

Согласовано:

Директор КОУ ХМАО - Югры "Няганская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

М.В.Сарокина

2024 г.



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Виталь Гудяев

Ю.В.Бурков Ю.В.

2024 г.

Перспективное меню для детей 7-11 лет на 14 дней (осенне-зимний период)

№ рецеп.б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День № 1														
Завтрак														
284	Каша молочная пшеничная	200	7,1	10,6	35,8	267	0,1	0	0,06	2,9	116	202	96,4	2,9
	Джем	20	0,1	5,34	0,74	105,3	0,01	2	0	0,1	10	10	6	1,4
725	Какао с молоком	200	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	470	16,26	20,69	91,27	668,28	0,34	2,08	0,08	3,018	291,9	386,54	160,06	10
Обед														
41	Кукуруза конс порц	75	1,7	5,45	5,77	59,19	0	0	0,004	4	37	26,89	14	0
157	Суп крестьянский с крупой	200	2,5	5,25	14,25	92,00	0,04	8,28	0,16	1,91	28,4	46,72	17,64	0,52
294	Биточки из индейки с соусом томат.	75/40	13,8	10,95	13,27	217,93	0,08	6,6	304,52	4,74	27,27	142,26	28,12	1,27
515	Рис отварной	150	3,13	5,13	32,13	174,2	0,02	0	0,01	0	10	4,42	4,17	0,33
644	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:	775	32,08	29,28	181,37	1051,92	0,55	56,88	304,694	12,83	221,87	330,06	110,85	10,22
Полдник														
810	Манник	50	6,2	2,4	45,9	218,4	0,07	0,1	40	1,1	52,3	77,6	16,5	1,1
	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0	0	1,4	240	0	0	0,2
	Итого:	250	12	7,4	53,9	318,4	0,15	0,1	40	2,5	292,3	77,6	16,5	1,3
Ужин 1														
95	Салат Степной	75	1,2	8,3	15,1	104,93	0	0	0	0	23,18	42,95	19,04	0
466	Котлета рубленая из говядины	50	9,9	6,7	6,4	65,45	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,5	23	0,66
523	Картофель отварной с зеленью	150	3	4,92	24,3	124,9	0,18	3	0,03	2,19	43,23	87,99	36,17	1,58
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	575	21,5	22,12	118,8	621,28	0,51	3,4	0,08	3,52	146,21	329,73	100,43	7,04
Ужин 2														
467	Булочка Домашняя	100	7,5	13,5	56,1	365,8	0,1	0	73,7	0,7	17,4	64,4	11,2	0,8
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	400	8,2	61,3	79,8	565,3	0,13	12	73,71	1	43,4	85,4	26,2	17
	Итого за 1-й день	2470	90,04	140,79	525,14	3225,18	1,68	74,46	418,564	22,868	995,68	1209,33	414,04	45,56

№ рецеп.б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 2														
Завтрак														
284	Каша молочная геркулесовая	200	7,46	11,8	33,92	271,72	0,181	8	0,06	0	136,53	212,2	34,83	1,6
78	Яйцо вареное	40	5	4,6	0	61,4	0	0	0,1	0,8	22	0	0	0
32	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
719	Кофейный напиток	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	505	19,06	31,65	91,89	726,32	0,44	8,08	0,18	1,424	429,5	418,92	73,46	6,158
Обед														
75	Винегрет овощной	75	1,2	8,3	15,1	104,93	0,03	34,98	0,1	3,04	12,6	42,95	19,04	0,45
170	Суп-лапша домашняя	200	3,7	10,3	21,5	154,8	0	0	0	0	36,4	88	21,39	1
499	Биточки рубленные из птицы	75	17,1	10,5	8,9	150,75	0,07	0	0	0	0	0	0	0
519	Макароны отварные	150	0,8	11,5	44,5	213,5	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
644	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	25,3	103,1	0	1,6	1,6	0,3	13,2	4	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:	850	32,75	43,3	193,05	1078,08	0,51	36,58	1,7	4,22	149,7	255,62	71,35	11,25
Полдник														
	Печенье	100	2,8	10,6	12,3	273,6	0,06	0	0,01	0,39	6,8	30	0	0,24
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:	300	8,9	16,04	22,4	386,94	0,14	0	0,01	3,13	259,6	30	0	0,46
Ужин 1														
41	Огурцы консервированные порц	60	0,48	0,06	0,9	14,4	0,024	14,94	0,06	1,44	5,04	17,22	7,26	0,18
476	Оладьи из печени	75/50	18,23	10,05	9,89	152,2	0	0	0	3,8	13,17	313,9	20,08	6,88
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,25	5,67	35,5	176,6	0,01	0	0	0	24	3,23	0,83	1,88
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	80	7,4	2,2	53	196,8	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	555	33,36	17,98	119,29	620	0,284	14,94	0,06	5,81	89,28	385,64	50,39	13,74
Ужин 2														
	Пирожок с картошкой	100	6	4,3	34,4	155,2	8,2	6,4	13	7,3	3,4	9,3	4,2	4,8
735	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	7,74
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	400	6,98	12,9	66,91	242,07	8,23	146,4	13,1	7,84	25,45	21,9	14,8	14,74
	Итого за 2-й день	2610	101,05	121,87	493,54	3053,41	9,604	206	15,05	22,424	953,53	1112,08	210	46,348

