

1 день Проживающие дети 12-18

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
107	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150/5	9.03	8.33	49.42	169.5	0.47	21	21	116.45	94
132		Омлет натуральный	130	13.8	17.82	31.75	192	0.091	0.26	0.39	105.43	253
270		Какао с молоком	200	1.6	3.19	19.71	69.3	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4
379		Хлеб с маслом	80/20	0.06	10.8	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	4.5
		Итого		330	24.49	40.14	101.01	517	0.623	22.86	88.93	397.68
	Завтрак 2	Яблоко	300	0.52	0	37.73	320	0.09	30	15	48	33
		Итого		300	0.52	0	37.73	320	0.09	30	15	48
229	Обед	Горошек консервированный отварной	100	1.1	0.2	4.6	126.1	0.03	10	10	23	42
35		Борщ с курицей со сметаной	300/20/12	3.96	4	30.5	90.2	0.05	12.95	37	63	225
189		Котлета полтавская	100	36.5	31.04	50.57	192	0.1	0	2	21	129
241		Картофельное пюре	250	26.03	14.2	35.56	221	0.16	17.6	0.04	77.8	119.6
283		Компот из сухофруктов	200	0.56	0	7.89	113.8	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
	Итого		750	70.75	52.04	228.52	1082.1	0.646	40.95	49.24	244.5	681.2
313	Полдник	Булка дорожная	90	6.22	10.5	31.14	387	0.1	0	17.1	27.9	80.1
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
	Итого		290	6.82	10.5	54.54	481	0.12	4	17.1	41.9	94.1
212	Ужин	Курица тушеная	120	4.43	8.22	25.74	260	0	1.68	48	39.6	187.2
228		Макароны с овощами	220	5.25	10.07	7.17	226.07	0.37	0	0	42	191
299		Чай с сахаром	200	0.12	0	12.27	48.25	0	0	0	12	8
		Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
28		Салат из свеклы с чесноком	150	1.12	3.75	4.22	66.5	0.06	25	200	14	26
	Итого		790	18.02	23.14	95.8	826.82	0.63	26.68	248	130.6	496.2
272	Ужин 2	Ряженка	250	5.59	6.38	9.38	97.8	0.04	0.6	0.06	246	184
		Печенье	30	5.75	4.9	1.9	110.5	0.024	0	0	6	20.7
	Итого		280	11.34	11.28	11.28	208.3	0.064	0.6	0.06	252	204.7
	Итого за день:		2740	131.94	137.1	528.88	3435.22	2.173	125.09	418.33	1114.68	2039.1

3 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
102	Завтрак	Каша Дружба	200/5	12.22	6.3	50.67	308.6	0.26	1.7	35.4	175	275

Mg	Fe
15.08	0.19
18.72	3
24.8	1
0.06	0.03
58.66	4.22
27	6.6
27	6.6
14	0.6
41.75	3.3
26	1.5
34	1.2
19.4	0.6
49.5	2.85
184.65	10.05
11.7	1.17
8	2.8
19.7	3.97
22.8	1.92
35	3.5
6	0.8
33	1.9
20	0.9
116.8	9.02
28	0.2
3.9	0.3
31.9	0.5
438.71	34.36

Mg	Fe
73	1.8

376		Хлеб с маслом	80/20	0.06	10.8	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	4.5
286		Кофейный напиток с молоком	200	1.6	1.6	19.71	47.3	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
		Конфеты шоколадные	50	0.07	0.07	28.8	134	0	0	0	6	6
		Итого	250	13.95	18.77	99.31	576.1	0.302	2.1	103.1	283.4	349.9
	Завтрак 2	Апельсин	300	0.69	0	20.77	320	0.12	180	24	102	69
		Итого	300	0.69	0	20.77	320	0.12	180	24	102	69
	Обед	Винегрет	100	1.1	3.2	6.6	66.42	0.028	8.64	1.9	39.24	39.7
42		Рассольник с курицей со сметаной	300/20/12	2.5	7.59	12.76	129.4	0.15	15.6	9.2	39.6	142.5
176		Бефстроганов из говядины	100	28.68	16.72	44.74	167.76	0.08	1.7	0.1	68.2	225
205		Гречневая каша с маслом	200	9.93	10	43.9	307.7	0.25	0	5	21	205
283		Компот из яблок	200	0.56	0	17.89	113.79	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	700	45.37	40.11	225.29	1124.07	0.814	26.34	16.4	227.74	777.8
318	Полдник	Коржик молочный	90	6.24	12.5	31.14	387	0.06	0.05	0	21.7	0
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Итого	290	6.84	12.5	54.54	481	0.08	4.05	0	35.7	14
4	Ужин	Салат из свежей капусты с морковью	150	1.32	10.08	7.68	120.6	0.06	25	200	14	26
238		Картофель запечённый из отварного	250	6.19	8.08	21.24	264	0.22	18.86	10	19.56	88
208		Кнели из кур	120	12.43	6.87	6.41	81.08	0.12	1.9	144.48	84.16	302.32
		Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
298		Чай с сахаром и молоком	200	0.12	0	12.04	170	0	0	0	12	8
		Итого	820	27.16	26.13	93.77	861.68	0.6	45.76	354.48	152.72	508.32
272	Ужин 2	Кефир	250	7	8.75	11.25	97	0.08	1.75	0.05	300	238
		Булка купеческая	100	1.9	0.22	12.4	88.2	0.1	0	0	11.5	42
		Итого	350	8.9	8.97	23.65	185.2	0.18	1.75	0.05	311.5	280
	Итого за день:		2710	102.91	106.48	517.33	3548.05	2.096	260	498.03	1113.06	1999.02

2 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
109	Завтрак	Каша Геркулесовая	200/5	9.03	8.33	49.29	227.5	0.25	0	0	24.25	133.5
376		Хлеб с маслом и сыром	80/20/30	0.06	1.06	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	4.5
270		Цикорий на молоке	200	1.6	3.8	19.71	69.9	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4

0.06	0.03
20	0.6
6	0.18
99.06	2.61
39	0.9
39	0.9
21.97	1.4
44.9	1.82
28.6	3.2
140	4.8
19.4	0.6
49.5	2.85
304.37	14.67
0	0.72
8	2.8
8	3.52
20	0.9
44	1.9
41.99	3.38
33	1.9
6	0.8
144.99	8.88
35	0.25
16.5	0.95
51.5	1.2
646.92	31.78

Mg	Fe
52.5	1.5
0.06	0.03
24.8	1

		Итого	200	10.69	13.19	69.13	383.6	0.312	1.6	67.54	200.05	316.4	
	Завтрак 2	Груша	300	0.1	0	3.39	320	0.06	15	6	57	38	
		Итого	300	0.1	0	3.39	320	0.06	15	6	57	38	
62	Обед	Кукуруза консервированная	100	3.13	3.29	6.99	77.88	0.077	7.8	76	20	63	
		Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	300/20/12	2.51	7.59	12.77	99.4	0.09	24.84	25.5	87.3	171.6	
172		Рыба тушеная	150/30	19.72	16.87	6.57	289	0.45	7.5	126	96	819	
228		Рис	180	13.27	16.08	6.6	143	0.18	7.02	414.9	32.76	137.88	
283		Компот из кураги	200	0.56	0	27.89	113.8	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6	
			Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	580	41.79	46.43	160.22	1062.08	1.103	47.56	642.6	295.76	1357.08	
318	Полдник	Пудинг из творога со сгущённым молоком	210/30	16.22	17.22	41.3	387	0.062	0.45	135.9	233.38	253.2	
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14	
		Итого	200	16.82	17.22	64.7	481	0.082	4.45	135.9	247.38	267.2	
181	Ужин	Жаркое по домашнему	350	25.74	19.3	25.16	379	0.28	0	28	44.8	263.2	
9		Салат из моркови с чесноком	150	1.13	1.13	4.75	159.1	0.028	8.64	1.9	39.24	49.7	
294		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.12	0	12.04	101	0	0	0	12	8	
		Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84	
		Итого	600	34.09	21.53	88.35	865.1	0.508	8.64	29.9	119.04	404.9	
288	Ужин 2	Молоко	200	5.6	4	9	71.8	0.08	2.6	0.04	240	180	
		Сухарик	50	3.8	3.8	24.8	176.4	0.1	0	0	11.5	42	
		Итого	250	9.4	7.8	33.8	248.2	0.18	2.6	0.04	251.5	222	
	Итого за день:		2130	112.89	106.17	419.59	3359.98	2.245	79.85	881.98	1170.73	2605.58	

