

Проживающие с 7-11**1 день**

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	CA	P
107	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	100/3	7.23	2.67	29.54	67.5	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	50/15	0.06	10.8	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	4.5
		Итого		330	22.69	34.48	81.13	415	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	250/15/10	3.4	3.4	26.1	86.26	0.05	12.95	37	63	225
189		Котлета полтавская	100	30.41	25.86	42.14	192	0.1	0	2	21	129
241		Картофельное пюре	200	26.03	14.2	35.56	218	0.144	15.84	0.036	70.02	107.64
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		700	64.1	46.26	215.69	1075.16	0.63	39.19	49.236	236.72
313	Полдник	Булка дорожная	90	6.24	10.5	31.14	387	0.06	0.05	0	21.65	0
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	10
		Итого		290	6.84	10.5	54.54	481	0.08	4.05	0	35.65
212	Ужин	Курица тушеная	120	4.43	8.22	25.74	260	0	1.68	48	39.6	187.2
228		Макароны с овощами	190	4.25	9.07	6.17	224.07	0.34	0	0	38	174
299		Чай с сахаром	200/15	0.12	0	12.27	48.25	0	0	0	12	8
		Хлеб пшеничный	80	7.1	1.1	46.4	226	0.2	0	0	23	84
28		Салат из свеклы с чесноком	120	1.12	3.75	4.22	66.5	0.06	25	200	14	26
	Итого		510	17.02	22.14	94.8	824.82	0.6	26.68	248	126.6	479.2
272	Ужин 2	Ряженка	200	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		230	11.34	11.28	11.28	208.3	0.064	0.6	0.06	252	204.7
	Итого за день:		2360	122.51	124.66	495.17	3324.28	2.087	123.38	401.226	1096.65	1926.04

3 день

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
30.6	1.08
19.4	0.6
49.5	2.85
181.25	9.93
0	0.72
8	2.8
8	3.52
22.8	1.92
32	3.2
6	0.8
33	1.9
20	0.9
113.8	8.72
28	0.2
3.9	0.3
31.9	0.5
420.61	33.49

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	
102	Завтрак	Каша Дружба	180/5	4.95	6.3	28.21	193.83	0.106	0.693	14.6	72.19	100.3	
376		Хлеб с маслом	50/15	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	3	
		Итого		250	6.68	18.77	76.85	461.33	0.148	1.093	82.3	180.59	172.2
	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	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	250/15/10	1.67	5.06	8.51	86.26	0.13	13.45	21	44	150.75	
176		Бефстроганов из говядины	100	17.68	8.72	35.56	191.5	0.08	1.7	0.1	68.2	224.9	
205		Гречневая каша с маслом	180	7.94	8.21	35.13	246.17	0.2	0	4	16.8	163.8	
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		680	31.55	27.79	203.09	1043.14	0.744	24.19	27.2	227.94	744.75
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	10	
		Итого		290	6.84	12.5	54.54	481	0.08	4.05	0	35.7	10
4	Ужин	Салат из свежей капусты с морковью	120	1.32	10.08	7.68	120.6	0.06	25	200	14	26	
238		Картофель запечённый из отварного	200	6.19	8.08	21.24	264	0.22	18.86	10	19.56	88	
208		Кнели из кур	100	12.43	6.87	6.41	81.08	0.12	1.9	144.48	84.16	302.32	
		Хлеб пшеничный	80	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		700	27.16	26.13	93.77	861.68	0.6	45.76	354.48	152.72	508.32
272	Ужин 2	Кефир	200	5.6	7	9	124	0.06	1.4	0.04	240	180	
		Булка купеческая	80	1.9	0.22	12.4	88.2	0.1	0	0	11.5	42	
		Итого		280	7.5	7.22	21.4	212.2	0.16	1.4	0.04	251.5	222
	Итого за день:		2500	80.42	92.41	470.42	3379.35	1.812	78.193	464.12	916.65	1882.17	

2 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
109	Завтрак	Каша Геркулесовая	180/5	4.23	5.23	34.29	147.5	0.25	0	0	19.89	89.47
376		Хлеб с маслом и сыром	50/15/30	0.1	2.06	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	2.5
270		Цикорий на молоке	200	1.6	3.8	19.71	69.9	0.06	1.6	0.04	172.2	158.4

Mg	Fe
30.11	0.75
0.06	0.03
20	0.6
6	0.18
56.17	1.56
28.6	3.2
28.6	3.2
21.97	1.4
43.75	2.05
28.6	3.2
112.2	3.8
19.4	0.6
49.5	2.85
275.42	13.9
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
28	0.2
16.5	0.95
44.5	1.15
557.68	32.21

