

Муниципальное казённое учреждение «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Яйского муниципального округа»

Утверждаю:

Директор МКУ «СРЦ для несовершеннолетних»



Лоскан Т.Е. Лоскан Т.Е.

1 » *марта* 2021год

Десятидневное меню

Для воспитанников

МКУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Яйского муниципального округа»

**Десятидневное меню
для воспитанников 3-6 лет**

1 день

1 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						ккал				
Завтрак																	
Каша молочная пшеничная	170	10,79	16,55	13,43	221,26	218,85	44,76	120,91	158,07	22,99	217,18	0,55	0,05	0,05	0,27	0,45	0,47
кофейный напиток	200	2,25	2,52	22,19	120,42	119,11	45,18	131,94	109,26	12,6	81	0,14	0,01	0,03	0,12	0,09	0,9
хлеб белый пшеничный	40	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
масло сливочное (порциями)	15	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
сыр российский	10	2,62	2,57		36,1	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
Обед																	
щи из свежей капусты с картофелем	200	4,10	1,14	5,99	72,04	65,44	11,67	188,91	22,6	12,87	27,9	0,46	0,6	0,04	0,03	0,55	19,21
картофельное пюре	100	4,04	2,13	15,53	108,97	106,97	38,54	514,03	27,54	21,56	63,23	0,79	0,04	0,1	0,06	0,78	16,95
ленивые голубцы	100	12,57	10,75	11,24	259,55	201,13	52,18	544,9	14,74	27,22	136,86	2,02	0,07	0,11	0,13	3,21	13,99
кисель из концентрата	200		0,81	32,93	136,83	134,95	3,3	267,55	28,37	16,25	28,84	0,55	0,54	0,02	0,03	0,46	0,62
хлеб пшеничный	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
котлеты из мяса птицы	70	11,21	2,48	12,46	163,12	160,69	118,29	62,14	30,58	10,71	40,35	0,56	0,06	0,05	0,05	0,4	0,19
рис отварной	130	5,43	3,8	38,47	222,82	217,92	7,43	55,49	5,9	26,76	82,22	0,55	0,03	0,04	0,03	0,86	
чай с сахаром	200		0,1	13,49	51,67	54,37	0,55	12,81	2,75	2,2	4,12	0,45	0	0	0,01	0,04	0,05
хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	260	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63

Полдник

сок	200		0,61	21,83	88,02	89,78	2,16	9,54	11,16	3,06	3,06	4,55	0,88	0,01	0,12	0,22	198
булочка	90	7,07	43,37	36,8	228,2				10,95	19,33	53,22	0,95		0,09	0,04	0,6	

Второй ужин

хлеб ржаной	25	1,3	2,6	19,2	114,5	98,9	9,5	33	10,75	5,5	30,5	0,45		0,02	0,01	0,19	
молоко кипячёное	200	6,38	5,59	9,38	117,31	117,31	100	292	242	28	190	0,2	0,04	0,06	0,26	0,4	4
Итого:		76,09	102,29	300,97	262,21	915,43	002,69	587,07	735,27	254,25	126,17	14,69	2,42	0,82	1,28	9,63	317,72

2 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн. ккал	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы							миллиграммы			
Завтрак																	
омлет с сыром	200	19,02	11,38	1,73	241,37	223,64	173,57	121,2	189,75	10,52	205,04	1,5	0,21	0,05	0,33	0,21	0,67
Чай с сахаром	200		0,1	13,49	51,67	54,37	0,55	12,81	2,75	2,20	4,12	0,45	0	0	0,01	4	0,05
хлеб белый пшеничный	40	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
масло сливочное(порциями)	15	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
Обед																	
компот из сухофруктов	200	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,5	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27
плов из отварной говядины	200	19,84	18,12	33,49	451,35	385	59,85	330,09	16,83	43,95	224,7	2,7	0,77	0,09	0,14	4,55	0,99
борщ с капустой и картофелем	200	4,09	1,14	8,59	80,34	75,68	29,84	208,64	22,64	14,9	30,71	0,7	0,63	0,03	0,03	0,42	12,7
хлеб пшеничный	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
биточки рыбные	60	14,9	8,77	13,26	200,89	222,22	173,44	228,43	48,3	32,66	135,64	1,67	0,04	0,09	0,09	0,82	0,9
картофельное пюре	100	4,21	2,57	16,61	148,4	114,59	38,54	574,03	37,81	25,03	76,72	0,89	0,03	0,13	0,1	1,27	19,23
огурцы солёные	50	0,05	0,36	0,72	6,5	4,73		63,45	10,35	6,3	10,8	0,27	0,02	0,02	0,01	0,05	2,25
хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6
Второй завтрак																	
фрукты свежие	260	0,53	0,53	14,25	67,5	63,83	34,32	366,96	21,12	11,88	14,52	2,91	0,05	0,05	0,03	0,39	217,8
Полдник																	

кисель из концентрата	200		0,81	32,93	136,83	134,95	3,3	267,55	28,37	16,25	28,84	0,55	0,54	0,02	0,03	0,46	0,62
печенье	60	2,95	1,88	18,6	109	106,45	9	27,5	7,25	5	22,5	0,53		0,02	0,01	0,18	
хлеб ржаной	25	0,5	1,55	19,28	87	87,8	1,75	17,75	2,75		12,5	0,18		0,02	0,01	0,17	
йогурт	200	6,4	10	17	170	165,6	100	280	238	28	182	0,2	0,06	0,06	0,3	0,3	1,2
итого:		80,74	64,56	270,83	178,71	065,97	133,61	950,13	668,92	238,29	053,57	16	2,4	0,76	1,19	14,21	312,28

3 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы		ккал		миллиграммы						
Завтрак																	
какао с молоком	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
каша жидкая из манной крупы	200	8,71	6,19	26,18	215,54	207,87	56,32	194,8	134	20,22	122,52	0,43	0,04	0,08	0,16	0,48	1,04
масло сливочное (порциями)	15	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0,08	0,16	0,48	1,04
сыр российский	10	2,62	2,57		36,1	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	40	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
Суп картофельный с макаронами	200	4,09	1,14	8,59	80,34	75,68	29,84	208,64	22,64	14,9	30,71	0,7	0,63	0,03	0,03	0,42	12,7
капуста тушёная	100	4,43	4,79	13,45	89,16	87,16	7,92	98,99	54,65	21,29	45,21	1,34	0,52	0,06	0,05	0,53	55,38
компот из смеси сухофруктов	200		3,29	63,86	260,82	266,6	11,43	194,39	123,21	78,75	109,8	2,3	1,58	0,06	0,14	1,58	5,4
тефтели	60	17,03	8,91	15,56	277,77	251,11	30,28	217,71	13,76	18,24	104,2	1,47	0,11	0,06	0,08	2,1	4,18
хлеб пшеничный	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
Жаркое по домашнему	200	8,93	2,38	17,86	187,71	161,33	29,84	559,03	22,8	29,93	68,94	1,07	1,83	0,13	0,08	1,38	20,17
хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
чай с сахаром	200	0	0,13	13,61	53,74	55	0,96	18,97	4,26	2,65	4,96	0,47	0	0	0,01	0,04	1,56
Второй завтрак																	
фрукты свежие	260	0,53	0,53	14,25	67,5	63,83	34,32	366,96	21,12	11,88	14,52	2,91	0,05	0,05	0,03	0,39	217,8

Полдник

сок	200		0,61	21,83	88,02	89,78	2,16	9,54	11,16	3,06	3,06	4,55	0,88	0,01	0,12	0,22	198
сырники	100	3,74	14,33	19,79	170,18				147,97	24,69	186,1	0,58	0,025	0,1	0,245	0,93	0,23

Второй ужин

хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46		
снежок	200	5	5,6	8,2	118	100,2	100	292	240	28	190	0,2	0,02	0,06	0,26	0,2	1,4	
итого:		66,35	62,46	299,84	2	1	1	3	1	038,45	314,54	153,34	19,42	5,745	0,95	1,595	10,52	520,14