№ рецеп.б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 3														
Завтрак														
284	Каша молочная ячневая	200	7,46	11,8	33,92	271,72	0,181	8	0,06	0	136,53	212,2	34,83	1,6
33	Сыр порционно	20	11,5	14,5	0	120	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	470	23,66	27,65	79,29	602,22	0,458	8,08	0,06	0,6	338,6	367,99	67,92	6,6
Обед														
63	Салат Витаминный	75	1,14	8,14	11,54	106,45	0,03	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88
177	Солянка домашняя	200	9,2	8,96	3,68	142,4	0,12	8,53	0,17	0,28	16,95	120,1	29,72	1,76
466	Котлета рубленая из говядины	75	9,9	6,7	6,4	98,17	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,5	23	0,66
543	Рагу овощное	150	3	12,45	17,25	138,8	0,11	11,24	0,56	0,46	65,28	83,75	31,64	1,02
644	Компот из яблок	200	0	0	27	108	0,008	42	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:	850	32,99	38,75	143,62	944,82	0,758	83,47	1,3	7,01	226,28	454,976	124,31	13,047
Полдник														
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,08	0	0	1,4	240	0	0	0,2
809	Шанешка наливная с яйцами	100	9,1	4	44,7	239,8	0,3	0,02	70	1,8	34,4	90,9	10,9	1,2
	Итого:	300	14,9	9	52,7	339,8	0,38	0,02	70	3,2	274,4	90,9	10,9	1,4
Ужин 1														
75	Винегрет овощной	50	1,2	8,3	15,1	69,95	0,03	34,98	0,1	3,04	12,6	42,95	19,04	0,45
450	Плов из отварного мяса	150	21,6	11,7	39	260,7	0,2	0,96	0,26	0,61	17,12	184,1	38	2,48
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	80	7,4	2,2	53	196,8	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	480	30,2	22,2	127,1	607,45	0,48	35,94	0,36	4,22	76,79	278,34	79,26	7,73
Ужин 2														
415	Крендель с сахаром	100	7,28	6,52	43,92	318	0,12	0	4	4,66	19,8	27,4	70	1,3
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	400	7,98	54,32	67,62	517,5	0,15	12	4,01	4,96	45,8	48,4	85	17,5
	Итого за 3-й день		109,73	151,92	470,33	3011,79	2,226	139,51	75,73	19,99	961,87	1240,606	367,39	46,277

