85	Сок фруктовый виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,0	24,0	18,0	0,80
454/70	Пирожок печеный с творогом	100	12,45	9,65	37,20	285,00	0,10	0,01	70,00	0,00	69,50	123,30	28,00	1,20
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,05</b>	<b>10,05</b>	<b>69,80</b>	<b>421,40</b>	<b>0,14</b>	<b>4,01</b>	<b>70,00</b>	<b>0,00</b>	<b>109,50</b>	<b>147,30</b>	<b>46,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>														
233/46	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	80	5,44	5,45	7,74	101,60	0,05	3,56	23,04	2,68	47,63	82,26	18,83	0,50
313/28	Картофель жареный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,91	243,75	0,17	18,78	0,00	0,00	17,38	85,74	29,36	1,09
67/55	Винегрет овощной с луком репчатым и маслом растительным	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	2,95	31,23	43,27	19,52	0,82
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,00
847/79	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,0	0,00	0,30	15,00	113,70	0,00	3,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>18,31</b>	<b>29,99</b>	<b>103,33</b>	<b>776,30</b>	<b>0,385</b>	<b>44,24</b>	<b>23,04</b>	<b>6,905</b>	<b>142,34</b>	<b>372,35</b>	<b>104,19</b>	<b>7,84</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>112,75</b>	<b>137,59</b>	<b>457,78</b>	<b>3508,96</b>	<b>12,52</b>	<b>80,77</b>	<b>565,64</b>	<b>13,44</b>	<b>947,18</b>	<b>1935,37</b>	<b>458,88</b>	<b>30,335</b>

День: 4 - ый ( четверг)

Неделя: первая

№ рец. № ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	Каша молочная из пшеничной крупы	200	8,23	10,53	42,21	297,14	0,13	0,91	52,19	0,00	139,78	210,76	42,22	2,23
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
42/52	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,02	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,825
379/76	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>23,37</b>	<b>28,05</b>	<b>107,73</b>	<b>775,49</b>	<b>0,255</b>	<b>2,52</b>	<b>163,19</b>	<b>1,175</b>	<b>492,95</b>	<b>470,01</b>	<b>103,30</b>	<b>5,655</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
965	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,02	0,30	240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,00	26,0	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,20</b>	<b>9,52</b>	<b>37,48</b>	<b>273,80</b>	<b>0,12</b>	<b>2,60</b>	<b>26,02</b>	<b>0,82</b>	<b>256,40</b>	<b>214,80</b>	<b>34,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>														
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,88	45,30	176,53	47,35	1,26
688/27	Макаронь отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	1,95	6,48	49,56	28,16	1,48
301	Птица, тушенная в соусе (курица)	80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,00	0,33	54,50	132,90	20,30	1,62
45	Салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
349/81	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>44,66</b>	<b>39,28</b>	<b>176,43</b>	<b>1250,15</b>	<b>0,42</b>	<b>34,36</b>	<b>86,00</b>	<b>7,22</b>	<b>189,62</b>	<b>582,81</b>	<b>186,31</b>	<b>9,49</b>
<b>Полдник</b>														
389	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,40	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	36,00	20,00	0,40
454	Пирожок печеный с повидлом	100	5,83	6,25	57,95	311,60	0,08	0,05	46,6	0,00	20,60	57,50	22,00	1,45
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>6,23</b>	<b>6,25</b>	<b>83,35</b>	<b>417,20</b>	<b>0,12</b>	<b>8,05</b>	<b>46,60</b>	<b>0,00</b>	<b>60,60</b>	<b>93,50</b>	<b>42,00</b>	<b>1,85</b>
<b>Ужин</b>														
302	Гречневая каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,00	19,76	271,90	181,10	6,08
608	Котлета мясная натуральная рубленая	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,93	35,00	133,10	25,70	1,20
17	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,61
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
847	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,0	0,00	0,30	15,00	113,70	0,00	3,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>32,79</b>	<b>23,82</b>	<b>127,08</b>	<b>873,65</b>	<b>0,505</b>	<b>20,94</b>	<b>23,00</b>	<b>2,205</b>	<b>124,14</b>	<b>594,32</b>	<b>256,72</b>	<b>4,13</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>116,25</b>	<b>106,92</b>	<b>532,07</b>	<b>3590,29</b>	<b>1,42</b>	<b>68,47</b>	<b>344,81</b>	<b>11,42</b>	<b>1123,71</b>	<b>1955,44</b>	<b>622,33</b>	<b>21,725</b>



День: 5 - ый (пятница)