4 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы				ккал		миллиграммы				
Завтрак																	
каша молочная геркулесовая	200	13,96	9,4	36,25	315,84	308,42	90,36	382,98	219	79,21	291,32	1,78	0,06	0,25	0,26	0,61	1,6
чай с сахаром	200		0,1	13,49	51,67	54,37	0,55	12,81	2,75	2,20	4,12	0,45	0	0	0,01	0,04	0,05
масло сливочное (порциями)	15	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
сыр российский	10	2,62	2,57		36,1	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	40	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
свекольник	200	4,09	1,14	8,59	80,34	75,68	29,84	208,46	22,64	14,9	30,71	0,7	0,63	0,03	0,03	0,42	12,7
фрикадельки мясные в соусе	100	14,01	11,52	20,21	266,36	252,99	100,89	422,9	39,04	31,5	136,73	2,15	0,79	0,11	0,15	2,77	12,18
пюре гороховое	100	4	57,5	127	235,67	774	6,5	122,21	16,7	47,48	134,79	1,55	0,03	0,24	0,03	0,89	
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6
хлеб пшеничный	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
картофельное пюре	150	4,21	2,57	16,61	148,4	114,59	38,54	574,03	37,81	25,03	76,72	0,89	0,03	0,13	0,1	1,27	19,23
хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
компот из сухофруктов	200	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,5	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27
рыба запечёная	50	16,73	7,7	1,12	189	185,85	586,6	186,7	27,3	16,1	114,8	1,47					
Второй завтрак																	
Конфеты	60	7,75	1,58	10,58	116,67	118,42	16,04	92,71	44,79	7,29	47,08	0,27		0,01	0,06	0,08	

фрукты свежие	260	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63
Полдник																	
пряники	80																
какао с молоком	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
второй ужин																	
хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
молоко кипячёное	200	12	6	8,2	168	164,8	100	292	248	28	184	0,2	0,12	0,04	0,26	0,28	0,6
итого:		90,98	114,05	368,58	299,31	749,40	755,04	184,81	954,71	336,34	333,82	14,48	1,78	1,12	1,2	8,62	166,47

5 день

Наименование	Выход блюда	Жир ы	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учето м Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						ккал				
Завтрак																	
каша молочная гречневая	200	10,19	5,93	42,09	292,04	283,76	56,79	192,74	127	35,83	158,34	0,57	0,05	0,07	0,16	0,8	1
масло сливочное(порциями)	15	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
сыр российский	10	2,62	2,57		36,1	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	40	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
какао с молоком	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
Обед																	
запеканка картофельная с мясом	200	18,28	14,07	20,22	370,58	301,64	81,25	788,03	20,75	39,12	183,87	2,75	0,1	0,17	0,18	4,28	20,97
компот из сухофруктов	200		0,56	27,89	113,79	113,79	10,8	216	42,6	27,3	38	0,89		0,02	0,02	0,03	1
суп картофельный с горохом	200	6	5,13	24,83	186,87	173,87	66,57	299,86	64,97	20,73	92,82	0,89	0,61	0,1	0,12	0,83	7,77
хлеб пшеничный	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
сок	200		3,29	63,86	260,82	266,6	11,43	194,39	123,21	78,75	109,8	2,3	1,58	0,06	0,14	1,58	5,4
макароньы отварные	100	5,21	4,78	31,84	196,3	297,58	3,6	89,1	15,7	11,25	63,9	1,14	0,04	0,12	0,04	0,85	
курица отварная	60	15,61	15,61	0,83	208,68	208,68	2,04	13,88	3,99	1,86	5,17	0,06	0,37	0	0,01	0,05	0,46
хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	260	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63
Полдник																	

вафли	60	1,998	1,752	46,5	212,50 2												
какао с молоком	200	4,5	5,04	8,46	104,4	94,5	90	262,8	217,8	25,2	162	0,18	0,02	0,05	0,23	0,18	1,8

Второй ужин

хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
йогурт	200	6,4	10	17	170	166,6	100	280	238	28	82	0,2	0,06	0,06	0,3	0,3	1,2
итого:		82,29	81,672	368,69	2 676,88	2 436,63	1 188,9 5	3 922,09	1 132,60	342,6 2	1 193,37	12,7	2,94	0,93	1,47	10,89	103,8 4

6 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						ккал				
Завтрак																	
кофейный напиток	200	2,25	2,52	22,19	120,42	119,11	45,18	133,94	109,26	12,6	81	0,14	0,01	0,03	0,12	0,09	0,9
масло сливочное (порциями)	15	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
суп молочный с макаронами	200	3,48	4,48	17,09	127,04	120,76	50,73	166,2	124,45	16,57	104,4	0,36	0,02	0,06	0,14	0,29	1
сыр российский	10	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,66	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
рассольник	200	4,11	1,18	6,3	72,04	66,91	12,21	199,82	22,79	13,31	29,02	0,48	0,6	0,04	0,03	0,58	19,59
курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	242,68	2,04	13,88	12,12	25,91	212,05	1,53	0,24	0,07	0,15	3,14	0,1
рагу из овощей	130	13,91	2,34	12,39	205,9	192,04	23,7	305,48	39,47	20	55,27	0,72	1,29	0,07	0,07	0,84	18,37
компот из смеси сухофруктов	200	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,5	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27
хлеб пшеничный	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
рыба запечёная в омлете	200	22,84	36,69	11,03	396,44	396,44	128,12		56,42	138,48	132,31	3,17	0,189	0,21	0,52	2,063	0,189
кисель из концентрата	200	0	0	11,14	49,6	2			0,1612			0,0042		0	0		0
хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	260	0,53	0,53	14,25	67,5	63,83	34,32	366,96	21,12	11,88	14,52	2,91	0,05	0,05	0,03	0,39	217,8
Полдник																	

пряники	60	1,3	2,6	19,2	114,5	98,9	9,5	33	10,75	5,5	30,5	0,45		0,02	0,01	0,19	
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	

Второй ужин

хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
снежок	200	6,38	5,6	8,18	112,52		90	262,8	217,8	25,2	62	0,18	0,02	0,05	0,23	0,18	1,8
итого:		84,16	86,34	217,69	041,90	831,49	122,31	972,50	764,08	320,95	905,89	13,9642	2,479	0,83	1,44	9,663	312,359

7 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						ккал				
Завтрак																	
какао с молоком	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
масло сливочное (порциями)	15	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
каша молочная ячневая	200	4,55	6,61	36,54	217,19	213,59	0,79	1,58	1,26	0,03	150,8	2,53	0,02	0,17	0,06	0,81	
сыр российский	10	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	40	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
суп рыбный	200	0,60	12,74	9,22	105,44				46,6			0,68		0,08	0,1		5,9
котлеты мясные	100	11,3	2,47	12,43	163,7	161,34	118,29	62,14	30,58	10,71	40,35	0,56	0,03	0,05	0,05	0,4	0,19
картофельное пюре	100	4,21	2,57	16,81	148,4	114,59	38,54	574,03	37,81	25,03	76,72	0,89	0,03	0,13	0,1	1,27	19,23
чай с сахаром	200		0,1	13,49	51,67	54,37	0,55	12,81	2,75	2,2	4,12	0,45	0	0	0,01	0,04	0,05
хлеб пшеничный	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
каша гречневая рассыпчатая	120	6,14	8,95	44,74	273,89	270,02	2,91	270,18	15,4	141,4	212,22	4,74	0,03	0,31	0,15	2,97	
компот из сухофруктов	200		3,29	63,86	260,82	266,6	11,43	194,39	123,21	78,75	109,8	2,3	1,58	0,06	0,14	1,58	5,4
сарделька отварная	80	22,12	7,07	1,33	232,4	232,68	628,6	150,5	11,2	12,6	97,3	0,84		0,18	0,08	1,4	
хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	260	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63

Полдник

печенье	60																
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6

Второй ужин

хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
ряженка	200	12	6	8,2	168	164,8	100	2922	248	28	184	0,2	0,12	0,04	0,26	0,28	0,6
итого:		75,02	66,21	308,17	250,81	076,72	678,36	988,92	807,99	380,5	185,38	17,45	1,92	1,32	1,24	10,92	99,21

