

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_ Л. Н. Дюкарева

СОГЛАСОВАНО

Директор

\_\_\_\_\_ Л. И. Рагулина

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ПЯТИРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ  
ОБОУ «ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ ПОС. ИМ. МАРШАЛА ЖУКОВА»

(7-11 ЛЕТ)

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ОБОУ "Лицей-интернат пос.им.Маршала Жукова"

\_\_\_\_\_/Рагулина Л.И./

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Дюкарева Л.Н.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ 14- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ В ОБОУ "ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ ПОС. ИМ. МАРШАЛА ЖУКОВА"**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**1 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша рисовая молочная	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,0	0,0	0,4	0,6	16,0	37,6	92,0	1,2
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,0	18,4	77,5	529,2	0,1	0,1	0,6	1,4	163,9	69,0	225,8	2,4
<b>второй завтрак</b>														
ТТК №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,2	3,0	1,0	12,2	10,1	53,2	0,6
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		5,6	7,4	77,5	379,0	0,1	0,3	123,0	1,0	68,2	10,1	91,2	1,8
<b>обед</b>														
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
795	котлета	90	11,6	9,1	10,6	172,1	0,0	0,1	0,0	0,0	35,1	25,4	138,4	2,1
925	рагу из овощей	150	2,7	11,2	15,5	168,7	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4

41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		31,7	38,1	125,5	958,7	0,2	1,0	59,0	4,3	231,1	131,9	514,6	11,8
<b>ПОЛДНИК</b>														
617	пудинг из творога (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		24,7	18,3	57,5	492,0	0,1	0,1	2,6	0,4	339,8	30,8	301,6	1,3
<b>УЖИН</b>														
836	куры отварные	90	17,2	13,2	0,2	185,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	1,0	51,1	0,8
897	макаронные изделия отварные	150	4,5	6,8	27,0	187,2	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		23,9	20,3	52,5	483,7	0,0	1,0	0,0	0,0	55,5	42,0	251,2	3,8
	всего за день		96,8	102,5	390,5	2842,6	0,6	2,6	185,2	7,0	858,5	283,7	1384,4	21,0

## 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,5	20,2	70,0	504,9	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,6	2,7
<b>второй завтрак</b>														
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	90,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0
	всего		8,1	7,0	50,4	300,1	0,2	0,7	32,5	3,9	163,5	115,9	714,5	2,4
<b>обед</b>														

51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		24,0	18,2	81,8	578,9	0,3	1,2	62,0	5,1	218,0	69,7	357,2	10,2
<b>полдник</b>														
ТТК №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
1191	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	всего		9,6	11,6	42,5	303,0	0,5	0,5	17,3	1,7	60,9	34,2	231,7	1,1
<b>ужин</b>														
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
ТТК №4	рыба запеченная	90	10,5	13,6	4,5	185,3	0,0	0,0	0,1	2,1	39,4	36,0	406,6	0,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		21,5	31,7	84,8	702,9	0,2	0,7	32,5	3,9	157,2	110,2	688,4	1,8
	всего за день		75,6	88,7	329,5	2389,8	1,3	3,5	159,3	15,4	769,9	415,2	2263,4	18,2

### 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>завтрак</b>														
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		21,6	36,6	28,7	526,9	0,2	0,1	1,9	0,0	196,2	35,7	247,6	2,8
<b>второй завтрак</b>														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0

	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
	всего		2,8	1,6	65,7	278,0	0,4	1,3	144,8	0,0	108,7	8,0	104,0	4,0
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
309	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	90	12,5	6,0	4,1	121,5	0,0	0,0	1,0	0,2	19,8	24,2	156,5	3,6
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		36,5	22,5	142,8	910,1	0,1	0,5	22,5	29,2	273,8	179,8	687,7	15,5
<b>полдник</b>														
1260	оладьи	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	всего		13,1	18,7	49,1	420,6	0,0	0,4	13,2	1,0	292,2	26,1	184,2	1,3
<b>ужин</b>														
862	котлета из кур	90	14,7	8,4	11,6	181,1	0,1	0,1	1,1	0,2	156,5	23,1	395,0	1,1
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,2	10,6	62,5	0,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		24,5	21,6	100,1	683,3	0,5	0,6	1,2	1,0	185,6	59,7	514,5	2,7
	всего за день		98,4	101,0	386,3	2818,9	1,3	2,7	183,6	31,3	1056,4	309,3	1737,9	26,4