Неделя: первая

№ рец. № ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
206/4	Макароны отварные с маслом и сыром	180/20	11,17	10,28	31,78	264,00	0,07	0,14	26,00	2,45	106,00	84,50	11,00	1,51
536/31	Сосиски отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,34	19,20	127,20	16,00	1,44
41/51	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
959/77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,5	25,25	24,75	0,825
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,91</b>	<b>38,95</b>	<b>110,55</b>	<b>838,75</b>	<b>0,215</b>	<b>1,44</b>	<b>85,01</b>	<b>3,865</b>	<b>265,70</b>	<b>328,95</b>	<b>65,75</b>	<b>4,335</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
463/89	Сырники из творога со сметанным соусом	150/30	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	89,95	0,00	248,75	350,70	39,60	1,17
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>28,97</b>	<b>19,51</b>	<b>26,57</b>	<b>417,16</b>	<b>0,11</b>	<b>0,66</b>	<b>89,95</b>	<b>0,00</b>	<b>262,35</b>	<b>372,83</b>	<b>51,33</b>	<b>3,30</b>
<b>Обед</b>														
58/16	Свекольник на мясном (говяжьем) бульоне со сметаной	250	2,04	5,00	14,10	109,75	0,07	8,78	0,005	0,00	3,66	177,05	32,55	1,33
312/26	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	1,19	24,21	0,00	0,15	49,30	115,46	37,00	6,73
486/47	Рыба, тушенная с овощами в томатном соусе	100/75	15,03	9,51	7,08	162,50	0,11	3,63	0,008	0,00	56,45	258,30	64,75	1,04
17/58	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	4,11	0,00	0,00	23,73	23,22	13,32	0,61
342/80	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,012	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>31,72</b>	<b>30,02</b>	<b>145,16</b>	<b>975,75</b>	<b>1,682</b>	<b>41,63</b>	<b>0,013</b>	<b>1,70</b>	<b>181,82</b>	<b>727,93</b>	<b>194,26</b>	<b>14,31</b>
<b>Полдник</b>														
389/89	Сок яблочный	200	0,40	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
424/68	Булочка сдобная «Домашняя»	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	4,00	0,00	19,80	70,00	27,40	1,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,68</b>	<b>12,52</b>	<b>64,12</b>	<b>402,80</b>	<b>0,14</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,20</b>	<b>33,80</b>	<b>84,00</b>	<b>35,40</b>	<b>4,10</b>
<b>Ужин</b>														
244/38	Плов из отварной говядины	150/80	15,30	14,33	24,38	297,00	0,04	1,26	0,00	0,50	21,69	155,68	32,00	2,15
12/59	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
847/79	Груша свежая	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	0,00	0,00	0,30	12,00	144,15	0,00	3,45
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>26,21</b>	<b>21,71</b>	<b>93,56</b>	<b>702,15</b>	<b>0,245</b>	<b>18,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,775</b>	<b>83,45</b>	<b>352,99</b>	<b>88,01</b>	<b>9,22</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>124,49</b>	<b>122,71</b>	<b>439,96</b>	<b>3336,61</b>	<b>2,392</b>	<b>66,06</b>	<b>178,973</b>	<b>1,265</b>	<b>827,12</b>	<b>1866,70</b>	<b>434,75</b>	<b>35,265</b>





День: 6 – ой (суббота)

Неделя: первая

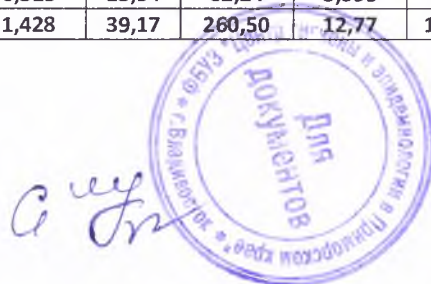
№ рец. № ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182/5	Каша пшеничная молочная	200	6,82	10,65	42,75	295,45	0,17	1,06	52,70	2,90	125,82	167,61	43,27	1,14
41/51	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
379/76	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>17,32</b>	<b>22,27</b>	<b>108,27</b>	<b>701,00</b>	<b>0,275</b>	<b>2,53</b>	<b>111,70</b>	<b>3,975</b>	<b>302,99</b>	<b>326,86</b>	<b>97,35</b>	<b>4,37</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
ПР	Йогурт, 1,5 % жирности	200	8,21	3,00	11,81	107,01	0,06	1,20	20,00	0,00	248,0	190,0	30,0	0,21
ПР	Вафли	35	2,73	1,47	25,69	129,64	0,06	0,00	0,00	0,00	7,00	23,10	1,40	0,42
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,94</b>	<b>4,47</b>	<b>37,50</b>	<b>236,65</b>	<b>0,12</b>	<b>1,20</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>255,0</b>	<b>213,10</b>	<b>31,40</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>														
206/17	Суп гороховый	250	5,50	4,45	16,10	143,73	0,23	5,85	0,025	0,15	38,08	87,30	35,88	2,00
302/25	Гречневая каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,00	19,76	271,90	181,10	6,08
608/37	Котлета мясная натуральная рубленая	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,93	35,00	133,10	25,70	1,20
59/54	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	0,00	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
342/80	Компот из свежих груш	200	1,16	0,12	28,08	114,60	0,008	0,90	0,00	0,80	15,38	6,40	6,34	0,99
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>40,97</b>	<b>31,05</b>	<b>182,48</b>	<b>1195,03</b>	<b>0,798</b>	<b>13,82</b>	<b>23,025</b>	<b>5,92</b>	<b>163,91</b>	<b>682,18</b>	<b>314,52</b>	<b>15,24</b>
<b>Полдник</b>														
389/85	Сок вишневый	200	1,40	0,04	22,80	100,40	0,02	14,80	0,00	0,53	34,00	36,00	12,00	0,60
399/73	Блинчики с повидлом	50/20	2,25	1,20	15,68	82,60	0,04	0,01	8,65	0,00	9,88	27,27	8,43	0,52
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>3,65</b>	<b>1,24</b>	<b>38,48</b>	<b>183,00</b>	<b>0,06</b>	<b>14,81</b>	<b>8,65</b>	<b>0,53</b>	<b>43,88</b>	<b>63,27</b>	<b>20,43</b>	<b>1,12</b>
<b>Ужин</b>														
289/39	Рагу овощное (с курицей)	150/80	16,51	15,40	19,98	285,20	0,09	14,89	19,19	0,00	48,37	142,21	50,86	2,52
76,10/65	Сельдь с луком и зеленым горошком	100	6,55	9,28	4,76	128,80	0,08	75,50	2,50	0,10	31,92	111,67	20,70	0,75
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
847/79	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	15,00	113,70	0,00	3,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>31,09</b>	<b>26,03</b>	<b>85,13</b>	<b>719,85</b>	<b>0,295</b>	<b>105,66</b>	<b>21,69</b>	<b>1,375</b>	<b>126,39</b>	<b>414,96</b>	<b>108,04</b>	<b>9,53</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>103,97</b>	<b>85,06</b>	<b>451,86</b>	<b>3035,53</b>	<b>1,548</b>	<b>138,02</b>	<b>185,065</b>	<b>11,80</b>	<b>892,17</b>	<b>1700,37</b>	<b>571,74</b>	<b>30,89</b>