8 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества							А/карот	В			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe						
							граммы						ккал					
Завтрак																		
Каша молочная Дружба	200	10,79	16,55	13,43	221,26	215,85	44,76	120,91	158,07	22,99	317,18	0,55	0,05	0,05				
масло сливочное (порциями)	15	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04					
чай с сахаром	200	0	0,13	13,31	63,74	55	0,96	18,97	4,26	2,65	4,95	0,47	0					
сыр российский	10	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01					
хлеб белый пшеничный	40	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05				
Обед																		
суп с лапшой	200	5,11	5,56	32,93	204,49	199,94	9,6	75,96	13,55	9	54,1	0,84	0,01	0,05				
сельдь солёная с луком	70	12,03	4,55	3,29	178,8	139,65	1 158,05	110,4	29,62	14,3	84,29	0,84	0,01	0,05				
картофель отварной	100	5,89	2,28	18,24	173,18	135,05	32,27	634,09	12,92	25,62	66,77	1,02	0,05	0,05				
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216,00	12,6	7,2	12,6	0,54		0,05				
хлеб пшеничный	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05				
Ужин																		
котлета мясная	60	16,12	10,67	13,15	276,62	240,31	154,26	204,91	34,14	20,81	122,71	1,76	0,02	0,05				
какао	200	5	5,6	9,4	116	105	100	292,00	242	28	180	0,2	0,02	0,05				
капуста тушёная	140	2,46	1,16	5,9	50,51	50,39	7,98	120,55	27,93	10,31	20,29	0,4	0,15	0,05				
хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05				
Второй завтрак																		
фрукты свежие	260	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05				
Полдник																		

Булочка	90	0,5	1,55	19,28	87	87,8	1,75	17,75	2,75		12,5	0,18		0,
кисель из концентрата	200	0	0	11,14	49,6	2			0,1612			0,0042		

Второй ужин

хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,
кефир	200	5	5,6	8,2	118	100,2	100	292	240	28	190	0,2	0,02	0,
итого:		74,12	66,67	226,75	2	1	2 341,34	2 496,09	945,34	223,98	1 258,28	10,0442	0,43	(

9 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества					Витамины					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						миллиграммы				
Завтрак																	
каша рисовая вязкая	200	10,17	5,97	47,74	311,64	305,92	68,02	275,04	134,69	38,96	65,01	0,85	0,05	0,08	0,17	0,82	1
масло сливочное (порциями)	15	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
какао	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
сыр российский	10	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	40	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
суп с фасолью	200	6,00	5,13	24,83	186,87	173,87	66,57	299,86	64,97	20,73	92,82	0,89	0,61	0,1	0,12	0,83	7,77
бефстроганов	100	22,63	14,54	7,45	356,7	302,57	57,43	303,51	32,99	21,72	84,12	2,22	0,01	0,07	0,14	3,43	2,78
каша гречневая рассыпчатая	100	6,14	8,95	44,74	273,89	270,02	2,91	270,18	15,4	141,4	12,22	4,74	0,03	0,31	0,15	2,97	
кисель из концентрата	200	0,09	0,1	26,08	106,86	102,17	6,84	67,81	7,4	2,14	8,85	0,58	0,01	0,01	0,01	0,07	39,2
хлеб пшеничный	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
яйцо варёное	50	5,75	6,35	0,35	78,75				27,5			1,25		0,04	0,225		0
суп овощной с курицей	200	5,86	1,93	12,59	115,24				33,23	35,53	167,9	0,86	1,17	0,12	0,11	2,02	22,28
чай с сахаром	200	0	0,13	13,31	53,74	55	0,96	18,97	4,26	2,65	4,95	0,47	0	0	0,01	0,04	1,56
хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	260	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63

Полдник

булочка	90																
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6

Второй ужин

хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
молоко кипячёное	200	5	5,6	9,4	116	105	100	292	242	28	180	0,2	0,02	0,06	0,26	0,2	2
итого:		75,74	65,11	288,04	228,99	913,28	079,98	328,66	853,62	372,91	925,94	16,32	2,01	1,09	1,485	12,55	144,43

10 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества					Витамины					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы		ккал		миллиграммы						
Завтрак																	
омлет натуральный	200	9,02	5,82	1,52	110,54				53,35	25,25	97,7	1,11	0,16	0,04	0,21	0,13	0,25
масло сливочное (порциями)	15	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
чай с молоком	200	1,13	1,36	15,31	77,77	73	23,05	78,51	57,2	8,5	44,62	0,5	0	0,01	0,06	0,09	0,5
сыр российский	10	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	40	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
суп с мясными фрикадельками	200	6,82	9,76	19,01	175,1				26,82	66,79	3,39	241,86	1,12	0,18	0,18	3,5	21,38
гуляш мясной	100	11,46	9,03	2,25	182,61	146,26	31,88	182,29	7,07	12,71	94,46	1,39	0,05	0,04	0,08	2,27	1,82
гарнир перловый	100	4,55	6,61	36,54	217,19	213,59	0,79	0,58	1,26	0,03	50,8	2,53	0,02	0,17	0,06	0,81	
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216,00	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6
хлеб пшеничный	200	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
бефстроганов из птицы	60	9,1	9,6	3,58	151,24	130,82	56,89	162,85	17,78	11,5	69,33	3,53	4,53	0,16	0,09	4,49	17,09
овощи тушеные	140	14,87	3,72	22,57	238,99				91,91	44,46	109,76	1,9	3,04	0,16	0,08	1,68	42,49
кисель из концентрата	200		1,36	29,02	116,19				25,2		12,5	5,03	0,5	0,6	0,7		30
хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	260	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63

Полдник

печенье	60																
какао	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9

Второй ужин

хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
йогурт	200	6,4	10	17	170	165,6	100	280	238	28	82	0,2	0,06	0,06	0,3	0,3	1,2
итого:		77,45	73,67	248,35	2	1	989,86	1	809,77	279,02	874,63	262,31	9,59	1,72	2,05	15,44	182,57

**Десятидневное меню
для воспитанников 7-11 лет**

1 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белк и	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы		ккал		миллиграммы						
Завтрак																	
Каша молочная пшеничная	170	10,79	16,55	13,43	221,26	218,85	44,76	120,91	158,07	22,99	217,18	0,55	0,05	0,05	0,27	0,45	0,47
кофейный напиток	200	2,25	2,52	22,19	120,42	119,11	45,18	131,94	109,26	12,6	81	0,14	0,01	0,03	0,12	0,09	0,9
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
масло сливочное (порциями)	25	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
Обед																	
щи из свежей капусты с картофелем	300	4,10	1,14	5,99	72,04	65,44	11,67	188,91	22,6	12,87	27,9	0,46	0,6	0,04	0,03	0,55	19,21
картофельное пюре	100	4,04	2,13	15,53	108,97	106,97	38,54	514,03	27,54	21,56	63,23	0,79	0,04	0,1	0,06	0,78	16,95
ленивые голубцы	100	12,57	10,75	11,24	259,55	201,13	52,18	544,9	14,74	27,22	136,86	2,02	0,07	0,11	0,13	3,21	13,99
кисель из концентрата	200		0,81	32,93	136,83	134,95	3,3	267,55	28,37	16,25	28,84	0,55	0,54	0,02	0,03	0,46	0,62
хлеб пшеничный	150	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
котлеты из мяса птицы	70	11,21	2,48	12,46	163,12	160,69	118,29	62,14	30,58	10,71	40,35	0,56	0,06	0,05	0,05	0,4	0,19
рис отварной	150	5,43	3,8	38,47	222,82	217,92	7,43	55,49	5,9	26,76	82,22	0,55	0,03	0,04	0,03	0,86	
чай с сахаром	200		0,1	13,49	51,67	54,37	0,55	12,81	2,75	2,2	4,12	0,45	0	0	0,01	0,04	0,05
хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63

Полдник

сок	200		0,61	21,83	88,02	89,78	2,16	9,54	11,16	3,06	3,06	4,55	0,88	0,01	0,12	0,22	198
булочка	90	7,07	43,37	36,8	228,2				10,95	19,33	53,22	0,95		0,09	0,04	0,6	

Второй ужин

хлеб ржаной	50	1,3	2,6	19,2	114,5	98,9	9,5	33	10,75	5,5	30,5	0,45		0,02	0,01	0,19	
молоко кипячёное	200	6,38	5,59	9,38	117,31	117,31	100	292	242	28	190	0,2	0,04	0,06	0,26	0,4	4
итого:		76,09	102,2 9	300,9 7	2 262,21	1 915,43	1 002,6 9	2 587,07	735,27	254,2 5	1 126,17	14,69	2,42	0,82	1,28	9,63	317,7 2