№ рецеп.б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 4														
Завтрак														
292	Запеканка пшеничная с творогом	200	10,93	8,39	30,22	230,12	0,17	0,38	0,1	0,68	73,08	168,3	45,05	1,5
32	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
713	Чай с молоком	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,02	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	465	17,69	23,77	77,39	581,93	0,447	0,46	0,12	1,304	344,05	375,02	83,68	6,058
Обед														
41	Зеленый горошек консерв	60	0,8	3,24	5,4	108	0	0	0,05	4,8	44,4	32,27	16,8	0
160	Суп картофельный с крупой	200	4,9	9,8	23,3	160,8	0	0	0	2,5	44,99	129,28	39,55	1,5
362	Рыба запеч под молочным соусом	75/75	10,4	10,5	5,9	120	0,25	0,4	0,04	5,08	52,64	326,5	58,61	2,58
525	Картофельное пюре	150	3,16	6,76	14,4	130,1	0,16	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
644	Компот из кураги	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:	760	30,21	32,8	164,95	1027,5	0,82	42,4	0,09	14,741	307,29	695,15	194,88	13,38
Полдник														
	Плюшка "Московская"	100	7,6	8,9	56,1	336	0,16	0	0	0,6	9,2	29,3	7,6	0,7
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:	300	13,7	14,34	66,2	449,34	0,24	0	0	3,34	262	29,3	7,6	0,92
Ужин 1														
48	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	27,6	0,043	16,38	0,08	3,62	9,12	17,21	13,1	0,59
443	Гуляш из свинины	50	18,42	11,14	3,25	93,31	0,07	0	0	0	10	0	0	1,8
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,25	5,67	35,5	176,6	0,01	0	0	0	24	3,23	0,83	1,88
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	80	7,4	2,2	53	147,6	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	540	33,73	19,13	114,03	525,11	0,373	16,38	0,08	4,19	90,19	71,73	36,15	9,07
Ужин 2														
	Пирожок с картошкой	100	6	4,3	34,4	155,2	8,2	6,4	13	7,3	3,4	9,3	4,2	4,8
701	Напиток из смородины	200	0,52	0,18	28,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	400	6,82	13,08	74,74	298,1	8,24	75,8	13,01	7,7	42,8	43,7	30,2	67,3
	Итого за 4-й день		102,15	103,12	497,31	2881,98	10,12	135,04	13,3	31,275	1046,33	1214,9	352,51	96,728

№ рецеп.б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 5														
Завтрак														
284	Каша молочная манная	200	6,05	9,7	34,12	247,98	0	0	0,06	0,1	112	80,25	13	0,15
	Джем	20	0,1	5,34	0,74	105,3	0,01	2	0	0,1	10	10	6	1,4
725	Какао с молоком	200	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	470	9,16	10,09	55,47	401,28	0,24	2,08	0,02	0,118	175,9	184,54	63,66	7,1
Обед														
41	Огурцы консервированные порц	60	0,48	0,06	0,9	14,4	0,024	14,94	0,06	1,44	5,04	17,22	7,26	0,18
145	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	197	0,04	15,6	0,016		39,76	42,8	9,04	0,56
422	Печень по-строгановски	50/50	18,23	10,05	9,89	135,3	0	0	0	3,8	13,17	313,9	20,08	6,88
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,25	5,67	35,5	176,6	0,01	0	0	0	24	3,23	0,83	1,88
644	Компот из изюма	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:	800	38,51	21,72	170,24	1031,9	0,484	72,54	0,076	7,42	201,17	486,92	84,13	17,6
Полдник														
471	Булочка "Веснушка"	100	8	7	54,2	305,1	0,1	0	33,5	0,6	19,7	71,3	13,4	0,8
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:	300	14,1	12,44	64,3	418,44	0,18	0	33,5	3,34	272,5	71,3	13,4	1,02
Ужин 1														
41	Икра баклажанная	75	1,1	2,9	4,7	73,5	0,3	5,4	0,01		15	16	23	1
480	Запеканка картофельная с мясом	200	10,83	14,7	24,75	318,9	0,06	1,32	0,25		9,88	29,83	7	0,66
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	80	7,4	2,2	53	196,8	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	555	19,33	19,8	102,45	669,2	0,61	6,72	0,26	0,57	71,95	97,12	52,22	6,46
Ужин 2														
467	Булочка Домашняя	100	7,5	13,5	56,1	365,8	0,1	0	73,7	0,7	17,4	64,4	11,2	0,8
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	400	8,2	61,3	79,8	565,3	0,13	12	73,71	1	43,4	85,4	26,2	17
	Итого за 5-й день		89,3	125,35	472,26	3086,12	1,644	93,34	107,566	12,448	764,92	925,28	239,61	49,18