День: 7 – ой (воскресенье)

Неделя: первая

№ рец. № ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
194/30	Плов с изюмом	200/30	5,05	13,60	55,76	368,00	0,08	1,08	56,20	0,00	55,36	142,32	53,22	1,66
42/52	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,02	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
41/51	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
959/77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>20,11</b>	<b>32,17</b>	<b>117,57</b>	<b>836,35</b>	<b>0,215</b>	<b>2,52</b>	<b>167,21</b>	<b>1,175</b>	<b>371,86</b>	<b>359,57</b>	<b>98,97</b>	<b>3,25</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
966/11	Кефир 3,2 % жирности	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
ПР	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,00	26,0	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,20</b>	<b>9,52</b>	<b>35,88</b>	<b>271,80</b>	<b>0,12</b>	<b>1,40</b>	<b>26,04</b>	<b>0,52</b>	<b>256,40</b>	<b>224,80</b>	<b>34,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>														
170/18	Борщ сибирский	250	1,81	4,91	13,75	102,50	0,05	10,29	5,00	2,75	44,38	53,23	26,25	1,19
302/25	Каша пшеничная отварная	200	8,42	6,00	51,80	295,00	0,16	0,00	0,00	0,00	32,06	211,96	45,62	3,59
591/40	Гуляш из мяса говядины	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,59	29,40	234,98	31,39	2,80
73/56	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	0,038	4,68	0,00	2,39	90,93	55,80	18,11	0,74
349/81	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>46,47</b>	<b>41,82</b>	<b>199,45</b>	<b>1277,48</b>	<b>0,628</b>	<b>17,31</b>	<b>5,00</b>	<b>7,48</b>	<b>237,11</b>	<b>751,47</b>	<b>195,87</b>	<b>12,93</b>
<b>Полдник</b>														
389/85	Сок фруктовый виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
420/	Сосиска, запеченная в тесте	100	9,50	7,50	27,90	217,10	0,11	0,00	0,01	0,00	19,00	98,00	25,00	1,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,10</b>	<b>7,90</b>	<b>60,50</b>	<b>353,50</b>	<b>0,15</b>	<b>4,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>59,00</b>	<b>122,00</b>	<b>43,00</b>	<b>2,10</b>
<b>Ужин</b>														
232/50	Рыба запечённая в соусе сметанном с картофелем жареным (из отварного)	80/180	18,27	18,61	39,57	398,13	0,18	0,23	62,24	0,00	99,69	286,39	58,64	2,86
54/60	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44	0,00	2,32	29,26	31,80	16,83	1,48
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,5	25,25	24,75	0,83
338/79	Груша свежая	150	0,60	0,46	15,46	68,26	0,04	7,00	0,00	0,30	28,50	24,00	18,00	2,60
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>27,39</b>	<b>25,90</b>	<b>111,92</b>	<b>805,64</b>	<b>0,315</b>	<b>13,94</b>	<b>62,24</b>	<b>3,595</b>	<b>188,55</b>	<b>389,57</b>	<b>129,95</b>	<b>9,90</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>113,27</b>	<b>117,31</b>	<b>525,32</b>	<b>3544,77</b>	<b>1,428</b>	<b>39,17</b>	<b>260,50</b>	<b>12,77</b>	<b>1112,92</b>	<b>1847,41</b>	<b>501,79</b>	<b>28,78</b>