Mg	Fe
43.05	1.23
0.06	0.03
24.8	1

		Итого	200	5.93	11.09	54.13	303.6	0.312	1.6	67.54	195.69	250.37
	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
	Обед	Кукуруза консервированная	100	3.13	3.29	6.99	77.88	0.077	7.8	76	20	43
62		Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/15/10	2.09	6.33	10.64	86.26	0.075	20.7	21.25	72.75	123
172		Рыба тушеная	120/30	12.29	6.87	6.41	137.84	0.45	7.5	126	96	719
228		Рис	180	13.4	16	6.07	140	0.15	5.85	345.75	27.3	114.9
283		Компот из кураги	200	0.56	0	27.89	113.8	0.006	0.4	0.2	25.2	29.6
		Хлеб ржаной	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	580	34.07	35.09	157.4	894.78	1.058	42.25	569.2	275.75	1155.5
318	Полдник	Пудинг из творога со сгущённым молоком	120/30	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	200/100	22.16	17.53	22.44	334	0.23	0	23	36.8	225
9		Салат из моркови с чесноком	120	1.13	1.13	7.75	120.6	0.028	8.64	1.9	39.24	39.7
294		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.12	0	12.04	81.08	0	0	0	12	6
		Хлеб пшеничный	80	5.1	5.1	37.4	170	0.15	0	0	17.25	43
		Итого	200	28.51	23.76	79.63	705.68	0.408	8.64	24.9	105.29	313.7
288	Ужин 2	Молоко	200	5.6	4	9	71.8	0.08	2.6	0.04	240	180
		Сухарик	30	1.9	1.9	12.4	88.2	0.05	0	0	5.75	11
		Итого	230	7.5	5.9	21.4	160	0.13	2.6	0.04	245.75	191
	Итого за день:		1710	92.93	93.06	380.65	2865.06	2.05	74.54	803.58	1126.86	2215.77

11 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
52	Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200/5	7.23	6.67	39.54	246.9	0.07	1.35	71.75	137.06	127.47
379		Хлеб с маслом	50/15	0.06	10.9	0.13	86.1	0.002	0	67.5	3.6	2.5
270		Какао с молоком	200	1.6	3.19	19.71	69.3	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4
		Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	100	22	76.8
		Итого		240	13.97	25.36	59.66	465.1	0.162	2.95	239.29	334.86

67.91	2.26
36	6.9
36	6.9
19	1.3
38.25	1.8
63	3
37.35	1.35
19.4	0.6
49.5	2.85
226.5	10.9
30.42	1.05
8	2.8
38.42	3.85
50.6	3.22
21.97	1.4
6	0.8
24.75	1.43
103.32	6.85
28	0.2
8.25	0.48
36.25	0.68
508.4	31.44

Mg	Fe
18.76	0.45
0.06	0.03
24.8	1
4.8	1
48.42	2.48

	Завтрак 2	Банан	300	0.1	0	3.39	320	0.12	30	60	24	84
		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
		Суп картофельный с горохом с курицей	300/20	2.95	7.19	12.53	99.15	0.3	4.8	1	75	90
162		Котлета рыбная	120	36.49	27.12	46.59	410.8	0.09	1.2	1.5	72	183
241		Картофельное пюре	200	4.23	16.73	15.35	82.1	0.144	15.84	0.036	70.02	107.64
283		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	720	47.93	53.64	181.69	1110.66	0.92	222.24	252.736	284.72	562.24
141	Полдник	Запеканка творожная с повидлом	120/30	6.22	10.6	51.3	387	0.062	0.45	135.9	233.38	253.2
293		Сок	200	0.6	0	37	88	0.02	4	0	14	10
		Итого	200	6.82	10.6	88.3	475	0.082	4.45	135.9	247.38	263.2
31	Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	120	1.13	0.13	4.75	124	0.08	200	250	8	16
193		Плов с говядиной	180/100	36.49	27.12	46.59	410.8	0.08	1	1.25	60	134
		Хлеб пшеничный	80	5.7	1.12	27.2	62.5	0.15	0	0	17.25	43
299		Чай с сахаром	200	0.07	0	15.31	61.62	0	0	0	12	8
		Итого	400	43.39	28.37	93.85	658.92	0.31	201	251.25	97.25	201
288	Ужин 2	Молоко	200	5.6	7	9	71	0.08	2.6	0.04	240	180
		Пряник	50	1.9	0.22	12.28	88	0.1	0	0	11.5	42
		Итого	250	7.5	7.22	21.28	159	0.18	2.6	0.04	251.5	222
	Итого за день:		2110	119.71	125.19	448.17	3188.68	1.774	463.24	939.216	1239.71	1717.61

5 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
114	Завтрак	Каша кукурузная	180/5	9.73	8.45	29.44	308.45	0	0	20	113.4	121.5
376		Хлеб с маслом и сыром	50/15/30	0.06	10.9	0.13	86	0.002	0	67.5	3.6	2.5
286		Цикорий на молоке	200	1.6	3.8	19.71	69.9	0.06	1.6	0.04	172.2	158.4
		Итого		200	11.39	23.15	49.28	464.35	0.062	1.6	87.54	289.2
	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
	Обед	Помидор соленый	100	1.1	3.2	6.6	66.42	0.028	8.64	1.9	39.24	39.7

126	1.8
126	1.8
7	0.5
33	2.3
27.4	2.4
30.6	1.08
19.4	0.6
49.5	2.85
166.9	9.73
30.42	1.05
8	2.8
38.42	3.85
7	0.5
53	2
24.75	1.43
6	0.8
90.75	4.73
28	0.2
16.5	0.95
44.5	1.15
514.99	23.74

Mg	Fe
25.6	0.5
0.06	0.03
24.8	1
50.46	1.53
27	6.6
27	6.6
21.97	1.4

46		Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/15	1.63	5.83	8.78	86.13	0.25	4.7	20.88	79	153
235		Капуста тушеная с мясом	200/100	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	20.82	15.63	146.85	840.54	0.694	62.34	23.88	312.94	467.3
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	120	1.32	10.08	7.68	120.6	0.06	25	200	14	26
239		Картофель отварной	200	4.24	8.4	26.93	252.27	0.2	18	6	24	108
212	Ужин	Рыба запеченная с сыром и овощами	120/40	12.43	16.87	6.57	264	0.375	6.25	105	80	632.5
		Хлеб пшеничный	80	5.55	1.55	27.2	171.75	0.15	0	0	17.25	63
294		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.12	0	12.31	48.62	0	0	0	12	8
		Итого	400	23.66	36.9	80.69	857.24	0.785	49.25	311	147.25	837.5
272	Ужин 2	Йогурт	200	5.59	6.38	9.38	117.31	0.08	1.2	0.04	244	192
		Вафли	60	1.9	0.22	12.28	88	0.1	0	0	11.5	42
		Итого	260	7.49	6.6	21.66	205.31	0.18	1.2	0.04	255.5	234
	Итого за день:		1850	70.72	92.78	356.41	3168.44	1.931	148.39	454.56	1094.79	1948.3