2 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества					Витамины					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы		ккал		миллиграммы						
Завтрак																	
омлет с сыром	250	19,02	11,38	1,73	241,37	223,64	173,57	121,2	189,75	10,52	205,04	1,5	0,21	0,05	0,33	0,21	0,67
Чай с сахаром	200		0,1	13,49	51,67	54,37	0,55	12,81	2,75	2,20	4,12	0,45	0	0	0,01	4	0,05
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
масло сливочное(порциями)	25	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
Обед																	
компот из сухофруктов	200	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,5	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27
плов из отварной говядины	250	19,84	18,12	33,49	451,35	385	59,85	330,09	16,83	43,95	224,7	2,7	0,77	0,09	0,14	4,55	0,99
борщ с капустой и картофелем	200	4,09	1,14	8,59	80,34	75,68	29,84	208,64	22,64	14,9	30,71	0,7	0,63	0,03	0,03	0,42	12,7
хлеб пшеничный	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
биточки рыбные	50	14,9	8,77	13,26	200,89	222,22	173,44	228,43	48,3	32,66	135,64	1,67	0,04	0,09	0,09	0,82	0,9
картофельное пюре	150	4,21	2,57	16,61	148,4	114,59	38,54	574,03	37,81	25,03	76,72	0,89	0,03	0,13	0,1	1,27	19,23
огурцы солёные	50	0,05	0,36	0,72	6,5	4,73		63,45	10,35	6,3	10,8	0,27	0,02	0,02	0,01	0,05	2,25
хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6
Второй завтрак																	
фрукты свежие	300	0,53	0,53	14,25	67,5	63,83	34,32	366,96	21,12	11,88	14,52	2,91	0,05	0,05	0,03	0,39	217,8
Полдник																	

кисель из концентрата	200		0,81	32,93	136,83	134,95	3,3	267,55	28,37	16,25	28,84	0,55	0,54	0,02	0,03	0,46	0,62
печенье	60	2,95	1,88	18,6	109	106,45	9	27,5	7,25	5	22,5	0,53		0,02	0,01	0,18	
Второй ужин																	
хлеб ржаной	50	0,5	1,55	19,28	87	87,8	1,75	17,75	2,75		12,5	0,18		0,02	0,01	0,17	
йогурт	200	6,4	10	17	170	165,6	100	280	238	28	182	0,2	0,06	0,06	0,3	0,3	1,2
итого:		91,8	80,2	301,67	506,95	353,69	023,60	420,11	942,67	294,98	368,29	18,03	1,95	1,06	1,55	12,08	328,52

3 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						ккал				
Завтрак																	
какао с молоком	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
каша жидкая из манной крупы	250	8,71	6,19	26,18	215,54	207,87	56,32	194,8	134	20,22	122,52	0,43	0,04	0,08	0,16	0,48	1,04
масло сливочное (порциями)	25	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0,08	0,16	0,48	1,04
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
Суп картофельный с макаронами	300	4,09	1,14	8,59	80,34	75,68	29,84	208,64	22,64	14,9	30,71	0,7	0,63	0,03	0,03	0,42	12,7
капуста тушёная	100	4,43	4,79	13,45	89,16	87,16	7,92	98,99	54,65	21,29	45,21	1,34	0,52	0,06	0,05	0,53	55,38
компот из смеси сухофруктов	200		3,29	63,86	260,82	266,6	11,43	194,39	123,21	78,75	109,8	2,3	1,58	0,06	0,14	1,58	5,4
тефтели	70	17,03	8,91	15,56	277,77	251,11	30,28	217,71	13,76	18,24	104,2	1,47	0,11	0,06	0,08	2,1	4,18
хлеб пшеничный	150	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
жаркое по домашнему	250	8,93	2,38	17,86	187,71	161,33	29,84	559,03	22,8	29,93	68,94	1,07	1,83	0,13	0,08	1,38	20,17
хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
чай с сахаром и лимоном	200	0	0,13	13,61	53,74	55	0,96	18,97	4,26	2,65	4,96	0,47	0	0	0,01	0,04	1,56
Второй завтрак																	
фрукты свежие	300	0,53	0,53	14,25	67,5	63,83	34,32	366,96	21,12	11,88	14,52	2,91	0,05	0,05	0,03	0,39	217,8
Полдник																	

сок	200		0,61	21,83	88,02	89,78	2,16	9,54	11,16	3,06	3,06	4,55	0,88	0,01	0,12	0,22	198
сырники	100	3,74	14,33	19,79	170,18				147,97	24,69	186,1	0,58	0,025	0,1	0,245	0,93	0,23
Второй ужин																	
хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
снежок	200	5	5,6	8,2	118	100,2	100	292	240	28	190	0,2	0,02	0,06	0,26	0,2	1,4
итого:		66,35	62,46	299,84	109,68	848,48	055,89	539,47	038,45	314,54	153,34	19,42	5,745	0,95	1,595	10,52	520,14

4 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						ккал				
Завтрак																	
каша молочная геркулесовая	250	13,96	9,4	36,25	315,84	308,42	90,36	382,98	219	79,21	291,32	1,78	0,06	0,25	0,26	0,61	1,6
чай с сахаром	200		0,1	13,49	51,67	54,37	0,55	12,81	2,75	2,20	4,12	0,45	0	0	0,01	0,04	0,05
масло сливочное (порциями)	25	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
свекольник	300	4,09	1,14	8,59	80,34	75,68	29,84	208,46	22,64	14,9	30,71	0,7	0,63	0,03	0,03	0,42	12,7
фрикадельки мясные в соусе	100	14,01	11,52	20,21	266,36	252,99	100,89	422,9	39,04	31,5	136,73	2,15	0,79	0,11	0,15	2,77	12,18
пюре гороховое	100	4	57,5	127	235,67	774	6,5	122,21	16,7	47,48	134,79	1,55	0,03	0,24	0,03	0,89	
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6
хлеб пшеничный	150	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
картофельное пюре	150	4,21	2,57	16,61	148,4	114,59	38,54	574,03	37,81	25,03	76,72	0,89	0,03	0,13	0,1	1,27	19,23
хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
компот из сухофруктов	200	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,5	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27
рыба запечёная	80	16,73	7,7	1,12	189	185,85	586,6	186,7	27,3	16,1	114,8	1,47					
Второй завтрак																	
Конфеты	60	7,75	1,58	10,58	116,67	118,42	16,04	92,71	44,79	7,29	47,08	0,27		0,01	0,06	0,08	

фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63
Полдник																	
пряник	80																
какао с молоком	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
Второй ужин																	
хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
молоко кипячёное	200	12	6	8,2	168	164,8	100	292	248	28	184	0,2	0,12	0,04	0,26	0,28	0,6
итого:		90,98	114,05	368,58	299,31	749,40	755,04	184,81	954,71	336,34	333,82	14,48	1,78	1,12	1,2	8,62	166,47

5 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы		ккал		миллиграммы						
Завтрак																	
каша молочная гречневая	250	10,19	5,93	42,09	292,04	283,76	56,79	192,74	127	35,83	158,34	0,57	0,05	0,07	0,16	0,8	1
масло сливочное(порциями)	25	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
какао с молоком	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
Обед																	
запеканка картофельная с мясом	250	18,28	14,07	20,22	370,58	301,64	81,25	788,03	20,75	39,12	183,87	2,75	0,1	0,17	0,18	4,28	20,97
компот из сухофруктов	200		0,56	27,89	113,79	113,79	10,8	216	42,6	27,3	38	0,89		0,02	0,02	0,03	1
суп картофельный с горохом	300	6	5,13	24,83	186,87	173,87	66,57	299,86	64,97	20,73	92,82	0,89	0,61	0,1	0,12	0,83	7,77
хлеб пшеничный	150	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
сок	200		3,29	63,86	260,82	266,6	11,43	194,39	123,21	78,75	109,8	2,3	1,58	0,06	0,14	1,58	5,4
макароны отварные	150	5,21	4,78	31,84	196,3	297,58	3,6	89,1	15,7	11,25	63,9	1,14	0,04	0,12	0,04	0,85	
курица отварная	70	3,63	0,13	0,65	35,99	35,77	2,04	13,88	3,99	1,86	5,17	0,06	0,37	0	0,01	0,05	0,46
хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63

Полдник

вафли	60	1,998	1,752	46,5	212,502												
какао с молоком	200	4,5	5,04	8,46	104,4	94,5	90	262,8	217,8	25,2	162	0,18	0,02	0,05	0,23	0,18	1,8

Второй ужин

хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
йогурт	200	6,4	10	17	170	166,6	100	280	238	28	82	0,2	0,06	0,06	0,3	0,3	1,2
итого:		70,31	66,192	368,51	504,19	263,72	188,95	922,09	132,60	342,62	193,37	12,7	2,94	0,93	1,47	10,89	103,84