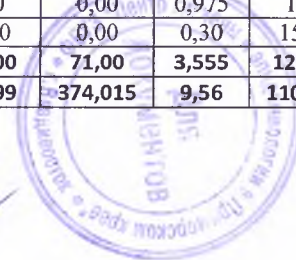


День: 8 – ой (понедельник)

Неделя: первая

№ рец. № ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181/6	Каша манная молочная жидкая	200	5,56	9,75	38,51	264,50	0,072	1,06	52,72	0,10	121,90	107,44	18,45	0,45
41/51	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
424/86	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
379/76	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,16</b>	<b>25,97</b>	<b>104,33</b>	<b>733,05</b>	<b>0,207</b>	<b>2,53</b>	<b>211,72</b>	<b>1,415</b>	<b>321,07</b>	<b>343,49</b>	<b>77,33</b>	<b>4,68</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
965/10	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,02	0,30	240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Вафли	35	2,73	1,47	25,69	129,64	0,06	0,00	0,00	0,00	7,00	23,10	1,40	0,42
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8,53</b>	<b>6,47</b>	<b>35,29</b>	<b>237,64</b>	<b>0,14</b>	<b>2,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,30</b>	<b>247,0</b>	<b>203,10</b>	<b>29,40</b>	<b>0,62</b>
<b>Обед</b>														
145/19	Суп фасолевый на мясном бульоне	250	6,08	7,98	14,88	167,85	0,13	7,35	0,025	0,33	51,15	174,18	42,65	2,85
312/26	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	1,19	24,21	0,00	0,15	49,30	115,46	37,00	6,73
295/41	Рулет мясной с яйцом и луком	80	9,98	8,11	8,04	145,00	0,06	2,53	43,75	0,00	38,60	150,25	27,38	1,14
50/61	Салат из свеклы с сыром и чесноком	90/10	4,67	9,38	7,19	131,90	0,02	5,77	38,50	2,26	161,70	109,26	22,98	1,28
348/84	Компот из изюма	200	1,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>35,72</b>	<b>35,85</b>	<b>153,56</b>	<b>1096,75</b>	<b>1,57</b>	<b>39,86</b>	<b>82,275</b>	<b>4,29</b>	<b>355,57</b>	<b>718,01</b>	<b>179,63</b>	<b>16,10</b>
<b>Полдник</b>														
389/85	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,40	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	36,0	20,0	0,40
415/74	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,06	0,00	9,00	0,00	9,70	37,50	12,20	0,64
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>3,94</b>	<b>6,57</b>	<b>53,27</b>	<b>290,60</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>49,70</b>	<b>73,50</b>	<b>32,20</b>	<b>1,04</b>
<b>Ужин</b>														
688/27	Макароньы отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	1,95	6,48	49,56	28,16	1,48
301/36	Птица, тушеная в соусе (курица)	80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,00	0,33	54,50	132,90	20,30	1,62
72/62	Икра баклажановая	100	1,65	4,86	6,29	75,60	0,03	3,51	0,00	0,00	21,62	45,89	14,61	0,61
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,5	25,25	24,75	0,83
847/79	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	15,00	113,70	0,00	3,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>34,69</b>	<b>26,81</b>	<b>106,64</b>	<b>827,05</b>	<b>0,285</b>	<b>188,00</b>	<b>71,00</b>	<b>3,555</b>	<b>128,70</b>	<b>389,43</b>	<b>99,55</b>	<b>9,97</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>104,04</b>	<b>101,67</b>	<b>453,09</b>	<b>3185,09</b>	<b>2,302</b>	<b>240,99</b>	<b>374,015</b>	<b>9,56</b>	<b>1102,04</b>	<b>1727,53</b>	<b>418,11</b>	<b>32,41</b>

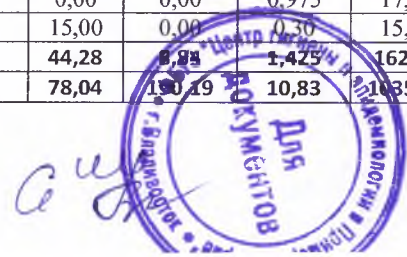
*Суп*



День: 9 – ый (вторник)