6 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
108	Завтрак	Каша рисовая	180/5	3.9	5	24.66	158.9	0	0	13.55	76.86	82.32
379		Хлеб с маслом	50/15	7.25	11.9	42.48	328	0.002	0	67.5	3.6	2.5
286		Кофейный напиток с молоком	200	2.6	3.19	19.95	118.92	0.04	0.4	0.2	78.8	64.4
		Печенье	30	5.75	4.9	1.9	110.5	0.024	0	0	6	20.7
		Итого	230	19.5	24.99	88.99	716.32	0.066	0.4	81.25	165.26	169.92
	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	250/15	1.63	5.83	8.78	86.13	0.25	4.7	20.88	79	153
		Пельмени отварные	200	22	24	52	260	0	0	0.45	0.02	0.03

37	2.68
55.9	2.2
19.4	0.6
49.5	2.85
183.77	9.73
11.7	1.17
8	2.8
19.7	3.97
20	0.9
44	1.6
52.5	2.5
24.75	1.43
6	0.8
147.25	7.23
30	0.2
16.5	0.95
46.5	1.15
474.68	30.21

Mg	Fe
30.11	0.75
0.06	0.03
20	0.6
3.9	0.3
54.07	1.68
39	0.9
39	0.9
13	0.6
37	2.68
0	0

283		Компот из сухофруктов	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	600	27.64	37.51	191.38	860.42	0.556	5.1	24.53	161.72	346.63
155	Полдник	Сырники со сгущённым молоком	120/30	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	Зелёный горошек	100	1.1	3.2	6.6	66.42	0.03	10	10	23	20
363		Сарделька отварная	120	10.43	5	6.12	213.3	0.21	0	0.01	29	178
92		Рагу из овощей	200	9.46	6	6	224.8	0.14	61.64	2.53	56.12	75.44
		Хлеб пшеничный	80	5.55	1.55	27.2	62.5	0.15	0	0	17.25	63
298		Чай с сахаром и молоком	200	0.12	0	12.31	48.62	0	0	0	12	8
		Итого	700	26.66	15.75	58.23	615.64	0.53	71.64	12.54	137.37	344.44
288	Ужин 2	Молоко	200	5.6	7	9	71	0.08	2.6	0.04	200	180
		Сухарик	30	1.5	0.5	12.2	88	0.1	0	0	11.5	42
		Итого	230	7.1	7.5	21.2	159	0.18	2.6	0.04	211.5	222
	Итого за день:		2260	88.26	98.25	417.73	3152.38	1.534	264.19	278.26	1005.23	1399.19

7 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
112	Завтрак	Каша пшеничная	180/5	4.57	5.5	25.93	171.76	0.16	0	25.11	138.73	130.98
376		Хлеб с маслом и сыром	50/15/30	0.1	2.06	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	2.5
270		Какао на молоке	200	1.79	3.19	19.71	69	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4
		Итого	200	6.46	10.75	45.77	326.96	0.222	1.6	92.65	314.53	311.88
	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	250/15/10	1.04	5.3	8.38	86.6	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	180	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	680	48.69	42.13	152.18	1124.79	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

19.4	0.6
49.5	2.85
118.9	6.73
30.42	1.05
8	2.8
38.42	3.85
14	0.6
22	1.7
36.34	1.38
24.75	1.43
6	0.8
103.09	5.91
28	0.2
16.5	0.95
44.5	1.15
397.98	20.22

Mg	Fe
26.35	0.47
0.06	0.03
24.8	1
51.21	1.5
36	6.9
36	6.9
7	0.5
41.75	3.3
18	2.3
100	3.6
19.4	0.6
49.5	2.85
235.65	13.15
0	1.2

293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	10
		Итого	200	7.14	8.42	55.07	481	0.13	4	0	31.82	10
	Ужин	Помидор соленый	100	1.98	2.8	7	89.01	0.028	8.64	1.9	39.24	39.7
169		Рыба запеченная с картофелем	150/250	4.42	8.7	40.63	296.4	0.32	16.65	49.5	46.67	354
		Хлеб пшеничный	80	5.1	1.1	46.4	229	0.15	0	0	17.25	63
299		Чай с сахаром	200	0.12	0	2.04	48.62	0	0	0	12	8
		Итого	380	11.62	12.6	96.07	663.03	0.498	25.29	51.4	115.16	464.7
272	Ужин 2	Снежок	200	5.6	7	9	124	0.08	1.2	0.04	244	192
		Булка купеческая	80	1.5	0.5	12.2	88	0.1	0	0	11.5	42
		Итого	280	7.1	7.5	21.2	212	0.18	1.2	0.04	255.5	234
	Итого за день:		2040	81.53	81.4	408.02	3127.78	2.126	260.44	447.29	1103.71	2123.18