6 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						миллиграммы				
Завтрак																	
кофейный напиток	200	2,25	2,52	22,19	120,42	119,11	45,18	133,94	109,26	12,6	81	0,14	0,01	0,03	0,12	0,09	0,9
масло сливочное (порциями)	25	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
суп молочный с макаронами	250	3,48	4,48	17,09	127,04	120,76	50,73	166,2	124,45	16,57	104,4	0,36	0,02	0,06	0,14	0,29	1
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,66	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
рассольник	300	4,11	1,18	6,3	72,04	66,91	12,21	199,82	22,79	13,31	29,02	0,48	0,6	0,04	0,03	0,58	19,59
курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	242,68	2,04	13,88	12,12	25,91	212,05	1,53	0,24	0,07	0,15	3,14	0,1
рагу из овощей	170	13,91	2,34	12,39	205,9	192,04	23,7	305,48	39,47	20	55,27	0,72	1,29	0,07	0,07	0,84	18,37
компот из смеси сухофруктов	200	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,5	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27
хлеб пшеничный	150	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
рыба запечёная в омлете	250	33,18	18,75	35,4	615,77	515,24	128,12	178,33	52,7	63,3	69,81	2,56	0,07	0,35	0,27	3,69	35,7
кисель из концентрата	200	0	0	11,14	49,6	2			0,1612			0,0042		0	0		0
хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	300	0,53	0,53	14,25	67,5	63,83	34,32	366,96	21,12	11,88	14,52	2,91	0,05	0,05	0,03	0,39	217,8
Полдник																	

пряники	60	1,3	2,6	19,2	114,5	98,9	9,5	33	10,75	5,5	30,5	0,45		0,02	0,01	0,19	
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	

Второй ужин

хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46		
снежок	200	6,38	5,6	8,18	112,52		90	262,8	217,8	25,2	62	0,18	0,02	0,05	0,23	0,18	1,8	
итого:		94,50	68,4	242,06	261,23	2	1	1	3	760,36	245,77	843,39	13,3542	2,36	0,97	1,19	11,29	347,87

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						ккал				
Завтрак																	
какао с молоком	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
масло сливочное (порциями)	25	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
каша молочная ячневая	250	4,55	6,61	36,54	217,19	213,59	0,79	1,58	1,26	0,03	150,8	2,53	0,02	0,17	0,06	0,81	
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
суп рыбный	300	0,60	12,74	9,22	105,44				46,6			0,68		0,08	0,1		5,9
котлеты мясные	100	11,3	2,47	12,43	163,7	161,34	118,29	62,14	30,58	10,71	40,35	0,56	0,03	0,05	0,05	0,4	0,19
картофельное пюре	100	4,21	2,57	16,81	148,4	114,59	38,54	574,03	37,81	25,03	76,72	0,89	0,03	0,13	0,1	1,27	19,23
чай с сахаром	200		0,1	13,49	51,67	54,37	0,55	12,81	2,75	2,2	4,12	0,45	0	0	0,01	0,04	0,05
хлеб пшеничный	150	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
каша гречневая рассыпчатая	170	6,14	8,95	44,74	273,89	270,02	2,91	270,18	15,4	141,4	212,22	4,74	0,03	0,31	0,15	2,97	
компот из сухофруктов	200		3,29	63,86	260,82	266,6	11,43	194,39	123,21	78,75	109,8	2,3	1,58	0,06	0,14	1,58	5,4
сарделька отварная	80	22,12	7,07	1,33	232,4	232,68	628,6	150,5	11,2	12,6	97,3	0,84		0,18	0,08	1,4	
хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63

Полдник

печенье	60																
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6

Второй ужин

хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
ряженка	200	12	6	8,2	168	164,8	100	2922	248	28	184	0,2	0,12	0,04	0,26	0,28	0,6
итого:		75,02	66,21	308,17	250,81	076,72	678,36	988,92	807,99	380,5	185,38	17,45	1,92	1,32	1,24	10,92	99,21

8 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						ккал				
Завтрак																	
Каша молочная Дружба	250	10,79	16,55	13,43	221,26	215,85	44,76	120,91	158,07	22,99	317,18	0,55	0,05	0,05	0,27	0,45	0,47
масло сливочное (порциями)	25	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
молоко сгущёное (порциями)	40	2,13	1,8	14,00	78,75	82,33	26,5	95	76,75	8,50	54,7	0,05	0,01	0,02	0,05	0,05	0,25
чай с лимоном	200	0	0,13	13,31	63,74	55	0,96	18,97	4,26	2,65	4,95	0,47	0	0	0,01	0,04	1,56
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
суп с лапшой	300	5,11	5,56	32,93	204,49	199,94	9,6	75,96	13,55	9	54,1	0,84	0,01	0,09	0,04	0,29	0,67
сельдь солёная с луком	70	12,03	4,55	3,29	178,8	139,65	158,05	110,4	29,62	14,3	84,29	0,84	0,01	0,02	0,04	0,51	3,55
картофель отварной	150	5,89	2,28	18,24	173,18	135,05	32,27	634,09	12,92	25,62	66,77	1,02	0,05	0,14	0,09	1,46	22,25
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216,00	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6
хлеб пшеничный	150	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
котлета мясная	70	16,12	10,67	13,15	276,62	240,31	154,26	204,91	34,14	20,81	122,71	1,76	0,02	0,07	0,11	2,48	0,19
какао	200	5	5,6	9,4	116	105	100	292,00	242	28	180	0,2	0,02	0,06	0,26	0,2	2
капуста тушёная	180	2,46	1,16	5,9	50,51	50,39	7,98	120,55	27,93	10,31	20,29	0,4	0,15	0,02	0,02	0,45	25,53
хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	

Второй завтрак

фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63
---------------	-----	------	------	------	----	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	----

Полдник

Булочка	90	0,5	1,55	19,28	87	87,8	1,75	17,75	2,75		12,5	0,18		0,02	0,01	0,17	
кисель из концентрата	200	0	0	11,14	49,6	2			0,1612			0,0042		0	0		0

Второй ужин

хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
кефир	200	5	5,6	8,2	118	100,2	100	292	240	28	190	0,2	0,02	0,06	0,26	0,2	1,4
итого:		76,25	68,47	240,75	113,15	880,48	367,84	591,09	022,09	232,48	312,98	10,0942	0,44	0,82	1,32	8,32	124,81

9 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы		ккал		миллиграммы						
Завтрак																	
каша рисовая вязкая	250	10,17	5,97	47,74	311,64	305,92	68,02	275,04	134,69	38,96	65,01	0,85	0,05	0,08	0,17	0,82	1
масло сливочное (порциями)	25	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
какао	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
суп с фасолью	300	6,00	5,13	24,83	186,87	173,87	66,57	299,86	64,97	20,73	92,82	0,89	0,61	0,1	0,12	0,83	7,77
бефстроганов	100	22,63	14,54	7,45	356,7	302,57	57,43	303,51	32,99	21,72	84,12	2,22	0,01	0,07	0,14	3,43	2,78
каша гречневая рассыпчатая	150	6,14	8,95	44,74	273,89	270,02	2,91	270,18	15,4	141,4	12,22	4,74	0,03	0,31	0,15	2,97	
кисель из концентрата	200	0,09	0,1	26,08	106,86	102,17	6,84	67,81	7,4	2,14	8,85	0,58	0,01	0,01	0,01	0,07	39,2
хлеб пшеничный	150	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
яйцо варёное	50	5,75	6,35	0,35	78,75				27,5			1,25		0,04	0,225		0
суп овощной с курицей	300	5,86	1,93	12,59	115,24				33,23	35,53	167,9	0,86	1,17	0,12	0,11	2,02	22,28
чай с сахаром	200	0	0,13	13,31	53,74	55	0,96	18,97	4,26	2,65	4,95	0,47	0	0	0,01	0,04	1,56
хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63

Полдник

булочка	90																
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6

Второй ужин

хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
молоко кипячёное	200	5	5,6	9,4	116	105	100	292	242	28	180	0,2	0,02	0,06	0,26	0,2	2
итого:		75,74	65,11	288,04	228,99	913,28	079,98	328,66	853,62	372,91	925,94	16,32	2,01	1,09	1,485	12,55	144,43