11 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
52	Завтрак	Суп молочный с вермишелью	250/5	9.03	8.33	49.42	308.6	0.09	1.7	89.3	171	146
379		Хлеб с маслом	80/20	0.06	10.9	0.13	86.1	0.003	0	90	4.8	6
270		Какао с молоком	200	2.79	3.19	7.28	118.7	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
		Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	100	22	76.8
		Итого	240	16.96	27.02	57.11	576.2	0.163	2.1	279.5	296.6	293.2
	Завтрак 2	Банан	300	0.1	0	3.39	320	0.12	30	60	24	84

77.36	2.53
36	6.9
36	6.9
19	1.3
45.9	2.16
63	3
44.82	1.62
19.4	0.6
49.5	2.85
241.62	11.53
30.42	1.05
8	2.8
38.42	3.85
61.6	3.92
21.97	1.4
6	0.8
33	1.9
122.57	8.02
28	0.2
16.5	0.95
44.5	1.15
560.47	33.98

Mg	Fe
23.3	0.56
0.08	0.04
20	0.6
4.8	1
48.18	2.2
126	1.8

		Итого	300	0.1	0	3.39	320	0.12	30	60	24	84
45	Обед	Икра кабачковая	100	1.1	0	6.22	66.42	0.08	200	250	8	16
162		Суп картофельный с горохом с курицей	300/20	2.95	7.19	12.53	99.15	0.3	4.8	1	75	90
241		Котлеты рыбные	150	14.91	12.69	7.7	211	0.08	0.6	0.07	31.1	149
283		Картофельное пюре	250	4.23	16.73	15.35	82.1	0.144	15.8	0.04	70	108
		Компот с изюмом	200	0.56	0	1.6	113.19	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	800	26.35	39.21	142.8	910.86	0.91	221.6	251.31	243.8	528.6
141	Полдник	Запеканка творожная с повидлом	210/30	6.22	10.6	51.3	387	0.062	0.45	135.9	233.38	253.2
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Итого	200	6.82	10.6	74.7	481	0.082	4.45	135.9	247.38	267.2
31	Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	150	1.13	0.13	4.75	124	0.08	200	250	8	16
193		Плов с говядиной	300	36.49	27.12	46.59	410.8	0.09	1.2	1.5	72	183
		Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
299		Чай с сахаром	200	0.07	0	15.31	61.62	0	0	0	12	8
		Итого	750	44.79	28.35	113.05	822.42	0.37	201.2	251.5	115	291
288	Ужин 2	Молоко	250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
		Пряник	50	1.9	0.22	12.28	88	0.1	0	0	11.5	42
		Итого	300	8.9	8.97	23.53	243	0.2	3.25	0.05	311.5	267
	Итого за день:		2590	103.92	114.15	414.58	3353.48	1.845	462.6	978.26	1238.28	1731

5 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	CA	P
108	Завтрак	Каша кукурузная	200/5	9.73	8.45	29.44	308.45	0	0	20	113.4	121.5
376		Хлеб с маслом и сыром	80/20/30	0.06	10.9	0.13	86	0.002	0	67.5	3.6	4.5
286		Цикорий на молоке	200	2.6	3.19	19.95	118.92	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
		Итого	200	12.39	22.54	49.52	513.37	0.042	0.4	87.7	215.8	190.4
	Завтрак 2	Яблоко	300	0.52	0	3.39	320	0.09	30	15	48	33
		Итого	300	0.52	0	3.39	320	0.09	30	15	48	33
46	Обед	Помидор соленый	100	1.46	3.91	6.24	66.74	0.03	10	10	23	42
		Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	300/20	2.95	7.19	12.53	99.15	0.12	6.55	445	34.8	206

126	1.8
7	0.5
33	2.3
27.1	0.84
30.6	1.08
19.4	0.6
49.5	2.85
166.6	8.17
30.42	1.05
8	2.8
38.42	3.85
7	0.5
27.4	2.4
33	1.9
6	0.8
73.4	5.6
35	0.25
16.5	0.95
51.5	1.2
504.1	22.82

Mg	Fe
25.6	0.5
0.06	0.03
20	0.6
45.66	1.13
27	6.6
27	6.6
14	0.6
39.3	2.9

235		Капуста тушенная с мясом	250/100	14.93	4	30.47	235.8	0.11	48.6	0.9	135	109
283		Морс из замороженных ягод	200	0.56	0	1.6	113.19	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	400	22.5	17.7	150.24	853.88	0.566	65.55	456.1	252.5	522.6
320	Полдник	Булка слоёная	90	6.24	10.5	31.14	387	0.1	0	17.1	27.9	80.1
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Итого	290	6.84	10.5	54.54	481	0.12	4	17.1	41.9	94.1
233	Ужин	Салат «Витаминный»	150	1.42	10.06	7.28	120.46	0.03	10	10	23	42
239		Картофель отварной	250	4.24	8.4	26.93	252.27	0.2	18	6	24	108
167	Ужин	Рыба запеченная с сыром и овощами	150/40	4.43	8.22	25.74	260	0	1.68	48	39.6	187.2
		Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
294		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.12	0	12.31	48.62	0	0	0	12	8
		Итого	500	17.31	27.78	118.66	907.35	0.43	29.68	64	121.6	429.2
272	Ужин 2	Йогурт	250	7	8.75	11.25	155	0.1	1.5	0.05	305	240
		Вафли	60	1.9	0.22	12.28	88	0.1	0	0	11.5	42
		Итого	310	8.9	8.97	23.53	243	0.2	1.5	0.05	316.5	282
	Итого за день:		2000	68.46	87.49	399.88	3318.6	1.448	131.13	639.95	996.3	1551.3

6 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
114	Завтрак	Каша рисовая	200/5	9.73	8.45	29.44	308.45	0	0	20	113.4	121.5
379		Хлеб с маслом	80/20	0.06	10.8	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	4.5
286		Кофейный напиток с молоком	200	1.6	3.19	19.95	69.92	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4
		Печенье	30	5.75	4.9	1.9	110.5	0.024	0	0	6	20.7
	Завтрак					308.45						
		Итого	230	17.14	27.34	359.87	575.07	0.086	1.6	87.54	295.2	325.1
	Завтрак 2	апельсин	300	0.52	0	3.39	320	0.12	180	24	82	49
		Итого	300	0.52	0	3.39	320	0.12	180	24	82	49
25	Обед	Яйцо с гарниром	100	0.85	5.08	3.31	61.5	0	0	3	23	28
45		Суп картофельный с горохом с курицей	300/20	2.95	7.19	12.53	99.15	0.3	4.8	1	75	90
		Пельмени отварные	200	22	24	52	260	0	0	0.45	0.02	0.03
283		Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6