8 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
108	Завтрак	Каша пшеничная	100/3	7.44	8.07	35.28	243.92	0.23	1.66	0	189.3	203
379		Хлеб с маслом	50/15	0.06	10.8	0.13	86.2	0.002	0	68.5	3.6	2.5
270		Цикорий на молоке	200	1.77	3.93	19.95	69.92	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4
132		Омлет натуральный	130	11.64	18.06	3.05	221.3	0.091	0.26	0.39	105.43	253
		Итого		330	20.91	40.86	58.41	621.34	0.383	3.26	68.93	470.53
	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
229	Обед	Огурец соленый	100	1.46	3.91	6.24	66.74	0.03	10	10	23	20
63		Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/15/10	2.09	2.33	6.64	86.26	0.075	20.7	21.25	72.75	93
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	200	2.23	4.08	16.06	107.94	0.144	15.84	0.036	70.02	107.64
283		Компот из яблок	200	0.6	0	37	144	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		720	32.26	20.87	176.43	953.36	0.565	47.19	59.136	249.22	404.72
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	10
		Итого	290	6.84	10.5	54.54	481	0.12	4	17.1	41.9	90.1
11	Ужин	салат «Степной»	120	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	13.4	16	6.07	140	0.15	5.85	345.75	27.3	114.9
		Хлеб пшеничный	80	5.55	0.55	23.2	114.5	0.15	0	0	17.25	63

8	2.8
8	4
21.97	1.4
54	2.43
24.75	1.43
6	0.8
106.72	6.06
30	0.2
16.5	0.95
46.5	1.15
484.08	32.76

Mg	Fe
49.2	3.32
0.06	0.03
24.8	1
18.72	3
92.78	7.35
126	1.8
126	1.8
14	0.6
38.25	1.8
2.66	0.03
30.6	1.08
19.4	0.6
49.5	2.85
154.41	6.96
11.7	1.17
8	2.8
19.7	3.97
20	9
22.8	1.92
37.35	1.35
24.75	1.43

298		Чай с сахаром и молоком	200	0.79	0	12.27	48.25	0	0	0	12	4
		Итого	720	35.57	35.21	78.26	607.12	0.36	32.53	593.75	110.15	394.9
272	Ужин 2	Кефир	200	5.6	7	9	124	0.06	1.4	0.04	240	180
		Пряник	50	1.9	0.22	12.28	88	0.1	0	0	11.5	42
		Итого	250	7.5	7.22	21.28	212	0.16	1.4	0.04	251.5	222
	Итого за день:		2610	103.6	114.66	392.31	3194.82	1.708	118.38	798.956	1147.3	1832.62

9 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
109	Завтрак	Каша Геркулесовая	180/5	7.1	6.49	18.27	246.16	0.25	0	0	19.89	89.47
376		Хлеб с маслом и сыром	50/15/30	0.06	10.8	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	4.5
286		Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4
		Итого	200	9.95	20.48	38.11	451.05	0.292	0.4	67.7	122.29	158.37
	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	33
	Обед	Кукуруза консервированная	100	1.1	10.1	7.3	120	0.06	14.9	8	42.1	65.3
41		Рассольник с курицей со сметаной	250/15/10	1.4	5.4	8.1	86.9	0.13	13.45	21	44	150.75
193		Плов с говядиной	180/100	30.68	23.72	38.74	416.8	0.08	1	1.25	60	134
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	400	36.34	41.82	181.43	1076.49	0.576	29.75	30.45	205.8	515.65	
153	Полдник	Пудинг из творога со сгущённым молоком	120/30	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	10
	Итого	200	6.61	8.52	56.97	481.02	0.082	4.45	135.9	247.38	263.2	
233	Ужин	Салат из свеклы с чесноком	120	1.12	3.75	4.22	66.5	0.06	25	200	14	26
161		Рыбные биточки	120	12.43	6.22	6.74	137.61	0.08	0.5	0.07	29	124
238		Картофель запеченный из отварного	200	4.27	8.08	31.07	221.95	0.22	18.86	10	19.56	88
		Хлеб пшеничный	80	3.55	0.55	23.2	114.5	0.15	0	0	17.25	63
294		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	48.62	0	0	0	12	4
	Итого	520	21.44	18.61	80.54	589.18	0.51	44.36	210.07	91.81	305	

6	0.8
110.9	14.5
28	0.2
16.5	0.95
44.5	1.15
548.29	35.73

Mg	Fe
43.05	1.23
0.06	0.03
20	0.6
63.11	1.86
27	6.6
27	6.6
34.3	1.08
43.75	2.05
53	2
19.4	0.6
49.5	2.85
199.95	8.58
30.42	1.05
8	2.8
38.42	3.85
20	0.9
22.7	0.8
44	1.9
24.75	1.43
6	0.8
117.45	5.83

288	Ужин 2	Молоко	200	5.6	7	9	124	0.08	2.6	0.04	240	180
		Вафли	60	1.5	0.5	12.2	88	0.1	0	0	11.5	42
		Итого	260	7.1	7.5	21.2	212	0.18	2.6	0.04	251.5	222
	Итого за день:		1880	81.96	96.93	415.98	3129.74	1.73	111.56	459.16	966.78	1497.22