Неделя: первая

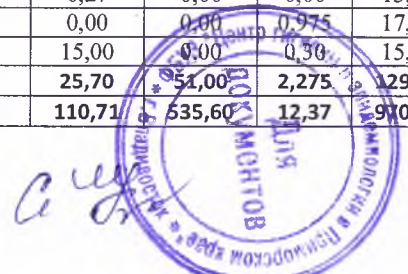
№ рец. № ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173/2	Каша вязкая на молоке из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом и сахаром	200/10/10	8,31	13,12	47,10	342,00	0,18	0,96	54,80	0,01	149,92	234,98	70,82	1,76
42/52	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,02	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
41/51	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
959/77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>23,37</b>	<b>31,69</b>	<b>108,91</b>	<b>810,35</b>	<b>0,315</b>	<b>2,40</b>	<b>165,81</b>	<b>1,185</b>	<b>466,42</b>	<b>452,23</b>	<b>116,57</b>	<b>3,35</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
469/88	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/30	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	0,00	226,40	344,91	48,92	0,84
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>28,37</b>	<b>18,00</b>	<b>41,87</b>	<b>339,60</b>	<b>0,09</b>	<b>1,01</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>367,04</b>	<b>60,65</b>	<b>2,97</b>
<b>Обед</b>														
197/20	Рассольник петербургский с рисовой крупой	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,43	24,95	63,30	26,40	0,94
524/42	Печень, тушенная в соусе	100	12,85	6,02	7,14	162,49	0,18	7,71	5,01	0,89	32,81	244,98	16,68	4,95
302/25	Гречневая каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,00	19,76	271,90	181,10	6,08
45/55	Винегрет овощной с растительным маслом и луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	2,95	23,20	44,97	20,75	0,85
349/81	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>37,38</b>	<b>29,63</b>	<b>197,64</b>	<b>1247,22</b>	<b>0,79</b>	<b>26,30</b>	<b>5,01</b>	<b>8,02</b>	<b>141,06</b>	<b>820,65</b>	<b>319,43</b>	<b>17,43</b>
<b>Полдник</b>														
389/85	Сок яблочный	200	0,40	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
459/67	Пирог с повидлом	60/20	3,71	1,93	33,19	165,00	0,07	0,05	10,20	0,00	11,70	36,84	14,46	0,83
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>4,11</b>	<b>1,93</b>	<b>53,39</b>	<b>249,80</b>	<b>0,09</b>	<b>4,05</b>	<b>10,20</b>	<b>0,20</b>	<b>25,70</b>	<b>50,84</b>	<b>22,46</b>	<b>3,63</b>
<b>Ужин</b>														
312/26	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	1,19	24,21	0,00	0,15	49,30	115,46	37,00	6,73
228/48	Рыба, припущенная в молоке	80	9,89	5,63	2,28	99,20	0,11	0,80	8,84	0,00	48,46	122,04	27,83	0,57
70/63	Огурец соленый без уксуса	80	0,64	0,08	1,36	10,40	0,016	4,00	0,00	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
847/79	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	15,00	113,70	0,00	3,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>22,65</b>	<b>13,46</b>	<b>91,28</b>	<b>598,45</b>	<b>1,441</b>	<b>44,28</b>	<b>8,84</b>	<b>1,425</b>	<b>162,26</b>	<b>417,78</b>	<b>112,51</b>	<b>14,04</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>115,88</b>	<b>94,71</b>	<b>493,09</b>	<b>3245,42</b>	<b>2,726</b>	<b>78,04</b>	<b>19,019</b>	<b>10,83</b>	<b>1035,44</b>	<b>2108,54</b>	<b>631,62</b>	<b>41,42</b>



День: 10 – ый (среда)

Неделя: первая

№ рец. № ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
438/87	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,00	0,56	114,20	260,50	19,50	2,94
10/64	Горошек зеленый консервированный	80	2,38	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	0,54	0,10	17,16	47,96	16,64	1,88
536/31	Сосиски отварные	90	9,36	18,00	19,08	201,60	0,03	0,00	0,00	0,34	21,60	143,10	18,00	1,62
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
41/51	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
379/76	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>36,51</b>	<b>55,93</b>	<b>92,25</b>	<b>941,96</b>	<b>0,315</b>	<b>10,52</b>	<b>404,54</b>	<b>2,075</b>	<b>330,13</b>	<b>610,81</b>	<b>108,22</b>	<b>9,67</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
966/11	Кефир 3,2 % жирности	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
ПР	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,00	26,0	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,20</b>	<b>9,52</b>	<b>35,88</b>	<b>171,80</b>	<b>0,12</b>	<b>1,40</b>	<b>26,04</b>	<b>0,52</b>	<b>256,40</b>	<b>224,80</b>	<b>34,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>														
208/13	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,23	24,60	66,65	27,00	1,09
637/43	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
694/26	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	1,18	24,22	34,00	0,15	49,30	115,46	37,00	1,34
45	Салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
342/80	Компот из свежих груш	200	1,16	0,12	28,08	114,60	0,008	0,90	0,00	0,80	15,38	6,40	6,34	0,99
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>40,48</b>	<b>32,67</b>	<b>147,35</b>	<b>1049,94</b>	<b>1,508</b>	<b>57,80</b>	<b>54,00</b>	<b>6,21</b>	<b>206,78</b>	<b>509,66</b>	<b>147,84</b>	<b>9,59</b>
<b>Полдник</b>														
389/85	Сок вишневый	200	1,40	0,04	22,80	100,40	0,02	14,8	0,00	0,53	34,0	36,0	12,00	0,60
501/72	Булочка с изюмом	80	6,30	4,26	32,40	211,74	0,10	0,49	0,02	0,76	13,26	45,37	9,58	0,74
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,70</b>	<b>4,30</b>	<b>55,20</b>	<b>312,14</b>	<b>0,12</b>	<b>15,29</b>	<b>0,02</b>	<b>1,29</b>	<b>47,26</b>	<b>81,37</b>	<b>21,58</b>	<b>1,34</b>
<b>Ужин</b>														
302/25	Каша рисовая рассыпчатая	200	8,80	5,76	50,04	271,40	0,04	0,00	0,00	0,60	7,08	103,88	33,94	0,69
286/44	Тефтели мясные паровые	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0,40	57,80	141,40	28,40	1,27
12/59	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
847/79	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	15,00	113,70	0,00	3,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>31,49</b>	<b>26,20</b>	<b>133,37</b>	<b>899,55</b>	<b>0,335</b>	<b>25,70</b>	<b>51,00</b>	<b>2,275</b>	<b>129,64</b>	<b>412,14</b>	<b>118,35</b>	<b>8,88</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>125,38</b>	<b>128,62</b>	<b>464,05</b>	<b>3375,39</b>	<b>2,398</b>	<b>110,71</b>	<b>535,60</b>	<b>12,37</b>	<b>970,21</b>	<b>1838,78</b>	<b>429,99</b>	<b>30,08</b>