55.9	2.2
19.4	0.6
49.5	2.85
178.1	9.15
11.7	1.17
8	2.8
19.7	3.97
14	0.6
44	1.6
22.8	1.92
33	1.9
6	0.8
119.8	6.82
37.5	0.3
16.5	0.95
54	1.25
444.26	28.92

Mg	Fe
25.6	0.5
0.06	0.03
24.8	1
3.9	0.3
54.36	1.83
39	0.9
39	0.9
13	0.6
33	2.3
0	0
19.4	0.6

		Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	600	28.96	38.87	195.13	873.44	0.606	5.2	4.65	157.72	283.63
155	Полдник	Сырники со сгущённым молоком	210/30	6.24	12.5	31.14	387	0.062	0.45	135.9	233.38	253.2
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Итого	200	6.84	12.5	54.54	481	0.082	4.45	135.9	247.38	267.2
26	Ужин	Горошек консервированный отварной	100	1.27	5.16	12.29	89.01	0.028	8.64	1.9	39.24	39.7
363		Сарделька отварная	120	12.73	6.46	6.12	247.43	0.24	0	0.01	33.6	206
92		Рагу из овощей	250	1.24	15.4	6.93	82.27	0.12	53.6	2.2	48.8	65.6
		Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
298		Чай с сахаром и молоком	200	0.12	0	12.31	48.62	0	0	0	12	8
	Итого	770	22.46	28.12	84.05	693.33	0.588	62.24	4.11	156.64	403.3	
288	Ужин 2	Молоко	250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
		Сухарик	50	1.5	0.5	12.2	88	0.1	0	0	11.5	42
	Итого	300	8.5	9.25	23.45	243	0.2	3.25	0.05	311.5	267	
	Итого за день:		2400	84.42	116.08	720.43	3185.84	1.682	256.74	256.25	1250.44	1595.23

7 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
112	Завтрак	Каша пшеничная	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.2	0	33.2	183	173
376		Хлеб с маслом и сыром	80/20/30	0.06	10.9	0.13	86	0.002	0	67.5	3.6	4.5
270		Какао на молоке	200	1.79	3.19	19.71	69	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4
		Итого	200	7.89	21.36	54.13	382.16	0.262	1.6	100.74	358.8	355.9
	Завтрак 2	Груша	300	0.52	0	37.73	320	0.06	15	6	57	38
		Итого	300	0.52	0	37.73	320	0.06	15	6	57	38
32	Обед	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1.13	0.13	4.75	124	0.08	200	250	8	16
37		Борщ с курицей со сметаной	300/20/12	2.05	7.56	12.85	99.52	0.05	12.95	37	63	225
189		Гуляш из говядины	100	30	18.03	4.8	236.8	0.06	0	10	19	172
115		Каша ячневая с луком	200	13.36	16.07	6.96	224.6	0.54	0	0	180	486
283		Компот из кураги	200	0.56	0	27.89	113.79	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
	Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126	
	Итого	700	49.7	44.39	156.65	1137.71	1.036	213.35	297.2	329.7	1064.6	
304	Полдник	Блины со сгущённым молоком	150/30	6.54	8.42	31.67	387	0.11	0	0	17.82	0
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14

49.5	2.85
114.9	6.35
30.42	1.05
8	2.8
38.42	3.85
21.97	1.4
25.5	2
31.6	1.2
33	1.9
6	0.8
118.07	7.3
35	0.25
16.5	0.95
51.5	1.2
416.25	21.43

Mg	Fe
34.8	0.6
0.06	0.03
24.8	1
59.66	1.63
36	6.9
36	6.9
7	0.6
41.75	3.3
18	2.3
100	3.6
19.4	0.6
49.5	2.85
235.65	13.25
0	1.2
8	2.8

		Итого	200	7.14	8.42	55.07	481	0.13	4	0	31.82	14
169	Ужин	Помидор соленый	100	1.98	2.8	7	89.01	0.028	8.64	1.9	39.24	39.7
		Рыба запеченная с картофелем	150/250	4.78	8.9	31.5	397.4	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
299		Чай с сахаром	200	0.12	0	2.04	48.62	0	0	0	12	8
		Итого	400	13.98	12.8	86.94	761.03	0.228	8.64	1.9	74.24	131.7
272	Ужин 2	Снежок	250	7	8.75	11.25	155	0.1	1.5	0.05	305	240
		Булка купеческая	100	1.5	0.5	12.2	88	0.1	0	0	11.5	42
		Итого	350	8.5	9.25	23.45	243	0.2	1.5	0.05	316.5	282
	Итого за день:		2150	87.73	96.22	413.97	3324.9	1.916	244.09	405.89	1168.06	1886.2

8 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	CA	P
108	Завтрак	Каша пшеничная	150/3	9.3	10	43.88	303.41	0.23	2.1	0	235	252
379		Хлеб с маслом	80/20	7.86	15.4	46.6	358	0.003	0	90	4.8	6
270		Цикорий на молоке	200	1.6	3.8	19.71	69.9	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4
132		Омлет натуральный	130	11.08	18.6	3.28	221.8	0.091	0.26	0.39	105.43	253
		Итого	330	29.84	47.8	113.47	953.11	0.384	3.7	90.43	517.43	689.4
	Завтрак 2	Банан	300	0.52	0	3.39	320	0.12	30	60	24	84
		Итого	300	0.52	0	3.39	320	0.12	30	60	24	84
229	Обед	Огурец соленый	100	1.1	3.2	6.6	66.42	0.03	10	10	23	42
63		Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	300/20/12	2.51	2.59	7.77	99.4	0.09	24.28	8.15	74.1	109.2
209		Котлета куриная	120	23.28	7.95	11.09	209.42	0.01	0.25	27.65	23.75	18.48
241		Картофельное пюре	250	2.23	4.08	16.06	107.94	0.144	15.84	0.036	70.02	107.64
283		Компот из яблок	200	0.56	0	17.89	113.79	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
	Итого	770	32.28	20.42	158.81	935.97	0.58	50.77	46.036	250.57	442.92	
315	Полдник	Булка российская	90	6.24	10.5	31.14	387	0.1	0	17.1	27.9	80.1
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
	Итого	290	6.84	10.5	54.54	481	0.12	4	17.1	41.9	94.1	
11	Ужин	салат «Степной»	150	1.1	10.2	5.6	123	0.06	25	200	14	26
		Тефтели	140	14.73	8.46	31.12	181.37	0	1.68	48	39.6	187
228		Рис	180	13.27	16.08	6.6	143	0.18	7.02	414.9	32.76	137.88
298		Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
	Чай с сахаром и молоком	200	0.12	0	12.31	48.62	0	0	0	12	8	

8	4
21.97	1.4
0	0
33	1.9
6	0.8
60.97	4.1
37.5	0.3
16.5	0.95
54	1.25
454.28	31.13

Mg	Fe
61	4
0.08	0.04
24.8	1
18.72	3
104.6	8.04
126	1.8
126	1.8
14	0.6
38.3	1.52
2.66	0.03
30.6	1.08
19.4	0.6
49.5	2.85
154.46	6.68
11.7	1.17
8	2.8
19.7	3.97
20	9
22.8	1.92
44.82	1.62
33	1.9
6	0.8