10 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	CA	P
102	Завтрак	Каша Дружба	180/5	4.95	6.3	28.21	193.83	0.106	0.693	14.6	72.19	100.3
379		Хлеб с маслом	50/15	0.06	10.8	0.13	86.2	0.003	0	90	4.8	6
286		Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	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
		Итого		230	14.53	25.93	56.19	460.45	0.193	2.293	104.64	255.19
	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	250/15/10	1.35	5.89	8.74	86.79	0.08	8.25	1.25	87.25	79.5
181		Жаркое по домашнему	200/100	22.16	17.53	22.44	334	0.23	0	23	36.8	225
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		400	27.84	26.15	172.33	997.79	0.646	18.65	34.45	206.75
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	10
		Итого		290	6.9	12.6	74.4	481	0.13	4	0	31.82
233	Ужин	Винегрет	120	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	180	7.94	8.21	35.13	246.17	0.2	0	4	16.8	163.8
		Хлеб пшеничный	80	5.1	1.1	46.4	229	0.15	0	0	17.25	63
299		Чай с сахаром	200	0.79	0	12.27	170.25	0	0	0	12	8
		Итого		680	32	24.58	134.09	903.16	0.47	14.9	22	107.15
288	Ужин 2	Ряженка	200	5.6	7	9	124	0.04	0.6	0.06	246	184
		Булка купеческая	80	2.5	3.5	12.2	98	0.1	0	0	11.5	42

28	0.2
16.5	0.95
44.5	1.15
490.43	27.87

Mg	Fe
30.11	0.75
0.08	0.04
24.8	1
3.9	0.3
58.89	2.09
39	0.9
39	0.9
14	6
23	1.5
50.6	3.22
19.4	0.6
49.5	2.85
156.5	14.17
0	1.2
8	2.8
8	4
34.3	1.08
18	2.3
112.2	3.8
24.75	1.43
6	0.8
195.25	9.41
28	0.2
16.5	0.95

		Итого	280	8.1	10.5	21.2	222	0.14	0.6	0.06	257.5	226
	Итого за день:		2180	89.89	99.76	495.94	3384.4	1.699	220.443	185.15	960.41	1574.6

4 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
112	Завтрак	Каша пшеничная на молоке	180/5	5.48	6.6	31.12	206.11	0.1	0	42	166.44	157.2
379		Хлеб с маслом	50/15	0.06	10.8	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	2.5
286		Цикорий на молоке	200	1.77	3.93	19.95	69.92	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4
		Яйцо вареное	40	11.64	18.06	3.05	221.3	0.091	0.26	0.39	105.43	253
		Итого		240	18.95	39.39	54.25	583.53	0.253	1.6	109.93	447.67
	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	200/15/5	2.31	7.65	12.08	99.4	0.12	9.9	1.5	80.7	107
212		Курица тушеная	100	12.68	6.72	6.74	137.76	0	1.68	48	39.6	187
125		Макароны отварные с овощами	190	4.25	9.07	6.17	224.07	0.34	0	0	38	174
283		Компот из сухофруктов	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		690	23.3	26.04	157.63	979.84	0.846	211.98	299.7	226
141	Полдник	Запеканка творожная с повидлом	120/30	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	10
		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	200	9.46	6	6	224.8	0.14	61.6	2.5	56	75
		Хлеб пшеничный	80	5.1	1.1	46.4	229	0.15	0	0	17.25	63
298		Чай с сахаром и молоком	200	0.79	0	12.27	48.25	0	0	0	12	8
		Итого		650	28.66	15.82	74.47	748.42	0.545	64.6	5.51	130.35
288	Ужин 2	Молоко	200	5.6	7	9	124	0.08	2.6	0.04	240	180
		Сушарик	30	1.9	0.5	12.3	88	0.05	0	0	5.75	11

44.5	1.15
502.14	31.72

Mg	Fe
31.62	0.6
0.06	0.03
24.8	1
18.72	3
75.2	4.63
36	6.9
36	6.9
7	0.5
27.6	1.8
22.8	1.92
32	3.2
19.4	0.6
49.5	2.85
158.3	10.87
30.42	1.05
8	2.8
38.42	3.85
7	0
25.5	2
36	1.4
24.75	1.43
6	0.8
99.25	5.63
28	0.2
825	0.48

		Итого	230	7.5	7.5	21.3	212	0.13	2.6	0.04	245.75	191
	Итого за день:		2310	88	101.13	461.73	3364.79	1.916	300.23	557.08	1354.15	2105.9

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	180/5	7.2	6.11	20.07	246	0	0	13.55	76.86	82.32
379		Хлеб с маслом	50/15	0.06	10.8	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	2.5
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	21.69	39.01	42.96	672.69	0.042	0.4	81.25	185.26
	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	1.1	0.2	6.6	66	0.06	25	200	14	26
45		Суп картофельный с макаронными изделиями	250/15	1.93	5.38	8.06	86.15	0.25	4.7	20.88	79	153
177		Бифштекс рубленый	100	31.2	20.6	0.3	310	0.1	0	2	21	129
235		Капуста тушеная	200	7.93	3.41	8.47	224.8	0.1	44.2	0.8	123	99
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	45.32	32.19	150.72	1139.74	0.816	74.3	223.88	296.7
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	10
		Итого		290	6.69	12.02	75	481	0.13	4	0	31.82
4	Ужин	Салат витаминный	120	1.1	10.1	7.3	120	0.06	14.9	8	42.1	65.3
172		Рыба запеченная с овощами	190	12.09	6.2	6.54	88.89	0.21	3.5	59	45	382
241		Картофель отварной	200	4.76	8.05	31.9	221.43	0.2	18	6	24	108
		Хлеб пшеничный	80	5.1	1.1	46.4	226	0.15	0	0	17.25	63
299		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.79	0	12.27	48.25	0	0	0	12	4
	Итого		590	23.84	25.45	104.41	704.57	0.62	36.4	73	140.35	622.3
272	Ужин 2	Йогурт	200	5.6	7	9	124	0.08	1.2	0.04	244	192
		Батон умница	80	2.5	3.5	12.2	98	0.1	0	0	11.5	42