#### 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0

41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		16,2	18,7	77,3	527,2	0,2	0,3	7,1	0,9	62,0	68,7	198,0	2,8
<b>второй завтрак</b>														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,0	10,6	51,8	336,1	0,1	0,2	50,0	0,0	307,0	26,0	169,7	1,1
<b>обед</b>														
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	котлета рыбная	90	10,6	7,1	12,3	158,6	0,0	0,1	0,8	0,3	62,8	26,8	286,9	0,7
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		20,5	17,9	91,8	613,4	0,7	0,8	83,5	3,3	252,9	109,9	598,5	3,7
<b>полдник</b>														
617	пудинг из творога (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		21,9	14,3	55,1	432,0	0,0	0,2	80,4	0,3	325,9	30,1	327,6	1,9
<b>ужин</b>														
ТТК №2	голубцы ленивые	150	9,3	8,4	11,0	156,6	0,1	0,2	23,9	2,3	262,1	47,8	449,9	3,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		19,9	20,7	73,7	550,4	0,2	0,3	24,0	3,1	416,3	84,9	609,8	5,6
	всего за день		87,5	82,3	349,7	2459,1	1,2	1,9	245,0	7,6	1364,1	319,6	1903,6	15,0

### 5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Эн. ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	-----------------	---------------------	--------------	--------------	--------------------------

	порции	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>завтрак</b>														
520	каша рисовая молочная	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,1	0,1	0,7	0,9	16,0	37,6	92,0	1,2
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	всего		16,0	21,6	86,0	616,2	0,2	1,0	6,6	1,8	233,9	77,0	303,8	2,4
<b>второй завтрак</b>														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
	всего		2,8	1,6	65,7	278,0	0,2	0,4	140,0	6,0	43,6	0,7	45,9	0,6
<b>обед</b>														
102	салат из свеклы и яблок с м/р	60	0,8	1,6	5,6	40,0	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
760	мясо тушеное	90	13,7	5,5	3,2	118,3	0,0	0,1	0,9	0,2	21,9	26,9	174,4	2,5
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		28,4	20,0	97,3	682,7	9,9	1,8	12,9	0,8	140,7	107,3	415,2	13,7
<b>полдник</b>														
ТТК №3	пирожок с яблоком	100	5,7	5,1	44,7	248,0	0,0	0,1	1,4	1,1	16,5	13,0	49,3	1,5
1191	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	всего		11,5	10,1	52,7	354,0	0,5	0,3	13,4	1,1	55,5	29,0	185,3	1,5
<b>ужин</b>														
925	рагу из овощей	150	2,7	11,1	15,5	168,7	0,0	0,3	12,5	3,5	42,3	38,9	90,1	1,2
ТТК №4	рыба запеченная	90	10,5	13,5	4,5	185,3	0,0	0,0	0,1	2,1	39,4	36,6	406,6	0,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6

	всего		21,4	33,9	82,7	710,8	0,1	0,4	12,6	6,4	115,9	107,2	579,8	3,0
	всего за день		80,2	87,2	384,4	2641,7	11,0	3,9	185,5	16,0	589,6	321,1	1529,9	21,1