		Итого	770	36.32	35.84	102.03	721.99	0.44	33.7	662.9	121.36	442.88
272	Ужин 2	Кефир	250	7	8.75	11.25	155	0.08	1.75	0.05	300	238
		Пряник	50	1.9	0.22	12.28	88	0.1	0	0	11.5	42
		Итого	300	8.9	8.97	23.53	243	0.18	1.75	0.05	311.5	280
	Итого за день:		2760	114.7	123.53	455.77	3655.07	1.824	123.92	876.516	1266.76	2033.3

9 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
109	Завтрак	Каша Геркулесовая	200/5	9.03	8.33	49.29	227.5	0.25	0	0	24.25	133.5
376		Хлеб с маслом и сыром	80/20/30	0.06	10.8	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	4.5
286		Кофейный напиток с молоком	200	2.77	3.93	19.95	98.7	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
			Итого	200	11.86	23.06	69.37	412.4	0.292	0.4	67.7	126.65
	Завтрак 2	Яблоко	300	0.52	0	37.73	320	0.09	30	15	48	33
			Итого	300	0.52	0	37.73	320	0.09	30	15	48
	Обед	Кукуруза консервированная	100	3.13	3.29	6.99	77.88	0.077	7.8	76	20	63
41		Рассольник с курицей со сметаной	300/20/12	2.96	7	12.5	99.7	0.15	15.58	9.2	39.6	142.5
193		Плов с говядиной	300	36.82	28.06	36.89	402.16	0.09	1.2	1.5	72	185
283		Компот из изюма	200	0.56	0	27.89	113.79	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
			Итого	700	46.07	40.95	183.67	1032.53	0.623	24.98	86.9	191.3
153	Полдник	Пудинг из творога со сгущённым молоком	210/30	6.01	8.52	33.57	387.02	0.062	0.45	135.9	233.38	253.2
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
			Итого	200	6.61	8.52	56.97	481.02	0.082	4.45	135.9	247.38
233	Ужин	Салат из свеклы с чесноком	150	1.1	3.1	6.3	66	0.077	7.8	76	20	43
161		Рыбные биточки	150	12.43	6.22	6.74	137.61	0.08	0.5	0.07	29	124
238		Картофель запеченный из отварного	250	4.27	8.08	31.07	221.95	0.22	18.86	10	19.56	88
		Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
294		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.6	0	0	0	12	8
		Итого	650	24.97	18.51	105.82	713.16	0.577	27.16	86.07	103.56	347
288	Ужин 2	Молоко	250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
		Вафли	60	1.5	0.5	12.2	88	0.1	0	0	11.5	42

126.62	15.24
35	0.25
16.5	0.95
51.5	1.2
582.88	36.93

Mg	Fe
52.5	1.5
0.06	0.03
20	0.6
72.56	2.13
27	6.6
27	6.6
19	1.3
414.8	1.82
64	2.4
19.4	0.6
49.5	2.85
566.7	8.97
30.42	1.05
8	2.8
38.42	3.85
19	1.3
22.7	0.8
44	1.9
33	1.9
6	0.8
124.7	6.7
35	0.25
16.5	0.95

		Итого	310	8.5	9.25	23.45	243	0.2	3.25	0.05	311.5	267
	Итого за день:		2360	98.53	100.29	477.01	3202.11	1.864	90.24	391.62	1028.39	1672.7

10 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
102	Завтрак	Каша Дружба	200/5	12.22	6.3	50.67	308.6	0.26	1.7	35.4	175	275
379		Хлеб с маслом	80/20	0.06	10.8	0.13	86.2	0.003	0	90	4.8	6
286		Какао с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
		Печенье	30	11.64	18.06	3.05	221.3	0.024	0	0	6	20.7
		Итого		230	26.71	38.35	73.56	734.79	0.327	2.1	125.6	284.6
	Завтрак 2	апельсин	300	0.52	0	37.73	320	0.12	180	24	102	49
		Итого		300	0.52	0	37.73	320	0.12	180	24	102
34	Обед	Сельдь соленая	100	1.13	0.13	4.75	124	0.03	10	10	23	42
43		Свекольник с курицей со сметаной	300/20/12	2.82	7.67	12.49	99.55	0.12	9.9	1.5	80.7	107
181		Жаркое по домашнему	350	25.74	19.3	25.16	379	0.28	0	28	44.8	263.2
282		Морс из замороженных ягод	200	0.6	0	37	114	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого		750	32.89	29.7	178.8	1055.55	0.736	20.3	39.7	208.2
312	Полдник	Булка с маком	90	6.3	12.6	51	387	0.11	0	0	17.82	0
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Итого		290	6.9	12.6	74.4	481	0.13	4	0	31.82
233	Ужин	Салат «Винегрет»	150	1.24	3.4	6.93	66.27	0.06	14.9	8	42.1	65.3
180		Гуляш	100	16.93	11.87	33.36	191.47	0.06	0	10	19	172
205		Гречневая каша с маслом	200	9.93	10	43.9	307.7	0.25	0	5	21	205
		Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
299		Чай с сахаром	200	0.79	0	12.27	170.25	0	0	0	12	8
	Итого		750	35.99	26.37	142.86	961.69	0.57	14.9	23	117.1	534.3
288	Ужин 2	Ряженка	250	7	8.75	11.25	155	0.1	0	0	11.5	42
		Булка купеческая	100	2.5	3.5	12.2	98	0.1	0	0	11.5	42

51.5	1.2
880.88	29.45

Mg	Fe
73	1.8
0.08	0.04
20	0.6
3.9	0.3
96.98	2.74
39	0.9
39	0.9
14	6
27.6	1.8
61.6	3.92
19.4	0.6
49.5	2.85
172.1	15.17
0	1.2
8	2.8
8	4
34.3	1.08
18	2.3
140	4.8
33	1.9
6	0.8
231.3	10.88
16.5	0.95
16.5	0.95

	Итого	350	9.5	12.25	23.45	253	0.2	0	0	23	84
	Итого за день:	2670	112.51	119.27	530.8	3806.03	2.083	221.3	212.3	766.72	1625.2

4 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
112	Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.2	0	33.2	183	173
379		Хлеб с маслом	80/20	0.06	10.8	0.13	86.2	0.003	0	90	4.8	6
286		Цикорий на молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
		Яйцо вареное	40	11.64	18.06	3.05	221.3	0.091	0.26	0.39	105.43	253
		Итого		240	20.53	39.32	57.18	653.35	0.334	0.4	123.79	392.03
	Завтрак 2	Груша	300	2.4	0	39.3	320	0.06	15	6	57	38
		Итого		300	2.4	0	39.3	320	0.06	15	6	57
	Обед	Икра кабачковая	100	1.1	0	6.22	66.42	0.08	200	250	8	16
43		Свекольник с курицей со сметаной	300/20/12	2.31	7.65	12.08	99.4	0.12	9.9	1.5	80.7	107
212		Курица тушеная	120	12.68	6.72	6.74	137.76	0	1.68	48	39.6	187
125		Макароны отварные с овощами	220	5.25	10.07	7.17	226.07	0.37	0	0	42	191
283		Компот из изюма	200	0.36	0	27.02	113.19	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого		740	24.3	27.04	158.63	981.84	0.876	211.98	299.7	230
141	Полдник	Запеканка творожная с повидлом	210/30	6.59	12.38	91.38	427	0.062	0.45	135.9	233.38	253.2
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Итого		200	7.19	12.38	114.78	521	0.082	4.45	135.9	247.38
4	Ужин	Огурец соленый	50	0.73	1.95	3.12	33.37	0.015	3	3	11.5	21
363		Сарделька отварная	120	12.58	6.77	6.68	213	0.24	0	0.01	33.6	206
92		Рагу из овощей	250	9.46	6	6	224.8	0.14	61.6	2.5	56	75
		Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
298		Чай с сахаром	200	0.79	0	12.27	48.25	0	0	0	12	8
		Итого		720	30.66	15.82	74.47	745.42	0.595	64.6	5.51	136.1
288	Ужин 2	Молоко	250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
		Сушарик	50	2.5	3.5	12.2	98	0.1	0	0	11.5	42