№ рецепт б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 6														
Завтрак														
84	Каша молочная "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,1	0,2	14,6	0	0,7	36	41,3	25	1,8
33	Сыр порционно	20	11,5	14,5	0	120	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
713	Чай с молоком	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,02	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	470	24,71	25,81	82,16	600,91	0,477	14,68	0,02	1,324	306,97	248,02	63,63	6,358
Обед														
103	Салат из свеклы с сыром	75	1,4	6	8,2	69,3	0,02	0	0	4,49	37,72	40,5	20,4	1,3
160	Суп из овощей	200	7	5,8	12,4	116	0,05	12,78	0		68,4	63,24	23,4	1,3
450	Плов из отварного мяса	150	21,6	11,7	39	260,7	0,2	0,96	0,26	0,61	17,12	184,1	38	2,48
644	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	25,3	103,1	0	1,6	1,6	0,3	13,2	4	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:	775	39,95	26,2	162,65	900,1	0,68	15,34	1,86	6,28	204,44	363,61	103,82	13,98
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:	275	10,56	8,42	54,22	335,34	0,16	0,08	18	3,6	268,4	42,8	17,4	1,3
Ужин 1														
48	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	27,6	0,043	16,38	0,08	3,62	9,12	17,21	13,1	0,59
468	Котлета руб с капустой с соусом том	75	16,77	19,77	19,09	241,03	0	0	0	0	22,69	174,44	22,68	2,5
523	Картофель отварной с зеленью	150	3	4,92	24,3	124,9	0,18	3	0,03	2,19	43,23	87,99	36,17	1,58
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	60	7,4	2,2	53	147,6	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	545	27,83	27,01	118,67	621,13	0,473	19,38	0,11	6,38	122,11	330,93	94,17	9,47
Ужин 2														
809	Шанешка наливная с яйцами	100	9,1	4	44,7	239,8	0,3	0,02	70	1,8	34,4	90,9	10,9	1,2
345	Напиток из брусники	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	1,02
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	400	9,92	12,78	81,04	382,7	0,34	69,42	70,01	2,2	73,8	125,3	36,9	4,42
	Итого за 6-й день		112,97	100,22	498,74	2840,18	2,13	118,9	90	19,784	975,72	1110,66	315,92	35,528

№ рецеп.блюда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 7														
Завтрак														
284	Каша молочная пшеничная	200	7,46	11,8	33,92	271,72	0,181	8	0,06	0	136,53	212,2	34,83	1,6
	Джем	20	0,1	5,34	0,74	105,3	0,01	2	0	0,1	10	10	6	1,4
32	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
725	Какао с молоком	200	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	485	16,72	34,29	89,49	785	0,448	10,08	0,08	0,718	467,43	501,24	109,36	8,9
Обед														
48	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	27,6	0,043	16,38	0,08	3,62	9,12	17,21	13,1	0,59
153	Россольник домашний	200	2,25	4,5	12,75	100	0,12	7,85	0,17	1,94	24,08	68,64	26,72	0,93
442	Жаркое по-домашнему	200	19,5	12	33,65	259,2	0,24	13,8	0	0	45	0	0	2,8
651	Кисель фруктовый	200	0	0	11,66	46,64	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:	810	32,16	19,12	138,09	784,44	0,813	80,03	0,25	6,528	165,27	168,95	62,94	13,02
Полдник														
	Вафли	100	2,8	10,6	12,3	273,6	0,12	2	0,02	0,78	13,6	60	0	0,48
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:	300	8,9	16,04	22,4	386,94	0,2	2	0,02	3,52	266,4	60	0	0,7
Ужин 1														
	Салат из свежей капусты с морковью	75	1,7	8,34	6,2	110,9	0,04	36,25	0	2,9	43	35,25	19,87	0,6
466	Шницель рубленый	50	19,85	28,4	0,21	108,9	0,11	0,7	0,04	1,41	45,8	218,8	37,05	7,26
519	Макаронные отварные	150	0,8	11,5	44,5	213,5	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	575	29,75	50,44	123,91	759,3	0,4	36,95	0,04	4,88	155,37	354,24	88,04	13,56
Ужин 2														
471	Булочка "Веснушка"	100	8	7	54,2	305,1	0,1	0	33,5	0,6	19,7	71,3	13,4	0,8
735	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	7,74
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	400	8,98	15,6	86,71	391,97	0,13	140	33,6	1,14	41,75	83,9	24	10,74
	Итого за 7-й день		96,51	135,49	460,6	3107,65	1,991	269,06	33,99	16,786	1096,22	1168,33	284,34	46,92