853	0.68
1260.17	32.56

Mg	Fe
30.11	0.75
0.06	0.03
20	0.6
6	0.18
56.17	1.56
126	1.8
126	1.8
20	0.9
37	2.68
26	1.5
50.8	2
19.4	0.6
49.5	2.85
202.7	10.53
0	1.2
8	2.8
8	4
34.3	1.08
29	1.4
44	1.6
24.75	1.43
6	0.8
138.05	6.31
30	0.2
16.5	0.95

		Итого	280	8.1	10.5	21.2	222	0.18	1.2	0.04	255.5	234
	Итого за день:		2410	106.16	119.17	432.02	3540	1.908	146.3	438.17	933.63	1675.12

13 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
108	Завтрак	Каша кукурузная	180/5	9.2	8.11	26.07	308	0	0	23	187	200
376		Хлеб с маслом и сыром	50/15/30	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	33
	Обед	Огурец соленый	100	1.13	0.13	4.75	66	0.03	10	10	23	20
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	100	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	850	37.54	30.89	119.01	927.95	0.736	15.2	13.2	178.7	404.6
317	Полдник	Сырники запеченные с повидлом	120/30	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	267.2
11	Ужин	Салат из моркови с чесноком	120	1.13	1.13	7.75	120.6	0.028	8.64	1.9	39.24	39.7
180		Гуляш	100	16.93	11.87	33.36	191.47	0.06	0	10	19	172
241		Картофельное пюре	200	4.29	8.53	26.44	322.84	0.2	22	0.05	97	150
		Хлеб пшеничный	80	5.1	1.1	46.4	229	0.15	0	0	17.25	63
299		Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	12	4

46.5	1.15
577.42	25.35

Mg	Fe
42	0.8
0.08	0.04
24.8	1
66.88	1.84
27	6.6
27	6.6
14	0.6
33	2.3
26	1.5
19.4	0.6
49.5	2.85
141.9	7.85
30.42	1.05
8	2.8
38.42	3.85
21.97	1.4
18	2.3
43	1.6
24.75	1.43
6	0.8

		Итого	700	27.57	22.63	125.99	912.55	0.438	30.64	11.95	184.49	428.7
272	Ужин 2	Молоко	200	5.6	7	9	124	0.08	2.6	0.04	240	180
		Печенье	30	11.64	18.06	3.05	221.3	0.024	0	0	6	20.7
		Итого	230	17.24	25.06	12.05	345.3	0.104	2.6	0.04	246	200.7
	Итого за день:		2480	102.55	114.07	461.77	3451.33	1.513	84.49	289.23	1268.57	1718.6

14 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
112	Завтрак	Каша пшеничная на молоке	180/5	4.57	5.5	25.93	171.76	0.16	0	25.11	138.73	130.98
376		Хлеб с маслом и сыром	50/15/30	0.1	2.06	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	2.5
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	7.46	10.75	45.77	376.65	0.202	0.4	92.81	241.13	197.88
	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	250/30/15	1.93	5.38	8.06	86.15	0.25	4.7	20.88	79	153
		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	180	7.94	8.21	35.13	246.17	0.2	0	4	16.8	163.8
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	680	34.77	25.01	215.38	1043.02	0.866	16.8	35.18	246.7	749.3
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	10
		Итого	200	13.95	17.54	89.4	570.22	0.28	5.55	33.92	180.11	222.85
25	Ужин	Салат из соленых огурцов с луком	120	0.85	5.08	3.31	61.5	0	0	3	23	28
161		Биточки рыбные	120	12.46	6.91	6.24	88.74	0.08	0.6	0.07	31	148.6
238		Картофель запеченный из отварного	200	4.27	8.08	31.07	221.95	0.22	18.86	10	19.56	88
		Хлеб пшеничный	80	5.1	1.1	46.4	229	0.15	0	0	17.25	63
298		Чай с сахаром и молоком	200	0.79	0	12.27	48.25	0	0	0	12	8
		Итого	720	23.47	21.17	99.29	649.44	0.45	19.46	13.07	102.81	335.6

113.72	7.53
28	0.2
3.9	0.3
31.9	0.5
419.82	28.17

Mg	Fe
26.35	0.47
0.06	0.03
20	0.6
46.41	1.1
28.6	3.2
28.6	3.2
14	0.6
37	2.68
28.6	3.2
112.2	3.8
19.4	0.6
49.5	2.85
260.7	13.73
54.45	2.01
8	2.8
62.45	4.81
13	0.6
27	0.8
44	1.9
24.75	1.43
6	0.8
114.75	5.53

272	Ужин 2	Снежок	200	5.6	7	9	124	0.08	1.2	0.04	244	192
		Булка купеческая	80	11.64	18.06	3.05	221.3	0.024	0	0	6	20.7
		Итого	280	17.24	25.06	12.05	345.3	0.104	1.2	0.04	250	212.7
	Итого за день:		2380	97.58	99.53	482.66	3304.63	1.982	45.11	175.12	1088.95	1943.23

