



|                      |                             |     |               |               |               |               |             |             |               |              |              |             |             |              |              |             |              |              |             |
|----------------------|-----------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 271                  | Ряженка                     | 250 | 7             | 8             | 10,22         | 140,65        | 0,05        | 0,1         | 1             | 0,75         | 0            | 307,5       | 190         | 0            | 0            | 250         | 22,5         | 5            | 0           |
|                      | Сухарик из пшеничного хлеба | 50  | 5,95          | 0,71          | 39,1          | 176           | 0,1         | 0,04        | 0             | 0            | 0            | 11,5        | 30          | 0            | 0,03         | 0           | 3,45         | 0            | 0,01        |
|                      | <b>Итого</b>                |     | <b>12,95</b>  | <b>8,71</b>   | <b>49,32</b>  | <b>316,65</b> | <b>0,15</b> | <b>0,14</b> | <b>1</b>      | <b>0,75</b>  | <b>0</b>     | <b>319</b>  | <b>220</b>  | <b>0</b>     | <b>0,03</b>  | <b>250</b>  | <b>25,95</b> | <b>5</b>     | <b>0,01</b> |
| <b>Итого за день</b> |                             |     | <b>112,23</b> | <b>125,21</b> | <b>399,68</b> | <b>2693</b>   | <b>1,09</b> | <b>1,33</b> | <b>879,40</b> | <b>47,41</b> | <b>23,57</b> | <b>1020</b> | <b>1309</b> | <b>258,9</b> | <b>13,71</b> | <b>1397</b> | <b>96,86</b> | <b>48,74</b> | <b>3,07</b> |