День: 11 – ый (четверг)

Неделя: первая

№ рец. № ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
94/7	Суп молочный с гречкой	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,91	30,60	1,80	160,88	165,66	46,46	1,13
41/51	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
42/52	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,02	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
959/77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,03</b>	<b>24,05</b>	<b>78,89</b>	<b>609,95</b>	<b>0,245</b>	<b>2,35</b>	<b>141,61</b>	<b>2,975</b>	<b>477,38</b>	<b>382,91</b>	<b>92,21</b>	<b>2,72</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
469/88	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/30	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	0,00	226,40	344,91	48,92	0,84
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>28,37</b>	<b>18,00</b>	<b>41,87</b>	<b>339,60</b>	<b>0,09</b>	<b>1,01</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>367,04</b>	<b>60,65</b>	<b>2,97</b>
<b>Обед</b>														
187/21	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	2,38	43,33	47,63	22,25	0,80
302/25	Каша рассыпчатая пшениная	200	8,80	7,62	50,50	306,00	0,22	0,00	0,00	0,00	22,18	179,24	63,12	2,06
591/40	Гуляш из мяса говядины	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,59	29,40	234,98	31,39	2,80
34/66	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,80	0,00	0,00	27,93	41,96	18,57	1,31
349/81	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>45,72</b>	<b>40,41</b>	<b>186,53</b>	<b>1214,03</b>	<b>0,71</b>	<b>30,60</b>	<b>0,00</b>	<b>4,72</b>	<b>163,18</b>	<b>699,31</b>	<b>209,83</b>	<b>11,58</b>
<b>Полдник</b>														
389/85	Сок фруктовый виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,00	40,0	24,0	18,0	0,80
454/70	Пирожок с капустой	100	6,12	3,00	40,60	213,82	0,14	5,84	0,00	0,00	35,30	77,04	29,68	1,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>6,72</b>	<b>3,40</b>	<b>73,20</b>	<b>350,22</b>	<b>0,18</b>	<b>9,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>75,30</b>	<b>101,04</b>	<b>47,68</b>	<b>2,20</b>
<b>Ужин</b>														
312/26	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	1,19	24,21	0,00	0,15	49,30	115,46	37,00	1,35
239/49	Тефтели рыбные с соусом (сметанный с томатом)	80	6,61	6,44	9,41	122,00	0,06	1,15	14,80	1,71	51,05	97,90	16,28	0,50
70/63	Помидор соленый	80	0,89	0,08	2,80	16,00	0,016	8,40	0,00	0,00	8,00	28,00	12,00	0,64
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
847/79	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	15,00	113,70	0,00	3,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>19,62</b>	<b>14,27</b>	<b>99,85</b>	<b>626,85</b>	<b>1,391</b>	<b>49,03</b>	<b>14,80</b>	<b>3,135</b>	<b>154,45</b>	<b>402,44</b>	<b>101,76</b>	<b>8,75</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>121,46</b>	<b>100,13</b>	<b>480,34</b>	<b>3140,65</b>	<b>2,616</b>	<b>92,83</b>	<b>156,74</b>	<b>10,83</b>	<b>1110,31</b>	<b>1952,74</b>	<b>512,13</b>	<b>28,22</b>



День: 12 – ый (пятница)