33	1.9
580.38	35.59

Mg	Fe
34.8	0.6
0.08	0.04
20	0.6
18.72	3
73.6	4.24
36	6.9
36	6.9
7	0.5
27.6	1.8
22.8	1.92
35	3.5
19.4	0.6
49.5	2.85
161.3	11.17
30.42	1.05
8	2.8
38.42	3.85
7	0
25.5	2
36	1.4
33	1.9
6	0.8
107.5	6.1
35	0.25
16.5	0.95

	Итого	300	9.5	12.25	23.45	253	0.2	3.25	0.05	311.5	267
	Итого за день:	2500	94.58	106.81	467.81	3474.61	2.147	299.68	570.95	1374.01	2129.2

12 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
114	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	9.2	8.11	26.07	308	0	0	23	187	200
379		Хлеб с маслом	80/20	0.06	10.8	0.13	86.2	0.003	0	90	4.8	6
286		Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
		Конфеты шоколадные	50	11.64	18.91	3.05	221.8	0	0	0	6	3
		Итого		250	23.69	41.01	48.96	734.69	0.043	0.4	113.2	296.6
	Завтрак 2	Банан	300	0.52	0	37.73	320	0.12	30	60	24	84
		Итого		300	0.52	0	37.73	320	0.12	30	60	24
	Обед	Помидор соленый	100	1.13	0.13	4.75	66	0.03	10	10	23	42
45		Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	300/20	2.05	7.56	12.85	99.52	0.3	4.8	1	75	90
177		Бифштекс рубленый	100	31.2	20.6	0.3	310	0.1	0	2	21	129
235		Капуста тушеная	250	14.93	4	30.47	235.8	0.11	48.6	0.9	135	109
283		Компот из кураги	200	0.56	0	27.89	113.79	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого		750	52.47	34.89	175.66	1164.11	0.846	63.8	14.1	313.7
312	Полдник	Булка сдобная	90	6.09	12.02	51.6	387	0.11	0	0	17.82	0
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
	Итого		290	6.69	12.02	75	481	0.13	4	0	31.82	14
4	Ужин	Салат «Витаминный»	150	1.1	10.1	7.3	120	0.06	14.9	8	42.1	65.3
172		Рыба запеченная с овощами	220	12.09	6.2	6.54	88.89	0.21	3.5	59	45	382
241		Картофель отварной	250	4.76	8.05	31.9	221.43	0.2	18	6	24	108
		Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
299		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.79	0	12.27	48.25	0	0	0	12	8
	Итого		720	25.84	25.45	104.41	704.57	0.67	36.4	73	146.1	647.3
272	Ужин 2	Йогурт	250	7	8.75	11.25	155	0.1	1.5	0.05	305	240
		Батон умница	100	2.5	3.5	12.2	98	0.1	0	0	11.5	42

51.5	1.2
468.32	33.46

Mg	Fe
42	0.8
0.08	0.04
20	0.6
6	0.18
68.08	1.62
126	1.8
126	1.8
14	0.6
33	2.3
26	1.5
55.9	2.2
19.4	0.6
49.5	2.85
197.8	10.05
0	1.2
8	2.8
8	4
34.3	1.08
29	1.4
44	1.6
33	1.9
6	0.8
146.3	6.78
37.5	0.3
16.5	0.95

		Итого	350	9.5	12.25	23.45	253	0.2	1.5	0.05	316.5	282
	Итого за день:		2660	118.71	125.62	465.21	3657.37	2.009	136.1	260.35	1128.72	1836.3

13 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
108	Завтрак	Каша кукурузная	200/5	9.2	8.11	26.07	308	0	0	23	187	200
376		Хлеб с маслом и сыром	80/20/30	0.06	10.8	0.13	86.2	0.003	0	90	4.8	6
270		Какао	200	3.77	3.93	25.95	69.92	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4
		Итого	200	13.03	22.84	52.15	464.12	0.063	1.6	113.04	364	384.4
	Завтрак 2	Яблоко	300	0.52	0	37.73	320	0.09	30	15	48	33
			Итого	300	0.52	0	37.73	320	0.09	30	15	48
	Обед	Огурец соленый	100	1.42	10.06	16.28	120.46	0.06	25	200	14	26
50		Суп картофельный с рыбой	300	2.05	7.56	12.85	99.52	0.3	4.8	1	75	90
		Вареники с картофелем	200	31.2	20.6	0.3	310	0.1	0	2	21	129
283		Компот из яблок	200	0.56	0	1.71	113.43	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
			Итого	900	37.83	40.82	130.54	982.41	0.766	30.2	203.2	169.7
317	Полдник	Сырники запеченные с повидлом	210/30	6.05	12.65	91.44	387.41	0.062	0.45	136	233.38	253.2
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
			Итого	200	6.65	12.65	114.84	481.41	0.082	4.45	136	247.38
11	Ужин	Салат из моркови с чесноком	150	1.1	10.2	5.6	123	0.06	25	200	14	26
180		Гуляш	100	16.93	11.87	33.36	191.47	0.06	0	10	19	172
241		Картофельное пюре	250	4.29	8.53	26.44	322.84	0.2	22	0.05	97	150
		Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
299		Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	12	8
			Итого	800	29.54	31.7	123.84	911.95	0.52	47	210.05	165

54	1.25
600.18	25.5

Mg	Fe
42	0.8
0.08	0.04
24.8	1
66.88	1.84
27	6.6
27	6.6
20	0.9
33	2.3
26	1.5
19.4	0.6
49.5	2.85
147.9	8.15
30.42	1.05
8	2.8
38.42	3.85
20	0.9
18	2.3
43	1.6
33	1.5
6	0.8
120	7.1

272	Ужин 2	Молоко	250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
		Печенье	30	11.64	18.06	3.05	221.3	0.024	0	0	6	20.7
		Итого	280	18.64	26.81	14.3	376.3	0.124	3.25	0.05	306	245.7
	Итого за день:		2680	106.21	134.82	473.4	3536.19	1.645	116.5	677.34	1300.08	1780.9