**6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша гречневая с молоком	205	4,8	7,2	23,8	182,4	0,1	0,6	12,0	0,1	301,2	181,7	436,8	5,3
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		13,4	19,2	76,3	526,6	0,2	0,7	12,1	0,9	449,1	213,1	570,6	6,4
<b>второй завтрак</b>														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
	всего		4,1	3,8	65,3	307,1	0,2	0,4	140,0	0,0	46,6	10,1	53,7	1,1
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
795	котлета	90	11,6	9,1	10,6	172,1	0,0	0,1	0,0	0,0	35,1	25,4	138,4	2,1
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		21,8	20,8	101,5	677,2	0,4	0,8	27,8	3,0	147,7	102,7	416,6	6,7
<b>полдник</b>														
619	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		18,8	14,5	38,8	363,0	0,3	0,7	2,3	12,1	397,9	8,7	6,0	0,0
<b>ужин</b>														
806	тефтели мясные	90	6,4	9,7	8,6	147,4	0,0	0,1	0,0	0,1	7,6	2,3	112,5	1,7



903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		17,4	23,7	88,8	627,5	0,2	0,8	32,4	1,4	124,3	76,3	393,4	3,4
	всего за день		75,4	82,0	370,7	2501,4	1,4	3,3	214,6	17,3	1165,7	410,9	1440,3	17,7

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,4	14,1	84,3	492,8	0,1	0,2	1,3	1,0	153,1	62,3	209,6	1,9
<b>второй завтрак</b>														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		5,6	5,6	68,1	338,0	0,2	0,1	42,2	6,1	73,9	1,3	31,9	0,6
<b>обед</b>														
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
836	куры отварные	90	17,2	13,2	0,2	177,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	1,0	51,1	0,8
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		35,8	29,8	92,9	771,6	0,4	0,4	43,1	2,5	176,0	83,2	322,5	7,8
<b>полдник</b>														

611	сырники из творога	150	23,2	17,5	18,2	323,0	0,1	0,1	1,3	0,5	2,0	31,3	411,0	1,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		24,2	17,5	41,6	417,0	0,1	0,2	81,3	0,5	38,0	31,3	437,0	1,6
<b>ужин</b>														
225	сельдь с луком	25	2,0	2,1	1,0	31,4	0,0	0,0	2,7	2,3	102,0	30,0	27,0	0,9
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		32,0	33,5	95,8	810,0	0,2	0,3	6,6	156,1	263,1	219,0	459,6	5,8
	всего за день		109,0	100,4	382,7	2829,4	0,9	1,2	174,6	166,2	704,1	397,1	1460,6	17,7

#### 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
531	запеканка манная с изюмом	150	4,7	8,1	27,4	201,0	0,1	0,6	0,2	0,6	153,0	14,2	129,4	1,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,1	21,2	79,9	545,7	0,2	0,7	0,2	1,9	182,0	40,3	187,3	2,1
<b>второй завтрак</b>														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,0	10,6	51,8	336,1	0,1	0,2	50,0	0,0	307,0	26,0	169,7	1,1
<b>обед</b>														
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
306	рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
779	плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9

1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		32,3	21,8	127,2	823,5	0,1	1,3	61,8	33,8	314,3	101,9	423,5	14,6
<b>ПОЛДНИК</b>														
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		4,8	6,6	57,9	291,0	0,0	0,4	85,3	1,7	57,9	18,2	121,7	1,7
<b>УЖИН</b>														
ТТК№4	рыба запеченная	90	10,5	13,5	4,5	185,3	0,0	0,0	0,1	2,1	39,4	36,6	406,6	0,1
925	рагу из овощей	150	2,7	11,1	15,5	168,7	0,0	0,3	13,8	3,8	47,0	43,2	100,2	1,3
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	всего		20,3	28,2	53,8	551,9	0,1	1,2	19,7	6,0	172,4	96,8	610,9	2,1
	всего за день		77,4	88,3	370,6	2548,2	0,5	3,8	217,0	43,4	1033,5	283,2	1513,0	21,6

### 9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>завтрак</b>														
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		21,6	36,6	28,7	526,9	0,2	0,1	1,9	0,0	196,2	35,7	247,6	2,8
<b>второй завтрак</b>														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
	всего		5,6	5,6	68,1	338,0	0,3	0,4	62,2	6,1	57,5	1,4	19,9	0,0