Неделя: первая

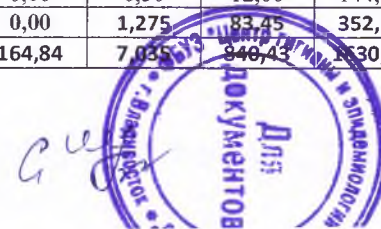
№ рец. № ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
175/8	Каша из пшена и риса молочная со сливочным маслом и сахаром	200/10/10	6,08	11,18	6,79	300,00	0,10	0,96	54,80	0,40	133,68	156,72	37,22	0,84
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
424/86	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
41/51	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
379/76	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,78</b>	<b>27,40</b>	<b>72,61</b>	<b>768,55</b>	<b>0,235</b>	<b>2,43</b>	<b>213,80</b>	<b>1,715</b>	<b>332,85</b>	<b>392,77</b>	<b>96,10</b>	<b>5,07</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
965/10	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,02	0,30	240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Вафли	35	2,73	1,47	25,69	129,64	0,06	0,00	0,00	0,00	7,00	23,10	1,40	0,42
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8,53</b>	<b>6,47</b>	<b>35,29</b>	<b>237,64</b>	<b>0,14</b>	<b>2,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,30</b>	<b>247,00</b>	<b>203,10</b>	<b>29,40</b>	<b>0,62</b>
<b>Обед</b>														
209/22	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0,00	31,90	129,96	40,01	1,61
688/27	Макаронь отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	1,95	6,48	49,56	28,16	1,48
301/36	Птица, тушенная в соусе (курица)	80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,00	0,33	54,50	132,90	20,30	1,62
73/56	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	0,038	4,68	0,00	2,39	90,93	55,80	18,11	0,74
342/80	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,012	0,90	0,00	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>44,74</b>	<b>37,55</b>	<b>165,65</b>	<b>1189,30</b>	<b>0,48</b>	<b>17,94</b>	<b>75,95</b>	<b>6,26</b>	<b>232,49</b>	<b>522,12</b>	<b>153,22</b>	<b>9,60</b>
<b>Полдник</b>														
389/85	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,40	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	36,00	20,00	0,40
458/75	Ватрушка с повидлом	70/30	2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	0,05	11,25	2,49	9,75	26,75	10,88	0,68
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>3,19</b>	<b>1,86</b>	<b>52,98</b>	<b>244,35</b>	<b>0,09</b>	<b>8,05</b>	<b>11,25</b>	<b>2,49</b>	<b>49,75</b>	<b>62,75</b>	<b>30,88</b>	<b>1,08</b>
<b>Ужин</b>														
259/34	Жаркое по – домашнему из говядины	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
76,10/65	Сельдь с луком и зеленым горошком	100	6,55	9,28	4,76	128,80	0,08	75,50	2,50	0,10	31,92	111,67	20,70	0,75
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
847/79	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	15,00	113,70	0,00	3,30
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>36,50</b>	<b>34,71</b>	<b>83,41</b>	<b>812,12</b>	<b>0,615</b>	<b>118,91</b>	<b>2,50</b>	<b>2,795</b>	<b>114,41</b>	<b>557,68</b>	<b>114,00</b>	<b>11,47</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>114,74</b>	<b>107,99</b>	<b>409,94</b>	<b>3251,96</b>	<b>1,56</b>	<b>149,93</b>	<b>303,52</b>	<b>13,56</b>	<b>976,50</b>	<b>1738,42</b>	<b>423,60</b>	<b>27,84</b>



День: 13 – ый (суббота)

Неделя: первая

№ рец. № ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181/6	Каша манная молочная жидкая	200	5,56	9,75	38,51	264,50	0,072	1,06	52,72	0,10	121,90	107,44	18,45	0,45
41/51	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
536/31	Сосиски отварные	90	9,36	18,00	19,08	201,60	0,03	0,00	0,00	0,34	21,60	143,10	18,00	1,62
959/77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>25,34</b>	<b>40,42</b>	<b>119,40</b>	<b>861,65</b>	<b>0,217</b>	<b>2,36</b>	<b>111,73</b>	<b>0,54</b>	<b>284,00</b>	<b>367,79</b>	<b>75,20</b>	<b>3,46</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
966/11	Кефир 3,2 % жирности	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
ПР	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,20</b>	<b>9,52</b>	<b>35,88</b>	<b>271,80</b>	<b>0,12</b>	<b>1,40</b>	<b>26,04</b>	<b>0,52</b>	<b>256,40</b>	<b>224,80</b>	<b>34,00</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>														
118/23	Суп с клёцками на курином бульоне	250	8,35	12,93	21,60	238,95	0,15	6,20	0,00	0,00	36,35	153,20	34,90	2,48
486/47	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	0,00	39,07	162,19	48,53	0,85
313/28	Картофель жареный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,93	243,75	0,17	18,78	0,00	0,00	17,39	85,74	29,36	1,09
45/55	Винегрет овощной с растительным маслом и луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	2,95	23,20	44,97	20,75	0,85
348/84	Компот из изюма	200	1,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>33,80</b>	<b>41,19</b>	<b>157,97</b>	<b>1151,50</b>	<b>0,60</b>	<b>38,96</b>	<b>5,82</b>	<b>4,50</b>	<b>170,83</b>	<b>614,96</b>	<b>183,16</b>	<b>9,37</b>
<b>Полдник</b>														
389/85	Сок яблочный	200	0,40	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
458/75	Ватрушка с творогом	70/30	5,76	3,43	18,24	126,25	0,05	0,03	21,25	0,00	31,75	56,38	13,50	0,56
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>6,16</b>	<b>3,43</b>	<b>38,44</b>	<b>211,05</b>	<b>0,07</b>	<b>4,03</b>	<b>21,25</b>	<b>0,20</b>	<b>45,75</b>	<b>70,38</b>	<b>21,50</b>	<b>3,36</b>
<b>Ужин</b>														
244/38	Плов из отварной говядины	150/80	15,30	14,33	24,38	297,00	0,04	1,26	0,00	0,00	21,69	155,68	32,00	2,15
12/59	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
847/79	Груша свежая	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,30	12,00	144,15	0,00	3,45
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>26,21</b>	<b>21,71</b>	<b>93,56</b>	<b>702,15</b>	<b>0,245</b>	<b>18,33</b>	<b>0,00</b>	<b>1,275</b>	<b>83,45</b>	<b>352,99</b>	<b>88,01</b>	<b>9,22</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>100,71</b>	<b>116,27</b>	<b>445,25</b>	<b>3198,15</b>	<b>1,252</b>	<b>65,08</b>	<b>164,84</b>	<b>7,035</b>	<b>940,43</b>	<b>1330,92</b>	<b>401,87</b>	<b>26,01</b>