2 день

|                      | Наименования блюд                        | выход     | белки        | жиры         | углевод       | калории       | B1           | B2           | A             | C            | D            | Ca             | P             | Mg           | Fe          | K           | I             | Ce          | Ft           |
|----------------------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>       |  |           |              |              |               |               |              |              |               |              |              |                |               |              |             |             |               |             |              |
| 109                  | Каша геркулесовая на молоке с маслом     | 150/3     | 3,17         | 3,92         | 25,72         | 110,63        | 0,002        | 0,16         | 30            | 0,9          | 1,6          | 174,7          | 67,1          | 39,0         | 0,50        | 73          | 4,4           | 1           | 0,5          |
| 377                  | Хлеб пшеничный с маслом с сыром          | 50/10/20  | 7,14         | 10,9         | 0,13          | 86,2          | 0,002        | 0,13         | 70,3          | 0            | 1,42         | 211,2          | 110           | 0            | 0,03        | 30          | 3,45          | 0           | 0,016        |
| 299                  | Чай с сахаром                            | 200/15    | 0,12         | 0            | 12,27         | 48,25         | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 12             | 0             | 0            | 0           | 0           | 0,08          | 0           | 0            |
|                      | <b>Итого</b>                             |           | <b>10,43</b> | <b>14,82</b> | <b>38,12</b>  | <b>245,08</b> | <b>0,004</b> | <b>0,29</b>  | <b>100,3</b>  | <b>0,9</b>   | <b>3,02</b>  | <b>397,88</b>  | <b>177,1</b>  | <b>39</b>    | <b>0,53</b> | <b>103</b>  | <b>7,93</b>   | <b>1</b>    | <b>0,516</b> |
| <b>2 Завтрак</b>     |  |           |              |              |               |               |              |              |               |              |              |                |               |              |             |             |               |             |              |
|                      | Апельсин                                 | 185       | 0,43         | 0            | 12,81         | 197,3         | 0,05         | 0,055        | 0,7           | 15           | 0            | 64,8           | 42,50         | 24           | 0,55        | 173         | 2             |             |              |
|                      | <b>Итого</b>                             |           | <b>0,43</b>  | <b>0</b>     | <b>12,81</b>  | <b>197,3</b>  | <b>0,05</b>  | <b>0,055</b> | <b>0,7</b>    | <b>15</b>    | <b>0</b>     | <b>64,8</b>    | <b>42,5</b>   | <b>24</b>    | <b>0,55</b> | <b>173</b>  | <b>2</b>      | <b>0</b>    | <b>0</b>     |
| <b>Обед</b>          |  |           |              |              |               |               |              |              |               |              |              |                |               |              |             |             |               |             |              |
| 9                    | Салат из моркови                         | 60        | 0,68         | 6,05         | 6,23          | 82            | 0,036        | 0,04         | 500           | 3            | 0            | 30,6           | 0             | 22,8         | 0,72        | 120         | 3             | 0           | 0,004        |
| 62                   | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной | 200/15/11 | 1,7          | 5,06         | 8,51          | 69,01         | 0,06         | 0,04         | 35            | 4,00         | 0,3          | 58,2           | 58            | 16           | 0,8         | 60          | 4             | 0,18        | 0,02         |
| 181                  | Жаркое по домашнему с мясом              | 150/90    | 23,12        | 18,3         | 23,42         | 348,52        | 0,14         | 0,17         | 24            | 4,2          | 0,8          | 38,40          | 237           | 57           | 2           | 276         | 6             | 0,5         | 0,1          |
| 283                  | Компот из кураги                         | 200       | 0,56         | 0            | 27,89         | 113,79        | 0,006        |              | 0,5           | 25,4         | 0            | 34             | 10,6          | 0            | 0,6         | 150         | 1             | 0           |              |
|                      | Хлеб ржаной                              | 80        | 2,08         | 2,08         | 79,52         | 207,2         | 0,014        | 0,06         | 0             | 0            | 0            | 28             | 56            | 23           | 0,8         | 0           | 6,8           | 0           | 0,02         |
|                      | <b>Итого</b>                             |           | <b>28,14</b> | <b>31,49</b> | <b>145,57</b> | <b>820,52</b> | <b>0,256</b> | <b>0,31</b>  | <b>559,5</b>  | <b>36,6</b>  | <b>1,1</b>   | <b>189,2</b>   | <b>361,6</b>  | <b>118,8</b> | <b>4,92</b> | <b>606</b>  | <b>20,8</b>   | <b>0,68</b> | <b>0,144</b> |
| <b>Полдник</b>       |  |           |              |              |               |               |              |              |               |              |              |                |               |              |             |             |               |             |              |
| 313                  | Булка дорожная                           | 60        | 4,13         | 8            | 34,12         | 345           | 0,036        | 0,02         | 0             | 0            | 0,12         | 12,99          | 0             | 0            | 0           | 0           |               | 3           | 0,01         |
| 293                  | Сок                                      | 200       | 1            | 0            | 5,8           | 36            | 0,02         | 0,1          | 0             | 4            | 0            | 14             | 7             | 0            | 0,6         | 0           |               | 0           | 0            |
|                      | <b>Итого</b>                             |           | <b>5,13</b>  | <b>8</b>     | <b>39,92</b>  | <b>381</b>    | <b>0,056</b> | <b>0,12</b>  | <b>0</b>      | <b>4</b>     | <b>0,12</b>  | <b>26,99</b>   | <b>7</b>      | <b>0</b>     | <b>0,6</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>      | <b>3</b>    | <b>0,01</b>  |
| <b>Ужин</b>          |  |           |              |              |               |               |              |              |               |              |              |                |               |              |             |             |               |             |              |
| 246                  | Помидор свежий                           | 60        | 0,36         | 0,12         | 2,64          | 13,2          | 0,036        | 0,024        | 25,2          | 2            | 0            | 6              | 0             | 6,6          | 0,18        | 130         | 1,2           | 0,2         | 0,02         |
| 224                  | Рис отварной                             | 150       | 3,9          | 5,1          | 38,8          | 215,1         | 0,15         | 0,015        | 4,50          | 0            | 1,42         | 27,3           | 48,5          | 24           | 0           | 50          |               | 0           | 1            |
| 172                  | Рыба тушеная с овощами                   | 120/70    | 9,45         | 12,82        | 5             | 200,64        | 0,29         | 0,001        | 265,6         | 0,2          | 1,2          | 60,8           | 240           | 15           | 0,4         | 0           | 60            | 0           | 1,7          |
| 294                  | Чай с сахаром и лимоном                  | 200/15/7  | 0,12         | 0            | 12,04         | 81,08         | 0            |              | 0             | 0,32         | 0            | 12             | 1,8           | 0,9          | 0,05        | 0           | 0,08          | 0           | 0            |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 50        | 0,6          | 4,05         | 21            | 101,5         | 0,12         | 0,06         | 62,3          | 0            | 0            | 11,5           | 30            | 0            | 0,03        | 0           | 3,45          | 0           | 0,01         |
|                      | <b>Итого</b>                             |           | <b>14,43</b> | <b>22,09</b> | <b>79,48</b>  | <b>611,52</b> | <b>0,596</b> | <b>0,1</b>   | <b>357,6</b>  | <b>2,52</b>  | <b>2,62</b>  | <b>117,6</b>   | <b>320,3</b>  | <b>46,5</b>  | <b>0,66</b> | <b>180</b>  | <b>64,73</b>  | <b>0,2</b>  | <b>2,73</b>  |
| <b>2 ужин</b>        |  |           |              |              |               |               |              |              |               |              |              |                |               |              |             |             |               |             |              |
| 288                  | Молоко                                   | 250       | 8,77         | 10,92        | 14,06         | 193,75        | 0,125        | 0,38         | 67,5          | 0,3          | 5            | 375            | 190           | 35           | 2,5         | 250         | 22,5          | 5           | 0,25         |
|                      | Сухарик из пшеничного хлеба              | 50        | 5,95         | 0,71         | 39,1          | 176           | 0,1          | 0,04         | 0             | 0            | 0            | 28             | 30            | 0            | 0,03        | 0           | 3,45          |             | 0,01         |
|                      | <b>Итого</b>                             |           | <b>14,72</b> | <b>11,63</b> | <b>53,16</b>  | <b>369,75</b> | <b>0,225</b> | <b>0,42</b>  | <b>67,5</b>   | <b>0,3</b>   | <b>5</b>     | <b>403</b>     | <b>220</b>    | <b>35</b>    | <b>2,53</b> | <b>250</b>  | <b>25,95</b>  | <b>5</b>    | <b>0,26</b>  |
| <b>Итого за день</b> |  |           | <b>73,28</b> | <b>88,03</b> | <b>369,06</b> | <b>2625</b>   | <b>1,187</b> | <b>1,30</b>  | <b>1095,3</b> | <b>59,32</b> | <b>11,86</b> | <b>1199,47</b> | <b>1128,5</b> | <b>263,3</b> | <b>9,79</b> | <b>1312</b> | <b>121,41</b> | <b>9,88</b> | <b>3,66</b>  |