Приходящие дети 7-11

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	9.03	8.33	49.42	169.5	0.47	21	21	116.45	94
132		Омлет натуральный	65	13.8	17.82	31.75	192	0.091	0.26	0.39	105.43	253
270		Чай с сахаром	200	1.6	3.19	19.71	69.3	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4
379		Хлеб с маслом	50/10	0.06	10.8	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	4.5
		Итого		265	24.49	40.14	101.01	517	0.623	22.86	88.93	397.68
272	Завтрак 2	Молоко	200	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
		Итого	250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
229	Обед	Горошек консервированный отварной	50	1.1	0.2	4.6	126.1	0.03	10	10	23	42
35		Борщ с курицей со сметаной	200/15/5	3.4	3.4	26.1	86.26	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	150	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	48	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
	Итого		548	70.19	51.44	224.12	1078.16	0.646	40.95	49.24	244.5	681.2
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	180	0.32	0	23.27	185	0.555	18.5	9.25	29.6	20.4
		Итого		440	5.05	8	80.79	624	0.611	22.53	9.25	56.59
	Итого за день:		1503	106.73	108.33	417.17	2374.16	1.98	89.59	147.47	998.77	1470.5

30	0.2
3.9	0.3
33.9	0.5
546.81	28.87

Mg	Fe
15.08	0.19
18.72	3
24.8	1
0.06	0.03
58.66	4.22
35	0.25
35	0.25
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
0	0.44
8	2.8
16.65	4.07
24.65	7.31
302.96	21.83

3 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	
376		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	1.6	19.71	47.3	0.04	0.4	0.2	98.8	64.4	
		Конфеты шоколадные	42	0.07	0.07	28.8	134	0	0	0	6	6	
		Итого		242	13.95	18.77	99.31	576.1	0.302	2.1	103.1	283.4	349.9
272	Завтрак 2	Молоко	200	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225	
		Итого		250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
42	Обед	Винегрет	60	1.1	3.2	6.6	66.42	0.028	8.64	1.9	39.24	39.7	
		Рассольник с курицей со сметаной	200/15/5	2.5	7.59	12.76	129.4	0.15	15.6	9.2	39.6	142.5	
176		Бефстроганов из говядины	50	28.68	16.72	44.74	167.76	0.08	1.7	0.1	68.2	225	
205		Гречневая каша с маслом	150	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	48	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126	
		Итого		508	45.37	40.11	225.29	1124.07	0.814	26.34	16.4	227.74	777.8
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	23.27	197.33	0.074	18.5	37	14.8	51.8	
		Итого		455	5.08	7.5	67.43	549.33	0.134	22.533	37	43.23	65.8
	Итого за день:		1455	71.4	75.13	403.28	2404.5	1.35	54.223	156.55	854.37	1418.5	

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	49.29	227.5	0.25	0	0	24.25	133.5	
376		Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	0.06	1.06	0.13	86.2	0.002	0	67.5	3.6	4.5	
270		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1.6	3.8	19.71	69.9	0.06	1.6	0.04	172.2	178.4	
		Итого		0	10.69	13.19	69.13	383.6	0.312	1.6	67.54	200.05	316.4
272	Завтрак 2	Молоко	200	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225	
		Итого		250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225

Mg	Fe
73	1.8
0.06	0.03
20	0.6
6	0.18
99.06	2.61
35	0.25
35	0.25
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	0.48
8	2.8
77.7	1.11
85.7	4.39
524.13	21.92

Mg	Fe
52.5	1.5
0.06	0.03
24.8	1
77.36	2.53
35	0.25
35	0.25

	Обед	Кукуруза консервированная	50	3.13	3.29	6.99	77.88	0.077	7.8	76	20	63
62		Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/15/5	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	150	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	48	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	448	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	100/20	5.41	7.67	30.21	348.32	0.056	0.405	246	210	227.9
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Итого	200	6.01	7.67	53.61	442.32	0.076	4.405	246	224	241.9
	Итого за день:		898	65.49	76.04	294.21	2043	1.591	56.815	956.19	1019.81	2140.38

11 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	
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	293.2	
272	Завтрак 2	Молоко	200	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225	
		Итого	250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225	
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	48	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126	
		Итого	568	26.35	39.21	142.8	910.86	0.91	221.6	251.31	243.8	528.6	
141	Полдник	Запеканка творожная с повидлом	100/20	5.93	11.14	82.24	384.3	0.056	0.405	246	210	227.9	
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14	
		Итого	200	6.53	11.14	105.64	478.3	0.076	4.405	246	224	241.9	
	Итого за день:		1258	56.84	86.12	316.8	2120.36	1.249	231.355	776.86	1064.4	1288.7	

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
27.38	0.5
8	2.8
35.38	3.3
389.36	17.61

Mg	Fe
23.3	0.56
0.08	0.04
20	0.6
4.8	1
48.18	2.2
35	0.25
35	0.25
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
273.8	0.5
8	2.8
281.8	3.3
531.58	13.92

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
272	Завтрак 2	Молоко	200	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
		Итого	250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
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	200/15	2.95	7.19	12.53	99.15	0.12	6.55	445	34.8	206
235		Капуста тушеная с мясом	150/50	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	48	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	298	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	23.27	185	0.074	111	14.8	62.9	30.22
		Итого	440	7.16	10.5	77.81	666	0.194	115	31.9	104.8	124.32
	Итого за день:		988	49.05	59.49	288.82	2188.25	0.902	184.2	575.75	873.1	1062.32

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
		Итого	200	11.39	22.44	49.52	464.57	0.062	1.6	87.54	289.2	304.4
272	Завтрак 2	Молоко	200	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225

Mg	Fe
25.6	0.5
0.06	0.03
20	0.6
45.66	1.13
35	0.25
35	0.25
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
302.51	15.05