<b>обед</b>														
102	салат из свеклы и яблок с м/р	60	0,8	1,6	5,6	40,0	0,0	0,4	10,7	2,5	70,5	26,0	156,7	0,5
313	суп картофельный со сметаной	250/10	2,5	2,5	18,9	110,3	0,0	0,0	12,4	0,0	13,5	0,0	0,0	14,0
626	рыба припущенная	90	15,1	1,0	0,0	68,1	0,0	0,1	0,0	0,0	35,1	25,4	138,4	2,1
917	капуста тушеная	150	2,4	6,8	15,4	134,1	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		32,6	24,4	117,2	809,5	0,2	1,3	59,1	3,8	374,6	135,2	699,5	19,6
<b>полдник</b>														
619	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		16,0	10,5	36,4	303,0	0,3	0,7	80,0	12,0	384,0	8,0	32,0	0,6
<b>ужин</b>														
862	котлета из кур	90	14,7	8,4	11,6	181,1	0,1	0,1	1,1	0,2	156,5	23,1	395,0	1,1
897	макаронные изделия отварные	150	4,5	6,8	27,0	187,2	0,0	1,0	0,0	0,0	37,0	32,9	178,8	2,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		25,5	16,0	91,0	600,5	0,1	1,2	1,2	0,2	219,2	81,6	628,9	4,6
	всего за день		101,2	93,0	341,4	2577,9	1,1	3,7	204,4	22,1	1231,5	261,9	1627,9	27,7

### 10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша пшеничная молочная	205	4,5	7,2	25,6	187,2	0,0	0,2	8,0	0,0	14,9	16,5	0,5	0,6
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1

	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		18,2	23,8	78,4	594,4	0,2	0,3	8,1	0,8	184,8	69,5	208,3	2,9
	<b>второй завтрак</b>													
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1191	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		8,9	8,8	49,9	319,1	0,6	0,2	52,0	0,0	66,0	26,0	175,7	0,5
	<b>обед</b>													
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		30,2	28,9	91,9	753,8	10,1	1,0	17,5	153,1	155,4	208,6	380,9	7,7
	<b>полдник</b>													
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		4,8	6,6	57,9	291,0	0,0	0,4	85,3	1,7	57,9	18,2	121,7	1,7
	<b>ужин</b>													
ТТК№2	голубцы ленивые	150	9,3	8,4	10,9	156,6	0,1	0,2	23,9	2,3	262,1	47,8	449,9	3,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		17,6	17,7	73,6	513,4	0,2	0,3	23,9	3,1	296,3	79,5	533,0	5,5
	всего за день		79,6	85,8	351,8	2471,7	11,1	2,3	186,9	158,8	760,4	401,8	1419,5	18,2

### 11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша рисовая молочная	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,0	0,0	0,4	0,6	16,0	37,6	92,0	1,2

1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,0	18,4	77,5	529,2	0,1	0,1	0,6	1,4	163,9	69,0	225,8	2,4
<b>второй завтрак</b>														
ТТК №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,2	3,0	1,0	12,2	10,1	53,2	0,6
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		5,6	7,4	77,5	379,0	0,1	0,3	123,0	1,0	68,2	10,1	91,2	1,8
<b>обед</b>														
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
795	котлета	90	11,6	9,1	10,6	172,1	0,0	0,1	0,0	0,0	35,1	25,4	138,4	2,1
925	рагу из овощей	150	2,7	11,2	15,5	168,7	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		31,7	38,1	125,5	958,7	0,2	1,0	59,0	4,3	231,1	131,9	514,6	11,8
<b>полдник</b>														
617	пудинг из творога (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		24,7	18,3	57,5	492,0	0,1	0,1	2,6	0,4	339,8	30,8	301,6	1,3
<b>ужин</b>														
836	куры отварные	90	17,2	13,2	0,2	177,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	1,0	51,1	0,8
897	макаронные изделия отварные	150	4,5	6,8	27,0	187,2	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		23,9	20,3	52,5	475,9	0,0	1,0	0,0	0,0	55,5	42,0	251,2	3,8
	всего за день		96,8	102,5	390,5	2834,9	0,6	2,6	185,2	7,0	858,5	283,7	1384,4	21,0