14 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	
112	Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.2	0	33.2	183	173	
376		Хлеб с маслом и сыром	80/20/30	0.06	10.9	0.13	86	0.002	0	67.5	3.6	4.5	
286		Цикорий на молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4	
			Итого	200	8.89	21.36	54.13	431.85	0.242	0.4	100.9	285.4	241.9
	Завтрак 2	Апельсин	300	0.69	0	20.77	320	0.08	1.7	0.1	68.2	224.9	
		Итого	300	0.69	0	20.77	320	0.08	1.7	0.1	68.2	224.9	
	Обед	Яйцо с гарниром	100	1.13	0.13	4.75	66	0.03	10	10	23	42	
46		Суп картофельный с клецками с курицей	300/30/20	2.31	7.65	12.08	99.98	0.12	6.55	445	34.8	206	
		Бефстроганов из говядины	100	20.61	8.69	40.15	191.91	0.08	1.7	0.1	68.2	224.9	
205		Каша гречневая	200	9.93	10	43.9	307.7	0.25	0	5	21	205	
283		Компот из изюма	200	0.56	0	27.89	113.79	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6	
			Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	700	37.14	29.07	228.17	1118.38	0.786	18.65	460.3	206.7	843.5	
317	Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	13.35	17.54	66	476.22	0.26	1.55	33.92	166.11	212.85	
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14	
		Итого	200	13.95	17.54	89.4	570.22	0.28	5.55	33.92	180.11	226.85	
25	Ужин	Салат из соленых огурцов с луком	150	0.85	5.08	3.31	61.5	0	0	3	23	28	
161		Биточки рыбные	150	12.46	6.91	6.24	88.74	0.08	0.6	0.07	31	148.6	
238		Картофель запеченный из отварного	250	4.27	8.08	31.07	221.95	0.22	18.86	10	19.56	88	
			Хлеб пшеничный	100	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
298		Чай с сахаром и молоком	200	0.79	0	12.27	48.25	0	0	0	12	8	
		Итого	850	25.47	21.17	99.29	646.44	0.5	19.46	13.07	108.56	356.6	
272	Ужин 2	Снежок	250	7	8.75	11.25	155	0.1	1.5	0.05	305	240	
		Булка купеческая	100	11.64	18.06	3.05	221.3	0.024	0	0	6	20.7	

35	0.25
3.9	0.3
38.9	0.55
439.1	28.09

Mg	Fe
34.8	0.6
0.06	0.03
20	0.6
54.86	1.23
28.6	3.2
28.6	3.2
14	0.6
39.3	2.9
28.6	3.2
140	4.8
19.4	0.6
49.5	2.85
290.8	14.95
54.45	2.01
8	2.8
62.45	4.81
13	0.6
27	0.8
44	1.9
33	1.5
6	0.8
123	5.6
37.5	0.3
3.9	0.3

		Итого	350	18.64	26.81	14.3	376.3	0.124	1.5	0.05	311	260.7
	Итого за день:		2600	104.78	115.95	506.06	3463.19	2.012	47.26	608.34	1159.97	2154.45

Приходящие 12-18

1 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
107	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	100/3	3.1	4.03	15.55	111.01	0.47	21	21	116.45	85
132		Омлет натуральный	65	6.9	8.91	15.88	96	0.046	0.13	0.19	52.71	126.5
270		Чай с сахаром	200	0.05	0	11	45.12	0	0	12	12	8
379		Хлеб с маслом	50/10	2.54	22.6	15.2	187.5	0.002	3.32	62.3	3.3	4.1
		Итого	265	12.59	35.54	57.63	439.63	0.518	21.13	95.49	184.46	223.6
229	Обед	Горошек консервированный отварной	50	1.88	2	4.2	46.73	0.02	6	10	13.8	25.2
35		Борщ с курицей со сметаной	250/15/8	6.44	7.48	14.42	142.32	0.05	13	56.2	63	225
189		Котлета полтавская	100	30.41	25.86	42.14	192	0.1	0	2	21	129
241		Картофельное пюре	150	3.2	6.06	23.3	160.45	0.12	13.2	0.06	58.35	89.7
283		Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	97.98	0.006	0.4	0.4	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	50	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	550	44.86	44	206.12	978.48	0.596	32.6	68.66	215.85	634.5
313	Полдник	Булка дорожная	60	4.13	8	34.12	345	0.036	0.03	0	12.99	0
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Яблоко	185	0.32	0	2.09	197	0.055	18.5	9.25	29.6	20.35
		Итого	445	5.05	8	59.61	636	0.111	22.53	9.25	56.59	34.35
	Итого за день:		1260	62.5	87.54	323.36	2054.11	1.225	76.26	173.4	456.9	892.45

3 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
102	Завтрак	Каша Дружба	100/3	7.11	6.5	39.54	246.9	0.11	0.69	25	72.19	100.2
379		Хлеб с маслом	50/10	2.54	22.6	15.2	187.5	0.002	3.32	62.3	3.3	4.1
286		Чай с сахаром и молоком	200	1.6	1.6	19.71	47.3	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
		Конфеты шоколадные	63	22	15.86	26.4	252.08	0	0	0	5.5	2.75

41.4	0.6
601.11	30.39

Mg	Fe
15.08	0.3
9.36	1.5
6	0.08
0.05	0.03
30.49	1.91
8.4	0.2
41.7	1.87
26	1.5
25.5	0.5
19.4	0.6
49.5	2.85
170.5	7.52
0	0.44
8	2.8
16.65	4.07
24.65	7.31
225.64	16.74

Mg	Fe
30.11	0.5
0.05	0.03
20	0.6
5.5	0

		Итого	263	33.25	46.56	100.85	733.78	0.152	4.41	87.5	179.79	171.45
	Обед	Винегрет	100	1.1	3.2	6.6	66.42	0.028	8.64	1.9	39.24	39.7
42		Рассольник с курицей со сметаной	250/15/8	20.88	6.32	10.64	107.82	0.16	16.88	26.25	55	188.44
176		Бефстроганов из говядины	60	17.67	8.72	35.56	167.76	0.08	1.7	0.1	68.2	224.8
205		Гречневая каша с маслом	200	9.93	10	43.9	307.7	0.25	0	5	21	205
283		Компот из яблок	200	0.56	0	17.89	113.79	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	50	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	610	52.74	30.84	213.99	1102.49	0.824	27.62	33.45	243.14	823.54
318	Полдник	Коржик молочный	75	4.16	7.5	20.76	258	0.04	0.033	0	14.43	0
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Банан	180	0.32	0	2.09	197.3	0.074	18.5	3.7	15	51.8
		Итого	455	5.08	7.5	46.25	549.3	0.134	22.533	3.7	43.43	65.8
	Итого за день:		1328	91.07	84.9	361.09	2385.57	1.11	54.563	124.65	466.36	1060.79

2 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
109	Завтрак	Каша Геркулесовая	100/3	9.03	8.33	26.4	227.5	0.16	0	30	15	83
376		Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	7.14	10.9	0.13	86.2	0.002	0	67.5	5.6	2.5
270		Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0	12.31	48.62	0	0	0.04	12	4
		Итого	200	16.29	19.23	38.84	362.32	0.162	0	97.54	32.6	89.5
	Обед	Кукуруза консервированная	50	1.88	1.97	4.19	46.73	0.046	4.68	45.6	12	25.8
62		Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/15/8	2.13	6.32	10.64	86.26	0.075	20.7	43.75	72.75	123
172		Рыба тушеная	150/30	11.02	14.96	5.83	234.08	0.34	5.54	110.83	70.93	560.8
228		Рис	180	4.68	6.12	46.56	258.12	0.18	7.02	414.9	32.76	137.88
283		Компот из кураги	200	0.56	0	27.89	113.8	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	50	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	480	22.87	31.97	194.51	1077.99	0.947	38.34	615.28	248.14	1013.08
318	Полдник	Пудинг из творога со сгущённым молоком	125/20	16.22	17.22	41.3	387	0.062	0.45	135.9	233.38	253.2
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Итого	200	16.82	17.22	64.7	481	0.082	4.45	135.9	247.38	267.2
	Итого за день:		880	55.98	68.42	298.05	1921.31	1.191	42.79	848.72	528.12	1369.78

11 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
-------------	------------	-------	--------------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	----	---

55.66	1.13
21.97	1.4
54.69	1.25
28.6	3.2
140	4.8
19.4	0.6
49.5	2.85
314.16	14.1
0	0.48
8	2.8
77.7	1.11
85.7	4.39
455.52	19.62