№ рецеп.б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 8															
Завтрак															
284	Каша молочная манная	200	6,05	9,7	34,12	247,98	0	0	0,06	0,1	112	80,25	13	0,15	
	Джем	20	0,1	5,34	0,74	105,3	0,01	2	0	0,1	10	10	6	1,4	
719	Кофейный напиток	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158	
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2	
	Итого:	470	12,65	17,89	92,73	634,48	0,242	2,08	0,08	0,224	237,97	192,47	46,76	5,908	
Обед															
48	Салат из свежих помидоров	75	1	8,16	4,6	85,44	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82	
214	Свекольник со сметаной	200	5,6	12,8	23,3	230,8	0	0	0	2,64	52,89	114,06	34,22	1,5	
410	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	18,42	11,14	3,25	99,97	0,07	0	0	0	10	0	0	1,8	
519	Макароны отварные	150	0,8	11,5	44,5	213,5	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9	
644	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0	
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9	
	Итого:	825	36,77	46,1	191,6	1138,31	0,54	64,75	0,12	9,86	214,33	296,59	108,24	13,12	
Полдник															
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08	
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,08	0	0	1,4	240	0	0	0,2	
	Итого:	275	10,26	7,98	52,12	322	0,16	0,08	18	2,26	255,6	42,8	17,4	1,28	
Ужин 1															
82	Салат из свеклы с огурцами	75	1,4	6	8,2	69,3	0,02	0	0	4,49	37,72	40,5	20,4	1,3	
767	Вареники с картошкой	150	7	16,7	10,2	195,8	0	0,22	0	0	0	0	0	0	
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6	
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2	
	Итого:	525	15,8	24,9	91,4	591,1	0,27	0,22	0	5,06	84,79	91,79	42,62	6,1	
Ужин 2															
451	Пирожки печеные с капустой	100	5,1	6,3	25,2	174,3	0,1	11,1	36,8	1	41,4	56,5	15,3	0,9	
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14	
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого:	400	5,8	54,1	48,9	373,8	0,13	23,1	36,81	1,3	67,4	77,5	30,3	17,1	
	Итого за 8-й день		81,28	150,97	476,75	3059,69	1,342	90,23	55,01	18,704	860,09	701,15	245,32	43,508	

№ рецеп.блюда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 9														
Завтрак														
284	Каша молочная пшеничная	200	7,1	10,6	35,8	267	0,1	0	0,06	2,9	116	202	96,4	2,9
78	Яйцо вареное	40	5	4,6	0	61,4	0	0	0,1	0,8	22	0	0	0
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	490	16,8	16,55	81,17	538,9	0,35	0,08	0,16	3,7	185,07	253,29	118,62	7,7
Обед														
53	Салат овощной с зел.горошком	75	1,36	12,16	13,84	127,74	0,04	12,56	0,62	5,48	37,52	34,92	21,72	1,04
156	Суп картофельный с рыбными консер.	200	7,42	8,92	8,75	118,1	0,1	7,92	0,07	1,24	33,75	61	17,4	0,57
294	Биточки из индейки с соусом томат.	75/40	13,8	10,95	13,27	217,93	0,08	6,6	304,52	4,74	27,27	142,26	28,12	1,27
525	Картофельное пюре	150	3,9	5,8	26,4	130,1	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
644	Компот из изюма	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:	775	37,43	40,33	178,21	1102,47	0,784	69,08	305,21	13,821	263,8	445,28	147,16	12,18
Полдник														
	Сдоба обыкновенная	100	5,82	9,42	49,06	304,2	0	0	0	0	13	52,4	9,2	0,7
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:	300	11,92	14,86	59,16	417,54	0,08	0	0	2,74	265,8	52,4	9,2	0,92
Ужин 1														
103	Салат из свеклы с сыром	75	2,1	9	12,3	69,3	0,03	0	0	6,73	56,58	60,75	30,6	1,95
364	Котлета рыбная Любительская	75/5	13,1	8,8	8,2	123,3	0	0	0	0	29,29	166,96	25	0
537	Капуста тушеная	150	3,76	6,9	1606	120,6	0,04	31,88	0	0,3	10,67	62,48	15,24	4,34
644	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб пшеничный	60	7,4	2,2	53	147,6	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	485	27,56	26,9	1717,7	618,4	0,3	73,88	0	8,9	180,74	373,43	117,3	10,49
Ужин 2														
695	Ватрушка с творогом	75	5,4	2,9	28,9	108,5	0,12	0	0,04	20	108	143	17	0,8
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	375	6,1	50,7	52,6	308	0,15	12	0,05	20,3	134	164	32	17
	Итого за 9-й день		99,81	149,34	2088,84	2985,31	1,664	155,04	305,42	49,461	1029,41	1288,4	424,28	48,29