10 дней

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы			ккал			миллиграммы				
Завтрак																	
омлет натуральный	250	9,02	5,82	1,52	110,54				53,35	25,25	97,7	1,11	0,16	0,04	0,21	0,13	0,25
масло сливочное (порциями)	25	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
чай с молоком	200	1,13	1,36	15,31	77,77	73	23,05	78,51	57,2	8,5	44,62	0,5	0	0,01	0,06	0,09	0,5
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
суп с мясными фрикадельками	300	6,82	9,76	19,01	175,1				26,82	66,79	3,39	241,86	1,12	0,18	0,18	3,5	21,38
гуляш мясной	100	11,46	9,03	2,25	182,61	146,26	31,88	182,29	7,07	12,71	94,46	1,39	0,05	0,04	0,08	2,27	1,82
каша пшеничная рассыпчатая	150	4,55	6,61	36,54	217,19	213,59	0,79	0,58	1,26	0,03	50,8	2,53	0,02	0,17	0,06	0,81	
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216,00	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6
хлеб пшеничный	150	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
бефстроганов из птицы	100	9,1	9,6	3,58	151,24	130,82	56,89	162,85	17,78	11,5	69,33	3,53	4,53	0,16	0,09	4,49	17,09
овощи тушеные	150	14,87	3,72	22,57	238,99				91,91	44,46	109,76	1,9	3,04	0,16	0,08	1,68	42,49
кисель из концентрата	200		1,36	29,02	116,19				25,2		12,5	5,03	0,5	0,6	0,7		30
хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63

Полдник

печенье	60																
какао	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9

Второй ужин

хлеб ржаной	50	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
йогурт	200	6,4	10	17	170	165,6	100	280	238	28	82	0,2	0,06	0,06	0,3	0,3	1,2
итого:		77,45	73,67	248,35	2	1	989,86	1	809,77	279,02	874,63	262,31	9,59	1,72	2,05	15,44	182,57

**Десятидневное меню
для воспитанников 12-18 лет**

1 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						ккал				
Завтрак																	
Каша молочная пшеничная	170	10,79	16,55	13,43	221,26	218,85	44,76	120,91	158,07	22,99	217,18	0,55	0,05	0,05	0,27	0,45	0,47
кофейный напиток	200	2,25	2,52	22,19	120,42	119,11	45,18	131,94	109,26	12,6	81	0,14	0,01	0,03	0,12	0,09	0,9
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
масло сливочное (порциями)	31	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
Обед																	
щи из свежей капусты с картофелем	350	4,10	1,14	5,99	72,04	65,44	11,67	188,91	22,6	12,87	27,9	0,46	0,6	0,04	0,03	0,55	19,21
картофельное пюре	100	4,04	2,13	15,53	108,97	106,97	38,54	514,03	27,54	21,56	63,23	0,79	0,04	0,1	0,06	0,78	16,95
ленивые голубцы	100	12,57	10,75	11,24	259,55	201,13	52,18	544,9	14,74	27,22	136,86	2,02	0,07	0,11	0,13	3,21	13,99
кисель из концентрата	200		0,81	32,93	136,83	134,95	3,3	267,55	28,37	16,25	28,84	0,55	0,54	0,02	0,03	0,46	0,62
хлеб пшеничный	200	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
котлеты из мяса птицы	70	11,21	2,48	12,46	163,12	160,69	118,29	62,14	30,58	10,71	40,35	0,56	0,06	0,05	0,05	0,4	0,19
рис отварной	180	5,43	3,8	38,47	222,82	217,92	7,43	55,49	5,9	26,76	82,22	0,55	0,03	0,04	0,03	0,86	
чай с сахаром	200		0,1	13,49	51,67	54,37	0,55	12,81	2,75	2,2	4,12	0,45	0	0	0,01	0,04	0,05
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63

Полдник

сок	200		0,61	21,83	88,02	89,78	2,16	9,54	11,16	3,06	3,06	4,55	0,88	0,01	0,12	0,22	198
булочка	90	7,07	43,37	36,8	228,2				10,95	19,33	53,22	0,95		0,09	0,04	0,6	

Второй ужин

хлеб ржаной	50	1,3	2,6	19,2	114,5	98,9	9,5	33	10,75	5,5	30,5	0,45		0,02	0,01	0,19	
молоко кипячёное	200	6,38	5,59	9,38	117,31	117,31	100	292	242	28	190	0,2	0,04	0,06	0,26	0,4	4
итого:		76,09	102,29	300,97	262,21	915,43	002,69	587,07	735,27	254,25	126,17	14,69	2,42	0,82	1,28	9,63	317,72

2 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества					Витамины					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						миллиграммы				
Завтрак																	
омлет с сыром	250	19,02	11,38	1,73	241,37	223,64	173,57	121,2	189,75	10,52	205,04	1,5	0,21	0,05	0,33	0,21	0,67
Чай с сахаром	200		0,1	13,49	51,67	54,37	0,55	12,81	2,75	2,20	4,12	0,45	0	0	0,01	4	0,05
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
масло сливочное(порциями)	31	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
Обед																	
компот из сухофруктов	200	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,5	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27
плов из отварной говядины	250	19,84	18,12	33,49	451,35	385	59,85	330,09	16,83	43,95	224,7	2,7	0,77	0,09	0,14	4,55	0,99
борщ с капустой и картофелем	200	4,09	1,14	8,59	80,34	75,68	29,84	208,64	22,64	14,9	30,71	0,7	0,63	0,03	0,03	0,42	12,7
хлеб пшеничный	200	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
биточки рыбные	70	14,9	8,77	13,26	200,89	222,22	173,44	228,43	48,3	32,66	135,64	1,67	0,04	0,09	0,09	0,82	0,9
картофельное пюре	180	4,21	2,57	16,61	148,4	114,59	38,54	574,03	37,81	25,03	76,72	0,89	0,03	0,13	0,1	1,27	19,23
огурцы солёные	70	0,05	0,36	0,72	6,5	4,73		63,45	10,35	6,3	10,8	0,27	0,02	0,02	0,01	0,05	2,25
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6
Второй завтрак																	
фрукты свежие	300	0,53	0,53	14,25	67,5	63,83	34,32	366,96	21,12	11,88	14,52	2,91	0,05	0,05	0,03	0,39	217,8
Полдник																	

кисель из концентрата	200		0,81	32,93	136,83	134,95	3,3	267,55	28,37	16,25	28,84	0,55	0,54	0,02	0,03	0,46	0,62
печенье	60	2,95	1,88	18,6	109	106,45	9	27,5	7,25	5	22,5	0,53		0,02	0,01	0,18	
Второй ужин																	
хлеб ржаной	75	0,5	1,55	19,28	87	87,8	1,75	17,75	2,75		12,5	0,18		0,02	0,01	0,17	
йогурт	200	6,4	10	17	170	165,6	100	280	238	28	182	0,2	0,06	0,06	0,3	0,3	1,2
итого:		91,8	80,2	301,67	506,95	353,69	023,60	420,11	942,67	294,98	368,29	18,03	1,95	1,06	1,55	12,08	328,52

3 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы				ккал		миллиграммы				
Завтрак																	
какао с молоком	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
каша жидкая из манной крупы	250	8,71	6,19	26,18	215,54	207,87	56,32	194,8	134	20,22	122,52	0,43	0,04	0,08	0,16	0,48	1,04
масло сливочное (порциями)	31	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0,08	0,16	0,48	1,04
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1		65,28		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
борщ с капустой и картофелем	350	4,09	1,14	8,59	80,34	75,68	29,84	208,64	22,64	14,9	30,71	0,7	0,63	0,03	0,03	0,42	12,7
капуста тушёная	100	4,43	4,79	13,45	89,16	87,16	7,92	98,99	54,65	21,29	45,21	1,34	0,52	0,06	0,05	0,53	55,38
компот из смеси сухофруктов	200		3,29	63,86	260,82	266,6	11,43	194,39	123,21	78,75	109,8	2,3	1,58	0,06	0,14	1,58	5,4
тефтели	70	17,03	8,91	15,56	277,77	251,11	30,28	217,71	13,76	18,24	104,2	1,47	0,11	0,06	0,08	2,1	4,18
хлеб пшеничный	150	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
жаркое по домашнему	250	8,93	2,38	17,86	187,71	161,33	29,84	559,03	22,8	29,93	68,94	1,07	1,83	0,13	0,08	1,38	20,17
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
чай с сахаром	200	0	0,13	13,61	53,74	55	0,96	18,97	4,26	2,65	4,96	0,47	0	0	0,01	0,04	1,56
Второй завтрак																	
фрукты свежие	300	0,53	0,53	14,25	67,5	63,83	34,32	366,96	21,12	11,88	14,52	2,91	0,05	0,05	0,03	0,39	217,8
Полдник																	
сок	200		0,61	21,83	88,02	89,78	2,16	9,54	11,16	3,06	3,06	4,55	0,88	0,01	0,12	0,22	198