Mg	Fe
33	0.5
0.06	0.03
6	0.08
39.06	0.61
11.4	0
38.25	1.5
46.55	2.22
44.82	1.44
19.4	0.6
49.5	2.85
209.92	8.61
30.42	1.05
8	2.8
38.42	3.85
287.4	13.07

Mg	Fe
----	----

52	Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150/4	9.03	8.33	49.42	308.6	0.09	1.7	89.3	171	146
379		Хлеб с маслом	50/10	0.06	10.9	0.13	86.1	0.003	0	90	4.8	6
270		Чай с сахаром	200	2.79	3.19	7.28	118.7	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
		Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	100	22	76.8
		Итого		240	16.96	27.02	57.11	576.2	0.163	2.1	279.5	296.6
45	Обед	Икра кабачковая	50	1.1	0	6.22	66.42	0.08	200	250	8	16
		Суп картофельный с горохом с курицей	300/20	2.95	7.19	12.53	99.15	0.3	4.8	1	75	90
162		Котлеты рыбные	120	14.91	12.69	7.7	211	0.08	0.6	0.07	31.1	149
241		Картофельное пюре	150	4.23	16.73	15.35	82.1	0.144	15.8	0.04	70	108
283		Компот с изюмом	200	0.56	0	1.6	113.19	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	50	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого		570	26.35	39.21	142.8	910.86	0.91	221.6	251.31	243.8
141	Полдник	Запеканка творожная с повидлом	125/20	23.38	9.68	22.85	273.78	0.048	0.36	180	186.72	202.56
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Итого		200	23.98	9.68	46.25	367.78	0.068	4.36	180	200.72
	Итого за день:		1010	67.29	75.91	246.16	1854.84	1.141	228.06	710.81	741.12	1038.36

5 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	
108	Завтрак	Каша кукурузная	100/3	9.73	8.45	29.44	308.45	0	0	20	113.4	121.5	
376		Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	0.06	10.9	0.13	86	0.002	0	67.5	3.6	4.5	
286		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2.6	3.19	19.95	118.92	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4	
		Итого		0	12.39	22.54	49.52	513.37	0.042	0.4	87.7	215.8	190.4
46		Обед	Помидор соленый	50	1.46	3.91	6.24	66.74	0.03	10	10	23	42
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей		250/15	2.95	7.19	12.53	99.15	0.12	6.55	445	34.8	206	
235	Капуста тушеная с мясом		200/60	14.93	4	30.47	235.8	0.11	48.6	0.9	135	109	
283	Морс из замороженных ягод		200	0.56	0	1.6	113.19	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6	
	Хлеб ржаной		50	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126	
	Итого			300	22.5	17.7	150.24	853.88	0.566	65.55	456.1	252.5	522.6
320	Полдник		Булка слоёная	60	6.24	10.5	31.14	387	0.1	0	17.1	27.9	80.1
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14	
		Апельсин	180	0.32	0	2.09	197.3	0.074	111	14.8	50.56	30.22	
		Итого		440	7.16	10.5	56.63	678.3	0.194	115	31.9	92.46	124.32

23.3	0.56
0.08	0.04
20	0.6
4.8	1
48.18	2.2
7	0.5
33	2.3
27.1	0.84
30.6	1.08
19.4	0.6
49.5	2.85
166.6	8.17
24.34	0.6
8	2.8
32.34	3.4
247.12	13.77

Mg	Fe
25.6	0.5
0.06	0.03
20	0.6
45.66	1.13
14	0.6
39.3	2.9
55.9	2.2
19.4	0.6
49.5	2.85
178.1	9.15
11.7	1.17
8	2.8
24.05	0.55
43.75	4.52

	Итого за день:		740	42.05	50.74	256.39	2045.55	0.802	180.95	575.7	560.76	837.32
--	-----------------------	--	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	--------	--------

6 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
114	Завтрак	Каша рисовая	100/3	9.73	8.45	29.44	308.45	0	0	20	113.4	121.5
379		Хлеб с маслом	50/10	0.06	10.8	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	4.5
286		Чай с сахаром и молоком	200	1.6	3.19	19.95	69.92	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4
						308.45						
		Итого	200	11.39	22.44	357.97	464.57	0.062	1.6	87.54	289.2	304.4
25	Обед	Яйцо с гарниром	100	0.85	5.08	3.31	61.5	0	0	3	23	28
45		Суп картофельный с горохом с курицей	250/15	2.95	7.19	12.53	99.15	0.3	4.8	1	75	90
		Пельмени отварные	200	22	24	52	260	0	0	0.45	0.02	0.03
283		Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	50	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	550	28.96	38.87	195.13	873.44	0.606	5.2	4.65	157.72	283.63
	Итого за день:		750	40.35	61.31	553.1	1338.01	0.668	6.8	92.19	446.92	588.03

8 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
108	Завтрак	Каша пшеничная	100/3	9.3	10	43.88	303.41	0.23	2.1	0	235	252
379		Хлеб с маслом	50/10	7.86	15.4	46.6	358	0.003	0	90	4.8	6
270		Чай с сахаром и молоком	200	1.6	3.8	19.71	69.9	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4
132		Омлет натуральный	65	11.08	18.6	3.28	221.8	0.091	0.26	0.39	105.43	253
		Итого	265	29.84	47.8	113.47	953.11	0.384	3.7	90.43	517.43	689.4
229	Обед	Огурец соленый	50	1.1	3.2	6.6	66.42	0.03	10	10	23	42
63		Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/15/8	2.51	2.59	7.77	99.4	0.09	24.28	8.15	74.1	109.2
209		Котлета куриная	120	23.28	7.95	11.09	209.42	0.01	0.25	27.65	23.75	18.48
241		Картофельное пюре	150	2.23	4.08	16.06	107.94	0.144	15.84	0.036	70.02	107.64
283		Компот из яблок	200	0.56	0	17.89	113.79	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	50	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	570	32.28	20.42	158.81	935.97	0.58	50.77	46.036	250.57	442.92
315	Полдник	Булка российская	60	4.25	2.9	39.2	199.8	0.05	0	0	10.2	0
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Груша	180	0.32	0	23.27	197.33	0.037	3.7	3.7	35.15	23.43

267.51	14.8
--------	------

Mg	Fe
25.6	0.5
0.06	0.03
24.8	1
50.46	1.53
13	0.6
33	2.3
0	0
19.4	0.6
49.5	2.85
114.9	6.35
165.36	7.88

Mg	Fe
61	4
0.08	0.04
24.8	1
18.72	3
104.6	8.04
14	0.6
38.3	1.52
2.66	0.03
30.6	1.08
19.4	0.6
49.5	2.85
154.46	6.68
0	0.5
8	2.8
22.2	4.25

		Итого	440	5.17	2.9	85.87	491.13	0.107	7.7	3.7	59.35	37.43
	Итого за день:		1275	67.29	71.12	358.15	2380.21	1.071	62.17	140.166	827.35	1169.75