№ рецеп.б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 10														
Завтрак														
326	Запканка рисовая с творожная со сгущ.	180	11,16	18,72	15,03	226,51	0,63	0,27	180	1,26	114,12	150,57	18,09	0,63
32	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
713	Чай с молоком	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,02	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	445	17,92	34,1	62,2	578,32	0,907	0,35	180,02	1,884	385,09	357,29	56,72	5,188
Обед														
41	Огурцы консервированные порц	60	0,48	0,06	0,9	14,4	0,024	14,94	0,06	1,44	5,04	17,22	7,26	0,18
160	Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,35	19,6	74,24	0,04	8,28	0,16	1,91	28,4	46,72	17,64	0,52
462	Тефтели 2 вариант с соусом	50/50	11,8	11,1	9,88	167,14	0,075	1,63	0,04	0,7	37,43	57,5	5,91	0,79
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,25	5,67	35,5	176,6	0,01	0	0	0	24	3,23	0,83	1,88
699	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	26,4	102	0	8	0	0	12	4	4	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:	800	30,92	23,68	170,03	885,38	0,559	32,85	0,26	4,93	174,87	200,44	53,26	11,67
Полдник														
	Пряник	100	2,8	10,6	12,3	273,6	0,12	2	0,02	0,78	13,6	60	0	0,48
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:	300	8,9	16,04	22,4	386,94	0,2	2	0,02	3,52	266,4	60	0	0,7
Ужин 1														
41	Салат зеленый с огурцами	75	0,64	4,07	1,74	43,75	0,015	7,5	0,037	2,02	25,31	45,75	13,05	0,43
260	АЗУ	150	6,9	11,7	17,1	146,02	0,1	8,9	9	3,6	17,4	104,7	29,5	1,8
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	80	7,4	2,2	53	196,8	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	505	14,94	17,97	91,84	466,57	0,365	16,4	9,037	6,19	89,78	201,74	64,77	7,03
Ужин 2														
467	Булочка Домашняя	100	7,5	13,5	56,1	365,8	0,1	0	73,7	0,7	17,4	64,4	11,2	0,8
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	400	8,2	61,3	79,8	565,3	0,13	12	73,71	1	43,4	85,4	26,2	17
	Итого за 10-й день		80,88	153,09	426,27	2882,51	2,161	63,6	263,047	17,524	959,54	904,87	200,95	41,588