сырники	100	3,74	14,33	19,79	170,18				147,97	24,69	186,1	0,58	0,025	0,1	0,245	0,93	0,23
Второй ужин																	
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
снежок	200	5	5,6	8,2	118	100,2	100	292	240	28	190	0,2	0,02	0,06	0,26	0,2	1,4
итого:		66,35	62,46	299,84	109,68	814,60	055,89	539,47	038,45	314,54	153,34	19,42	5,745	0,95	1,595	10,52	520,14

4 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						ккал				
Завтрак																	
каша молочная геркулесовая	250	13,96	9,4	36,25	315,84	308,42	90,36	382,98	219	79,21	291,32	1,78	0,06	0,25	0,26	0,61	1,6
чай с сахаром	200		0,1	13,49	51,67	54,37	0,55	12,81	2,75	2,20	4,12	0,45	0	0	0,01	0,04	0,05
масло сливочное (порциями)	31	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
свекольник	350	4,09	1,14	8,59	80,34	75,68	29,84	208,46	22,64	14,9	30,71	0,7	0,63	0,03	0,03	0,42	12,7
фрикадельки мясные в соусе	100	14,01	11,52	20,21	266,36	252,99	100,89	422,9	39,04	31,5	136,73	2,15	0,79	0,11	0,15	2,77	12,18
пюре гороховое	150	4	57,5	127	235,67	774	6,5	122,21	16,7	47,48	134,79	1,55	0,03	0,24	0,03	0,89	
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6
хлеб пшеничный	200	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
картофельное пюре	100	4,21	2,57	16,61	148,4	114,59	38,54	574,03	37,81	25,03	76,72	0,89	0,03	0,13	0,1	1,27	19,23
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
компот из сухофруктов	200	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,5	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27
рыба запечёная	50	16,73	7,7	1,12	189	185,85	586,6	186,7	27,3	16,1	114,8	1,47					
Второй завтрак																	
Конфеты	60	7,75	1,58	10,58	116,67	118,42	16,04	92,71	44,79	7,29	47,08	0,27		0,01	0,06	0,08	

фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63
Полдник																	
пряник	80																
какао с молоком	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
Второй ужин																	
хлеб ржаной	25	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
молоко кипячёное	200	12	6	8,2	168	164,8	100	292	248	28	184	0,2	0,12	0,04	0,26	0,28	0,6
итого:		90,98	114,05	368,58	299,31	749,40	755,04	184,81	954,71	336,34	333,82	14,48	1,78	1,12	1,2	8,62	166,47

5 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. с учето м Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						миллиграммы				
Завтрак																	
каша молочная гречневая	250	10,19	5,93	42,09	292,04	283,76	56,79	192,74	127	35,83	158,34	0,57	0,05	0,07	0,16	0,8	1
масло сливочное(порциями)	31	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,28		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
какао с молоком	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
Обед																	
запеканка картофельная с мясом	250	18,28	14,07	20,22	370,58	301,64	81,25	788,03	20,75	39,12	183,87	2,75	0,1	0,17	0,18	4,28	20,97
компот из сухофруктов	200		0,56	27,89	113,79	113,79	10,8	216	42,6	27,3	38	0,89		0,02	0,02	0,03	1
суп картофельный с горохом	350	6	5,13	24,83	186,87	173,87	66,57	299,86	64,97	20,73	92,82	0,89	0,61	0,1	0,12	0,83	7,77
хлеб пшеничный	200	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
сок	200		3,29	63,86	260,82	266,6	11,43	194,39	123,21	78,75	109,8	2,3	1,58	0,06	0,14	1,58	5,4
макароны отварные	150	5,21	4,78	31,84	196,3	297,58	3,6	89,1	15,7	11,25	63,9	1,14	0,04	0,12	0,04	0,85	
курица отварная	70	3,63	0,13	0,65	35,99	35,77	2,04	13,88	3,99	1,86	5,17	0,06	0,37	0	0,01	0,05	0,46
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	

фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63
Полдник																	
вафли	60	1,998	1,752	46,5	212,502												
какао с молоком	200	4,5	5,04	8,46	104,4	94,5	90	262,8	217,8	25,2	162	0,18	0,02	0,05	0,23	0,18	1,8
Второй ужин																	
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
йогурт	200	6,4	10	17	170	166,6	100	280	238	28	82	0,2	0,06	0,06	0,3	0,3	1,2
итого:		70,31	66,192	368,51	504,19	263,72	188,95	922,09	132,60	342,62	193,37	12,7	2,94	0,93	1,47	10,89	103,84

6 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/карт	B1	B2	PP	C			
							граммы							ккал						
Завтрак																				
кофейный напиток	200	2,25	2,52	22,19	120,42	119,11	45,18	133,94	109,26	12,6	81	0,14	0,01	0,03	0,12	0,09	0,9			
масло сливочное (порциями)	31	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01				
суп молочный с макаронами	250	3,48	4,48	17,09	127,04	120,76	50,73	166,2	124,45	16,57	104,4	0,36	0,02	0,06	0,14	0,29	1			
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34			
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,66	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19				
Обед																				
рассольник	350	4,11	1,18	6,3	72,04	66,91	12,21	199,82	22,79	13,31	29,02	0,48	0,6	0,04	0,03	0,58	19,59			
курица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	242,68	2,04	13,88	12,12	25,91	212,05	1,53	0,24	0,07	0,15	3,14	0,1			
рагу из овощей	170	13,91	2,34	12,39	205,9	192,04	23,7	305,48	39,47	20	55,27	0,72	1,29	0,07	0,07	0,84	18,37			
компот из смеси сухофруктов	200	0,13	0,13	24,98	98,06	101,55	8,45	88,72	5,5	2,85	3,48	0,76	0,01	0,01	0,01	0,09	52,27			
хлеб пшеничный	200	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46				
Ужин																				
рыба запечёная в омлете	250	33,18	18,75	35,4	615,77	515,24	128,12	178,33	52,7	63,3	69,81	2,56	0,07	0,35	0,27	3,69	35,7			
кисель из концентрата	200	0	0	11,14	49,6	2			0,1612			0,0042		0	0		0			
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46				
Второй завтрак																				
фрукты свежие	300	0,53	0,53	14,25	67,5	63,83	34,32	366,96	21,12	11,88	14,52	2,91	0,05	0,05	0,03	0,39	217,8			
Полдник																				

пряники	60	1,3	2,6	19,2	114,5	98,9	9,5	33	10,75	5,5	30,5	0,45		0,02	0,01	0,19	
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	
Второй ужин																	
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
снежок	200	6,38	5,6	8,18	112,52		90	262,8	217,8	25,2	62	0,18	0,02	0,05	0,23	0,18	1,8
итого:		94,50	68,4	242,06	261,23	950,29	122,31	150,83	760,36	245,77	843,39	13,3542	2,36	0,97	1,19	11,29	347,87

7 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины							
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C			
							граммы							ккал						
Завтрак																				
какао с молоком	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9			
масло сливочное (порциями)	31	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01				
каша молочная ячневая	250	4,55	6,61	36,54	217,19	213,59	0,79	1,58	1,26	0,03	150,8	2,53	0,02	0,17	0,06	0,81				
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34			
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19				
Обед																				
суп рыбный	350	0,60	12,74	9,22	105,44				46,6			0,68		0,08	0,1		5,9			
котлеты мясные	100	11,3	2,47	12,43	163,7	161,34	118,29	62,14	30,58	10,71	40,35	0,56	0,03	0,05	0,05	0,4	0,19			
картофельное пюре	150	4,21	2,57	16,81	148,4	114,59	38,54	574,03	37,81	25,03	76,72	0,89	0,03	0,13	0,1	1,27	19,23			
чай с сахаром	200		0,1	13,49	51,67	54,37	0,55	12,81	2,75	2,2	4,12	0,45	0	0	0,01	0,04	0,05			
хлеб пшеничный	200	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46				
Ужин																				
каша гречневая рассыпчатая	170	6,14	8,95	44,74	273,89	270,02	2,91	270,18	15,4	141,4	212,22	4,74	0,03	0,31	0,15	2,97				
компот из сухофруктов	200		3,29	63,86	260,82	266,6	11,43	194,39	123,21	78,75	109,8	2,3	1,58	0,06	0,14	1,58	5,4			
сарделька отварная	80	22,12	7,07	1,33	232,4	232,68	628,6	150,5	11,2	12,6	97,3	0,84		0,18	0,08	1,4				
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46				
Второй завтрак																				
фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63			