Mg	Fe
25.6	0.5
0.06	0.03
24.8	1
50.46	1.53
35	0.25

		Итого	250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
25	Обед	Яйцо с гарниром	60	0.85	5.08	3.31	61.5	0	0	3	23	28
45		Суп картофельный с горохом с курицей	200/15	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	48	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	508	28.96	38.87	195.13	873.44	0.606	5.2	4.65	157.72	283.63
	Итого за день:	958	47.35	70.06	255.9	1493.01	0.768	10.05	92.24	746.92	813.03	

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
272	Завтрак 2	Молоко	200	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
	Итого	250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225	
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	200/15//5	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	48	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
	Итого	568	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
	Итого	440	5.17	2.9	85.87	491.13	0.107	7.7	3.7	59.35	37.43	
	Итого за день:	1523	74.29	79.87	369.4	2535.21	1.171	65.42	140.216	1127.35	1394.75	

9 день

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

35	0.25
13	0.6
33	2.3
0	0
19.4	0.6
49.5	2.85
114.9	6.35
200.36	8.13

Mg	Fe
61	4
0.08	0.04
24.8	1
18.72	3
104.6	8.04
35	0.25
35	0.25
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
30.2	7.55
324.26	22.52

Mg	Fe
----	----

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
272	Завтрак 2	Молоко	200	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
		Итого		250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300
41	Обед	Кукуруза консервированная	50	3.13	3.29	6.99	77.88	0.077	7.8	76	20	63
		Рассольник с курицей со сметаной	200/15/5	2.96	7	12.5	99.7	0.15	15.58	9.2	39.6	142.5
193		Плов с говядиной	150/50	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	48	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
	Итого		298	46.07	40.95	183.67	1032.53	0.623	24.98	86.9	191.3	556.1
318	Полдник	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/20	5.41	7.67	30.21	348.32	0.056	0.405	246	210	227.9
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14
		Итого		200	6.01	7.67	53.61	442.32	0.076	4.405	246	224
	Итого за день:		748	70.94	80.43	317.9	2042.25	1.091	33.035	400.65	841.95	1225.4

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
272	Завтрак 2	Молоко	200	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
		Итого		250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300
34	Обед	Сельдь соленая	65	1.13	0.13	4.75	124	0.03	10	10	23	42

52.5	1.5
0.06	0.03
20	0.6
72.56	2.13
35	0.25
35	0.25
19	1.3
414.8	1.82
64	2.4
19.4	0.6
49.5	2.85
566.7	8.97
27.38	0.5
8	2.8
35.38	3.3
709.64	14.65

Mg	Fe
73	1.8
0.08	0.04
20	0.6
93.08	2.44
35	0.25
35	0.25
14	6

43		Свекольник с курицей со сметаной	200/15/5	2.82	7.67	12.49	99.55	0.12	9.9	1.5	80.7	107
181		Жаркое по домашнему	150/50	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	48	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
		Итого	313	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:		1203	62.18	71.34	337.05	2402.34	1.343	48.15	169.05	833.62	1214

4 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р
112	Завтрак	Каша пшеничная 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	454.38
272	Завтрак 2	Молоко	200	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
		Итого	250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
	Обед	Икра кабачковая	50	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		Макароны отварные с овощами	150	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	48	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
	Итого	568	24.3	27.04	158.63	981.84	0.876	211.98	299.7	230	666.6	
141	Полдник	Запеканка творожная с повидлом	100/20	5.93	11.14	82.24	384.3	0.056	0.405	246	210	227.9
293		Сок	200	0.6	0	23.4	94	0.02	4	0	14	14

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
77.7	1.11
85.7	5.11
385.88	22.97

Mg	Fe
26.35	0.47
0.08	0.04
20	0.6
18.72	3
65.15	4.11
35	0.25
35	0.25
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
273.8	0.5
8	2.8

		Итого	200	6.53	11.14	105.64	478.3	0.076	4.405	246	224	241.9
	Итого за день:		1258	56.89	84.48	324.34	2213.09	1.346	220.035	661.45	1101.76	1587.88

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	42	11.64	18.91	3.05	221.8	0	0	0	6	3
		Итого		42	23.69	41.01	48.96	734.69	0.043	0.4	113.2	296.6
272	Завтрак 2	Молоко	200	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
		Итого	250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
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	200/15	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	150	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	48	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
	Итого		548	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	2.09	197.3	0.074	111	14.8	50.56	30.22
		Итого		440	7.01	12.02	77.09	678.3	0.204	115	14.8	82.38
	Итого за день:		1280	90.17	96.67	312.96	2732.1	1.193	182.45	142.15	992.68	1078.22

281.8	3.3
543.25	18.83

Mg	Fe
42	0.8
0.08	0.04
20	0.6
6	0.18
68.08	1.62
35	0.25
35	0.25
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
332.93	16.47

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
		Итого		200	13.03	22.84	52.15	464.12	0.063	1.6	113.04	364
272	Завтрак 2	Молоко	200	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300	225
		Итого		250	7	8.75	11.25	155	0.1	3.25	0.05	300
50	Обед	Огурец соленый	50	1.42	10.06	16.28	120.46	0.06	25	200	14	26
		Суп картофельный с рыбой	200	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	48	2.6	2.6	99.4	339	0.3	0	0	34.5	126
	Итого		698	37.83	40.82	130.54	982.41	0.766	30.2	203.2	169.7	410.6
	Итого за день:		1148	57.86	72.41	193.94	1601.53	0.929	35.05	316.29	833.7	1020

Mg	Fe
42	0.8
0.08	0.04
24.8	1
66.88	1.84
35	0.25
35	0.25
20	0.9
33	2.3
26	1.5
19.4	0.6
49.5	2.85
147.9	8.15
249.78	10.24