9 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
109	Завтрак	Каша Геркулесовая	100/3	9.03	8.33	49.29	227.5	0.25	0	0	24.25	133.5
376		Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	0.06	10.8	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	4.5
286		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2.77	3.93	19.95	98.7	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
		Итого	0	11.86	23.06	69.37	412.4	0.292	0.4	67.7	126.65	202.4
	Обед	Кукуруза консервированная	50	3.13	3.29	6.99	77.88	0.077	7.8	76	20	63
41		Рассольник с курицей со сметаной	250/15/8	2.96	7	12.5	99.7	0.15	15.58	9.2	39.6	142.5
193		Плов с говядиной	180/60	36.82	28.06	36.89	402.16	0.09	1.2	1.5	72	185
283		Компот из изюма	200	0.56	0	27.89	113.79	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	50	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	300	46.07	40.95	183.67	1032.53	0.623	24.98	86.9	191.3	556.1
153	Полдник	Пудинг из творога со сгущённым молоком	125/20	17.52	18.6	44.6	417.6	0.07	0.49	295.2	252.05	251.88
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Итого	200	18.12	18.6	68	511.6	0.09	4.49	295.2	266.05	265.88
	Итого за день:		500	76.05	82.61	321.04	1956.53	1.005	29.87	449.8	584	1024.38

10 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
102	Завтрак	Каша Дружба	100/3	12.22	6.3	50.67	308.6	0.26	1.7	35.4	175	275
379		Хлеб с маслом	50/10	0.06	10.8	0.13	86.2	0.003	0	90	4.8	6
286		Чай с сахаром	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
		Итого	200	15.07	20.29	70.51	513.49	0.303	2.1	125.6	278.6	345.4
34	Обед	Сельдь соленая	65	1.13	0.13	4.75	124	0.03	10	10	23	42
43		Свекольник с курицей со сметаной	250/15/8	2.82	7.67	12.49	99.55	0.12	9.9	1.5	80.7	107
181		Жаркое по домашнему	150/60	25.74	19.3	25.16	379	0.28	0	28	44.8	263.2

30.2	7.55
289.26	22.27

Mg	Fe
52.5	1.5
0.06	0.03
20	0.6
72.56	2.13
19	1.3
414.8	1.82
64	2.4
19.4	0.6
49.5	2.85
566.7	8.97
32.86	0.6
8	2.8
40.86	3.4
680.12	14.5

Mg	Fe
73	1.8
0.08	0.04
20	0.6
93.08	2.44
14	6
27.6	1.8
61.6	3.92

282		Морс из замороженных ягод	200	0.6	0	37	114	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	50	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	315	32.89	29.7	178.8	1055.55	0.736	20.3	39.7	208.2	577.8
312	Полдник	Булка с маком	60	6.3	12.6	51	387	0.11	0	0	17.82	0
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Банан	180	0.32	0	2.09	197.3	0.074	18.5	3.7	15	51.8
		Итого	440	7.22	12.6	76.49	678.3	0.204	22.5	3.7	46.82	65.8
	Итого за день:		955	55.18	62.59	325.8	2247.34	1.243	44.9	169	533.62	989

4 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
112	Завтрак	Каша пшенная на молоке	100/3	4.57	5.5	25.93	171.76	0.16	0	25.11	138.73	130.98
379		Хлеб с маслом	50/10	0.06	10.8	0.13	86.2	0.003	0	90	4.8	6
286		Чай с сахаром и молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
		Яйцо вареное	40	11.64	18.06	3.05	221.3	0.091	0.26	0.39	105.43	253
		Итого		240	19.06	37.55	48.82	597.95	0.294	0.4	115.7	347.76
	Обед	Икра кабачковая	50/1	1.1	0	6.22	66.42	0.08	200	250	8	16
43		Свекольник с курицей со сметаной	200/15/5	2.31	7.65	12.08	99.4	0.12	9.9	1.5	80.7	107
212		Курица тушеная	120	12.68	6.72	6.74	137.76	0	1.68	48	39.6	187
125		Макароньы отварные с овощами	180	5.25	10.07	7.17	226.07	0.37	0	0	42	191
283		Компот из сухофруктов	200	0.36	0	27.02	113.19	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	50	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
	Итого		550	24.3	27.04	158.63	981.84	0.876	211.98	299.7	230	666.6
141	Полдник	Запеканка творожная с повидлом	125/20	23.38	9.68	22.85	273.78	0.048	0.36	180	186.72	202.56
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Итого		200	23.98	9.68	46.25	367.78	0.068	4.36	180	200.72
	Итого за день:		990	67.34	74.27	253.7	1947.57	1.238	216.74	595.4	778.48	1337.54

19.4	0.6
49.5	2.85
172.1	15.17
0	1.2
8	2.8
77.7	1.11
85.7	5.11
350.88	22.72

Mg	Fe
26.35	0.47
0.08	0.04
20	0.6
18.72	3
65.15	4.11
7	0.5
27.6	1.8
22.8	1.92
35	3.5
19.4	0.6
49.5	2.85
161.3	11.17
24.34	0.6
8	2.8
32.34	3.4
258.79	18.68

12 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
114	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	100/3	9.2	8.11	26.07	308	0	0	23	187	200
379		Хлеб с маслом	50/10	0.06	10.8	0.13	86.2	0.003	0	90	4.8	6
286		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
		Конфеты шоколадные	63	11.64	18.91	3.05	221.8	0	0	0	6	3
		Итого		63	23.69	41.01	48.96	734.69	0.043	0.4	113.2	296.6
45	Обед	Помидор соленый	50	1.13	0.13	4.75	66	0.03	10	10	23	42
		Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/15	2.05	7.56	12.85	99.52	0.3	4.8	1	75	90
177		Бифштекс рубленый	100	31.2	20.6	0.3	310	0.1	0	2	21	129
235		Капуста тушеная	200	14.93	4	30.47	235.8	0.11	48.6	0.9	135	109
283		Компот из кураги	200	0.56	0	27.89	113.79	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	50	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
	Итого		600	52.47	34.89	175.66	1164.11	0.846	63.8	14.1	313.7	535.6
312	Полдник	Булка сдобная	60	6.09	12.02	51.6	387	0.11	0	0	17.82	0
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Апельсин	180	0.32	0	23.27	185	0.074	111	14.8	62.9	30.22
		Итого		440	7.01	12.02	98.27	666	0.204	115	14.8	94.72
	Итого за день:		1103	83.17	87.92	322.89	2564.8	1.093	179.2	142.1	705.02	853.22

13 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
108	Завтрак	Каша кукурузная	100/3	9.2	8.11	26.07	308	0	0	23	187	200
376		Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	0.06	10.8	0.13	86.2	0.003	0	90	4.8	6
270		Чай с сахаром	200	3.77	3.93	25.95	69.92	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4

Mg	Fe
42	0.8
0.08	0.04
20	0.6
6	0.18
68.08	1.62
14	0.6
33	2.3
26	1.5
55.9	2.2
19.4	0.6
49.5	2.85
197.8	10.05
0	1.2
8	2.8
24.05	0.55
32.05	4.55
297.93	16.22

Mg	Fe
42	0.8
0.08	0.04
24.8	1

		Итого	200	13.03	22.84	52.15	464.12	0.063	1.6	113.04	364	384.4
	Обед	Огурец соленый	50	1.42	10.06	16.28	120.46	0.06	25	200	14	26
50		Суп картофельный с рыбой	250	2.05	7.56	12.85	99.52	0.3	4.8	1	75	90
		Вареники с картофелем	200	31.2	20.6	0.3	310	0.1	0	2	21	129
283		Компот из яблок	200	0.56	0	1.71	113.43	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6
		Хлеб ржаной	50	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	750	37.83	40.82	130.54	982.41	0.766	30.2	203.2	169.7	410.6
	Итого за день:		950	50.86	63.66	182.69	1446.53	0.829	31.8	316.24	533.7	795

66.88	1.84
20	0.9
33	2.3
26	1.5
19.4	0.6
49.5	2.85
147.9	8.15
214.78	9.99