12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,5	20,2	70,0	504,9	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,6	2,7
<b>второй завтрак</b>														
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	90,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0
	всего		8,1	7,0	50,4	300,1	0,2	0,7	32,5	3,9	163,5	116,4	714,5	2,4
<b>обед</b>														
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		24,0	18,2	81,8	578,9	0,3	1,2	62,0	5,1	218,0	69,7	357,2	10,2
<b>полдник</b>														
ТТК №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
1191	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	всего		9,6	11,6	42,5	303,0	0,5	0,5	17,3	1,7	60,9	34,2	231,7	1,1
<b>ужин</b>														
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
ТТК №4	рыба запеченная	90	10,5	13,5	4,5	185,3	0,0	0,0	0,1	2,1	39,4	36,6	406,6	0,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		21,5	31,6	84,8	702,9	0,2	0,7	32,5	3,9	157,2	110,7	688,4	1,8

	всего за день		75,6	88,6	329,5	2389,8	1,3	3,5	159,3	15,4	769,9	416,4	2263,4	18,2
--	---------------	--	------	------	-------	--------	-----	-----	-------	------	-------	-------	--------	------

### 13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		21,6	36,6	28,7	526,9	0,2	0,1	1,9	0,0	196,2	35,7	247,6	2,8
<b>второй завтрак</b>														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
	всего		2,8	1,6	65,7	278,0	0,4	1,3	144,8	0,0	108,7	8,0	104,0	4,0
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
309	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	90	12,5	6,0	4,1	121,5	0,0	0,0	1,0	0,2	19,8	24,2	156,5	3,6
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		36,5	22,5	142,8	910,1	0,1	0,5	22,5	29,2	273,8	179,8	687,7	15,5
<b>полдник</b>														
1260	оладьи	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	всего		13,1	18,7	49,1	420,6	0,0	0,4	13,2	1,0	292,2	26,1	184,2	1,3
<b>ужин</b>														
862	котлета из кур	90	14,7	8,4	11,6	181,1	0,1	0,1	1,1	0,2	156,5	23,1	395,0	1,1
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,2	10,6	62,5	0,5



1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		24,5	21,6	100,1	683,3	0,5	0,6	1,2	1,0	185,6	59,7	514,5	2,7
	всего за день		98,4	101,0	386,3	2818,9	1,3	2,7	183,6	31,3	1056,4	309,3	1737,9	26,4

#### 14 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		16,2	18,7	77,3	527,2	0,2	0,3	7,1	0,9	62,0	68,7	198,0	2,8
<b>второй завтрак</b>														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,0	10,6	51,8	336,1	0,1	0,2	50,0	0,0	307,0	26,0	169,7	1,1
<b>обед</b>														
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	котлета рыбная	90	10,6	7,1	12,3	158,6	0,0	0,1	0,8	0,3	62,8	26,8	286,9	0,7
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		20,5	17,9	91,8	613,4	0,7	0,8	83,5	3,3	252,9	109,9	598,5	3,7
<b>полдник</b>														
617	пудинг из творога (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		21,9	14,3	55,1	432,0	0,0	0,2	80,4	0,3	325,9	30,1	327,6	1,9

		ужин												
ТТК №2	голубцы ленивые	150	9,3	8,4	11,0	156,6	0,1	0,2	23,9	2,3	262,1	47,8	449,9	3,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		19,9	20,7	73,7	550,4	0,2	0,3	24,0	3,1	416,3	84,9	609,8	5,6
	всего за день		87,5	82,3	349,7	2459,1	1,2	1,9	245,0	7,6	1364,1	319,6	1903,6	15,0