День: 14 – ый (воскресенье)

Неделя: первая

№ рец. № ТК	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
183/9	Каша молочная из гречневой крупы	200	5,55	9,74	38,51	264,50	0,07	0,97	52,70	1,80	121,90	107,40	18,45	0,45
41/51	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
42/52	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90		72,80	0,02	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
379/76	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>20,69</b>	<b>27,26</b>	<b>104,03</b>	<b>742,85</b>	<b>0,195</b>	<b>2,58</b>	<b>163,70</b>	<b>2,975</b>	<b>475,07</b>	<b>366,65</b>	<b>79,53</b>	<b>3,88</b>
<b>2-ой завтрак</b>														
965/10	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,02	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Пряник	35	2,26	2,87	23,91	130,55	0,03	0,01	19,60	0,00	5,99	21,25	7,21	0,43
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8,06</b>	<b>7,87</b>	<b>33,51</b>	<b>238,55</b>	<b>0,11</b>	<b>2,61</b>	<b>19,62</b>	<b>0,00</b>	<b>245,99</b>	<b>201,25</b>	<b>35,21</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>														
204/24	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,68	2,80	17,14	104,50	0,11	8,25	0,00	1,00	26,10	82,65	28,50	1,30
302/25	Каша рисовая рассыпчатая	200	8,80	5,76	50,04	271,40	0,04	0,00	0,00	0,60	7,08	103,88	33,94	0,69
608/37	Котлета мясная натуральная рубленая	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,93	35,00	133,10	25,70	1,20
73/56	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	0,038	4,68	0,00	2,39	90,93	55,80	18,11	0,74
349/81	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,60	3,40	42,20	229,90	0,10	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>36,36</b>	<b>29,19</b>	<b>207,90</b>	<b>1235,88</b>	<b>0,438</b>	<b>13,85</b>	<b>23,00</b>	<b>6,67</b>	<b>199,45</b>	<b>570,93</b>	<b>180,75</b>	<b>8,54</b>
<b>Полдник</b>														
389/85	Сок вишневый	200	1,40	0,04	22,80	100,40	0,02	14,80	0,00	0,53	34,00	36,00	12,00	0,60
476/71	Пирожок печеный (с яблоками)	100	6,16	3,02	39,49	229,07	0,10	1,10	0,01	0,85	12,76	37,93	10,23	1,12
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,56</b>	<b>3,06</b>	<b>62,29</b>	<b>329,47</b>	<b>0,12</b>	<b>15,90</b>	<b>0,01</b>	<b>1,38</b>	<b>46,76</b>	<b>73,93</b>	<b>22,23</b>	<b>1,72</b>
<b>Ужин</b>														
289/39	Рагу из курицы и картофеля	150/80	16,51	15,40	19,98	310,00	0,09	14,89	19,19	0,00	48,37	142,21	50,86	2,52
43/63	Салат из капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
376/78	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	75	6,90	0,75	36,22	175,35	0,075	0,00	0,00	0,975	17,50	25,25	24,75	0,83
847/79	Груша свежая	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,30	12,00	14,15	0,00	3,45
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>25,95</b>	<b>21,68</b>	<b>90,14</b>	<b>703,25</b>	<b>0,225</b>	<b>55,11</b>	<b>19,19</b>	<b>3,585</b>	<b>128,84</b>	<b>361,35</b>	<b>102,50</b>	<b>9,44</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>98,62</b>	<b>89,06</b>	<b>497,87</b>	<b>3250,00</b>	<b>1,088</b>	<b>90,05</b>	<b>225,52</b>	<b>14,61</b>	<b>1096,11</b>	<b>1574,11</b>	<b>420,22</b>	<b>24,21</b>