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 11														
Завтрак														
284	Каша молочная рисовая	200	6,05	9,7	31,12	247,98	0	0	0,06	0,1	112	80,25	13	0,15
33	Сыр порционно	20	11,5	14,5	0	120	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
725	Какао с молоком	200	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	470	26,61	28,95	85,85	663,96	0,257	0,08	0,08	0,718	432,9	359,29	81,53	6,05
Обед														
	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	6	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
162	Суп картофельный с горохом	200	8	9,9	26	180,08	0	0	0	2,6	62,4	166,9	48,13	2,5
493	Птица тушеная в смет/с	75/50	8,8	7,5	4,3	90	0,04	0	0	0	6	0	0	0,7
537	Капуста тушеная	150	3,93	4,83	20,16	120,6	0,08	51,15	0,15	0,3	86,19	71,49	29,73	1,35
644	Компот из яблок	200	0	0	27	108	0,008	42	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:	760	30,98	24,83	156,71	858,08	0,538	99,15	6,15	3,93	250,14	338,116	108,13	13,877
Полдник														
	Печенье	100	2,8	10,6	12,3	273,6	0,06	0	0,01	0,39	6,8	30	0	0,24
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:	300	8,9	16,04	22,4	386,94	0,14	0	0,01	3,13	259,6	30	0	0,46
Ужин 1														
53	Салат из овощей	75	1,5	5,5	6,3	60,52	0	0	0	4	29,79	51,98	34,67	0
466	Биточки мясные	50	9,9	6,7	6,4	65,45	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,5	23	0,66
519	Макароны отварные	150	0,8	11,5	44,5	213,5	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	600	19,6	25,9	130,2	665,47	0,33	0,4	0,05	5,33	129,09	299,67	88,79	6,36
Ужин 2														
	Плюшка " Московская"	100	7,6	8,9	56,1	336	0,16	0	0	0,6	9,2	29,3	7,6	0,7
735	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	7,74
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	400	8,58	17,5	88,61	422,87	0,19	140	0,1	1,14	31,25	41,9	18,2	10,64
	Итого за 11-й день		94,67	113,22	483,77	2997,32	1,455	239,63	6,39	14,248	1102,98	1068,976	296,65	37,387

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 12														
Завтрак														
284	Каша молочная ячневая	200	7,46	11,8	33,92	271,72	0,181	8	0,06	0	136,53	212,2	34,83	1,6
	Джем	20	0,1	5,34	0,74	105,3	0,01	2	0	0,1	10	10	6	1,4
719	Кофейный напиток	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	470	14,06	19,99	92,53	658,22	0,423	10,08	0,08	0,124	262,5	324,42	68,59	7,358
Обед														
46	Салат из свежей капусты с яблоками	75	1,33	6,08	8,52	70,59	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52
154	Россольник Ленинградский	200	5,3	11,7	23,2	164,5	0	0	0	2	52	132	31,5	1,4
480	Запеканка картофельная с мясом	200	10,83	14,7	24,75	318,9	0,06	1,32	0,25		9,88	29,83	7	0,66
644	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	25,3	103,1	0	1,6	1,6	0,3	13,2	4	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:	825	27,41	35,18	159,52	1008,09	0,49	27,35	1,85	5,49	186,08	265,92	76,52	11,48
Полдник														
	Булочка "творожная"	75	6,5	3,5	24,3	150,5	0	0	21,4	0,3	37,8	70	9,6	0,5
435	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	44	0	248	184	28	0,2
	Итого:	275	12,3	8,5	32,7	258,5	0	0,6	65,4	0,3	285,8	254	37,6	0,7
Ужин 1														
60	Салат картофельный с кукурузой кон	75	2,55	8,31	8,65	59,2	0	0	0,006	6	55,5	40,33	21	0
443	Гуляш из отварного мяса	50/50	18,42	11,14	3,25	93,31	0,07	0,96	0,06	3,89	10	114,9	14,72	1,84
515	Рис отварной	150	3,13	5,13	32,13	174,2	0,02	0	0,01	0	10	4,42	4,17	0,33
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	550	31,5	26,78	117,03	652,71	0,34	0,96	0,076	10,46	122,57	210,94	62,11	6,97
Ужин 2														
451	Пирожки печеные с капустой	100	5,1	6,3	25,2	174,3	0,1	11,1	36,8	1	41,4	56,5	15,3	0,9
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	400	5,8	54,1	48,9	373,8	0,13	23,1	36,81	1,3	67,4	77,5	30,3	17,1
	Итого за 12-й день		91,07	144,55	450,68	2951,32	1,383	62,09	104,216	17,674	924,35	1132,78	275,12	43,608