Полдник

печенье	60																
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6

Второй ужин

хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
ряженка	200	12	6	8,2	168	164,8	100	2922	248	28	184	0,2	0,12	0,04	0,26	0,28	0,6
итого:		75,02	66,21	308,17	250,81	076,72	678,36	988,92	807,99	380,5	185,38	17,45	1,92	1,32	1,24	10,92	99,21

8 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						ккал				
Завтрак																	
Каша молочная Дружба	250	10,79	16,55	13,43	221,26	215,85	44,76	120,91	158,07	22,99	317,18	0,55	0,05	0,05	0,27	0,45	0,47
масло сливочное (порциями)	31	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
молоко сгущёное (порциями)	40	2,13	1,8	14,00	78,75	82,33	26,5	95	76,75	8,50	54,7	0,05	0,01	0,02	0,05	0,05	0,25
чай с лимоном	200	0	0,13	13,31	63,74	55	0,96	18,97	4,26	2,65	4,95	0,47	0	0	0,01	0,04	1,56
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
суп с лапшой	350	5,11	5,56	32,93	204,49	199,94	9,6	75,96	13,55	9	54,1	0,84	0,01	0,09	0,04	0,29	0,67
сельдь солёная с луком	70	12,03	4,55	3,29	178,8	139,65	158,05	110,4	29,62	14,3	84,29	0,84	0,01	0,02	0,04	0,51	3,55
картофель отварной	150	5,89	2,28	18,24	173,18	135,05	32,27	634,09	12,92	25,62	66,77	1,02	0,05	0,14	0,09	1,46	22,25
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216,00	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6
хлеб пшеничный	200	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
котлета мясная	70	16,12	10,67	13,15	276,62	240,31	154,26	204,91	34,14	20,81	122,71	1,76	0,02	0,07	0,11	2,48	0,19
молоко кипяченое	200	5	5,6	9,4	116	105	100	292,00	242	28	180	0,2	0,02	0,06	0,26	0,2	2
капуста тушёная	180	2,46	1,16	5,9	50,51	50,39	7,98	120,55	27,93	10,31	20,29	0,4	0,15	0,02	0,02	0,45	25,53
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	

фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63
Полдник																	
булочка	60	0,5	1,55	19,28	87	87,8	1,75	17,75	2,75		12,5	0,18		0,02	0,01	0,17	
кисель из концентрата	200	0	0	11,14	49,6	2			0,1612			0,0042		0	0		0
Второй ужин																	
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
кефир	200	5	5,6	8,2	118	100,2	100	292	240	28	190	0,2	0,02	0,06	0,26	0,2	1,4
итого:		76,25	68,47	240,75	113,15	880,48	367,84	591,09	022,09	232,48	312,98	10,0942	0,44	0,82	1,32	8,32	124,81

9 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы						ккал				
Завтрак																	
каша рисовая вязкая	250	10,17	5,97	47,74	311,64	305,92	68,02	275,04	134,69	38,96	65,01	0,85	0,05	0,08	0,17	0,82	1
масло сливочное (порциями)	31	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
какао	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
суп с фасолью	350	6,00	5,13	24,83	186,87	173,87	66,57	299,86	64,97	20,73	92,82	0,89	0,61	0,1	0,12	0,83	7,77
бефстроганов	100	22,63	14,54	7,45	356,7	302,57	57,43	303,51	32,99	21,72	84,12	2,22	0,01	0,07	0,14	3,43	2,78
каша гречневая рассыпчатая	150	6,14	8,95	44,74	273,89	270,02	2,91	270,18	15,4	141,4	12,22	4,74	0,03	0,31	0,15	2,97	
кисель из концентрата	200	0,09	0,1	26,08	106,86	102,17	6,84	67,81	7,4	2,14	8,85	0,58	0,01	0,01	0,01	0,07	39,2
хлеб пшеничный	200	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
яйцо варёное	50	5,75	6,35	0,35	78,75				27,5			1,25		0,04	0,225		0
суп овощной с курицей	350	5,86	1,93	12,59	115,24				33,23	35,53	167,9	0,86	1,17	0,12	0,11	2,02	22,28
чай с сахаром	200	0	0,13	13,31	53,74	55	0,96	18,97	4,26	2,65	4,95	0,47	0	0	0,01	0,04	1,56
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63

Полдник

булочка	90																
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6

Второй ужин

хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
молоко кипячёное	200	5	5,6	9,4	116	105	100	292	242	28	180	0,2	0,02	0,06	0,26	0,2	2
итого:		75,74	65,11	288,04	228,99	913,28	079,98	328,66	853,62	372,91	925,94	16,32	2,01	1,09	1,485	12,55	144,43

10 день

Наименование	Выход блюда	Жиры	Белки	Угл	Энерг. ценн.	Энерг. ценн.с учетом Т.О.	Минеральные вещества						Витамины				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/кар	B1	B2	PP	C
							граммы		ккал		миллиграммы						
Завтрак																	
омлет натуральный	250	9,02	5,82	1,52	110,54				53,35	25,25	97,7	1,11	0,16	0,04	0,21	0,13	0,25
масло сливочное (порциями)	31	7,25	0,08	0,13	66,1	66,09	1,5	3	2,4	0,05	3	0,02	0,04	0	0,01	0,01	
чай с молоком	200	1,13	1,36	15,31	77,77	73	23,05	78,51	57,2	8,5	44,62	0,5	0	0,01	0,06	0,09	0,5
сыр российский	12	2,62	2,57		36,1	33,88	65,26		99,84		54,14		0,01	0	0,02	0,05	0,34
хлеб белый пшеничный	50	0,33	1,68	11,25	56,7	54,69	185,1	66,6	8,7	11,7	36	0,99		0,05	0,02	0,19	
Обед																	
суп с мясными фрикадельками	350	6,82	9,76	19,01	175,1				26,82	66,79	3,39	241,86	1,12	0,18	0,18	3,5	21,38
гуляш мясной	100	11,46	9,03	2,25	182,61	146,26	31,88	182,29	7,07	12,71	94,46	1,39	0,05	0,04	0,08	2,27	1,82
каша пшеничная рассыпчатая	150	4,55	6,61	36,54	217,19	213,59	0,79	0,58	1,26	0,03	50,8	2,53	0,02	0,17	0,06	0,81	
сок	200		0,9	16,38	68,4	69,12	10,8	216,00	12,6	7,2	12,6	0,54		0,02	0,02	0,18	3,6
хлеб пшеничный	200	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Ужин																	
бефстроганов из птицы	100	9,1	9,6	3,58	151,24	130,82	56,89	162,85	17,78	11,5	69,33	3,53	4,53	0,16	0,09	4,49	17,09
овощи тушеные	150	14,87	3,72	22,57	238,99				91,91	44,46	109,76	1,9	3,04	0,16	0,08	1,68	42,49
кисель из концентрата	200		1,36	29,02	116,19				25,2		12,5	5,03	0,5	0,6	0,7		30
хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
Второй завтрак																	
фрукты свежие	300	0,21	0,95	8,51	60	39,69	13,65	206,85	35,7	13,65	24,15	0,32	0,05	0,05	0,03	0,21	63

Полдник

печенье	60																
какао	200	2,88	3,39	23,07	134,1	131,77	45,54	192,74	111,24	19,48	104,58	0,68	0,01	0,03	0,13	0,15	0,9

Второй ужин

хлеб ржаной	75	0,27	2,28	14,07	69,3	67,83	151,8	38,7	6,9	9,9	25,2	0,57		0,05	0,02	0,46	
йогурт	200	6,4	10	17	170	165,6	100	280	238	28	82	0,2	0,06	0,06	0,3	0,3	1,2
итого:		77,45	73,67	248,35	2	1	989,86	1	809,77	279,02	874,63	262,31	9,59	1,72	2,05	15,44	182,57