№ рецеп. б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 13														
Завтрак														
10	Суп молочный с вермешелью	200	7,1	8,78	24,09	162,7	0,08	0,9	48,8	0,2	217,5	165,7	26,5	0,4
78	Яйцо вареное	40	5	4,6	0	61,4	0	0	0,1	0,8	22	0	0	0
32	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	505	16,9	27,13	69,56	546,6	0,357	0,98	48,9	1,6	441,57	321,49	59,59	5,4
Обед														
	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	6	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
145	Суп-харчо с мясом говядины	25/200	8,5	12,35	16	101,33	0,045	7,7	0	8,3	42,5	98,5	27	1,05
476	Оладьи из печени	75/50	13,3	10,82	4,95	152,2	0,21	6,17	5,92	3,8	10,67	62,48	15,24	4,34
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,25	5,67	35,5	176,6	0,01	0	0	0	24	3,23	0,83	1,88
651	Кисель фруктовый	200	0	0	11,66	46,64	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:	650	39,3	31,44	147,36	836,17	0,675	61,87	11,92	13,168	178,04	272,51	74,59	16,57
Полдник														
	Пряник	100	2,8	10,6	12,3	273,6	0,12	2	0,02	0,78	13,6	60	0	0,48
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:	300	8,9	16,04	22,4	386,94	0,2	2	0,02	3,52	266,4	60	0	0,7
Ужин 1														
63	Салат Витаминный	75	1,14	8,14	11,54	106,46	0,03	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88
487	Макаронник с мясом	200	11,3	12,5	20,7	193,8	0,08	0	0	5	131,4	200,9	102,11	2,7
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	575	20,37	22,84	95,11	587,86	0,34	23,43	0,52	10,15	209,3	298,44	149,62	9,91
Ужин 2														
415	Крендель с сахаром	100	7,28	6,52	43,92	318	0,12	0	4	4,66	19,8	27,4	70	1,3
238	Компот из смородины	200	0,31	0	18,09	74,17	0,02	27,6	0	0,07	18	0	0	0,8
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	400	7,89	15,12	73,51	432,17	0,16	37,6	4,01	4,93	53,8	38,4	79	4,3
	Итого за 13-й день		93,36	112,57	407,94	2789,74	1,732	125,88	65,37	33,368	1149,11	990,84	362,8	36,88

№ рецепт. блюда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 14														
Завтрак														
284	Каша молочная гречневая	200	5,96	6,15	22,32	170,62	0,16	1,29	0,08	0,22	126,8	166,5	59,25	1,57
33	Сыр порционно	20	11,5	14,5	0	120	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
719	Кофейный напиток	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	470	23,96	23,5	80,19	571,82	0,419	1,37	0,1	0,844	397,77	373,22	97,88	6,128
Обед														
48	Салат из свежих помидоров	75	1,5	12,24	6,9	128,16	0,09	34,12	0,18	7,56	19,11	35,79	27,3	1,23
133	Борщ из свежей капусты	200	3,12	3,44	12,8	75,57	0,04	6,6	0,19	1,22	33,54	39,04	18,12	1,72
466	Шницель рубленый	75/5	19,85	28,4	0,21	163,38	0,11	0,7	0,04	1,41	45,8	218,8	37,05	7,26
521	Макароны отварные с овощами	150	5,48	5,33	50,33	250,7	0,12	3,76	0,47	0,86	22,27	69	26,93	1,34
644	Компот из изюма	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:	825	40,9	51,91	186,19	1126,41	0,77	87,18	0,88	13,23	239,92	472,4	156,32	19,65
Полдник														
	Сдоба обыкновенная	100	5,82	9,42	49,06	304,2	0	0	0	0	13	52,4	9,2	0,7
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:	300	11,92	14,86	59,16	417,54	0,08	0	0	2,74	265,8	52,4	9,2	0,92
Ужин 1														
41	Икра кабачковая	60	0,8	3,2	4,2	49	0	7,6	10,1	1,3	16,8	15,7	9,1	0,3
364	Котлета рыбная	75/5	9,9	6,7	6,4	98,18	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,5	23	0,66
525	Картофельное пюре	150	3,9	5,8	26,4	130,05	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:	585	22	17,9	110	603,23	0,484	8	10,15	2,811	142,66	311,82	87,32	6,96
Ужин 2														
	Плюшка "Московская"	100	7,6	8,9	56,1	336	0,16	0	0	0,6	9,2	29,3	7,6	0,7
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	400	8,3	56,7	79,8	535,5	0,19	12	0,01	0,9	35,2	50,3	22,6	16,9
	Итого за 14-й день		107,08	164,87	515,34	3254,5	1,943	108,55	11,14	20,525	1081,35	1260,14	373,32	50,558