3 день

|                  | Наименования блюд                | выход  | белки        | жиры         | углевод      | калории       | B1           | B2          | A            | C          | D          | Ca            | P           | Mq          | Fe          | K           | I            | Ce       | Ft          |
|------------------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                  |        |              |              |              |               |              |             |              |            |            |               |             |             |             |             |              |          |             |
| 102              | Каша "Дружба" на молоке с маслом | 100/2  | 7,11         | 6,5          | 39,54        | 246,9         | 0,11         | 0,09        | 25           | 0,6        | 1          | 72,19         | 57,0        | 15,00       | 0,50        | 65          | 3            | 0,5      | 0,05        |
| 379              | Хлеб пшеничный с маслом          | 50/10  | 2,54         | 23,6         | 15,2         | 187,5         | 0,002        | 0,06        | 52,7         | 0          | 1          | 11,2          | 30          | 0           | 0,03        | 0           | 3,45         |          | 0,01        |
| 132              | Омлет натуральный                | 130    | 11,64        | 18,04        | 3,04         | 221           | 0,091        | 0,13        | 119          | 0,6        | 4,4        | 105,43        | 213         | 97          | 1,5         | 150         | 19           | 1,5      | 0,3         |
| 299              | Чай с сахаром                    | 200/15 | 0,12         | 0            | 12,27        | 48,25         | 0            |             | 0            | 0          | 0          | 12            | 0           | 0           | 0           | 0           | 0,08         |          | 0           |
|                  | <b>Итого</b>                     |        | <b>21,41</b> | <b>48,14</b> | <b>70,05</b> | <b>703,65</b> | <b>0,203</b> | <b>0,28</b> | <b>196,7</b> | <b>1,2</b> | <b>6,4</b> | <b>200,82</b> | <b>300</b>  | <b>112</b>  | <b>2,03</b> | <b>215</b>  | <b>25,53</b> | <b>2</b> | <b>0,36</b> |
| <b>2 Завтрак</b> |                                  |        |              |              |              |               |              |             |              |            |            |               |             |             |             |             |              |          |             |
|                  | Груша                            | 140    | 0,05         | 0            | 1,6          | 149,33        | 0,03         | 0,42        | 2,8          | 1,5        |            | 26,6          | 22,4        | 22,2        | 3,22        | 72,8        | 1,4          | 0        | 0,03        |
|                  | <b>Итого</b>                     |        | <b>0,05</b>  | <b>0</b>     | <b>1,6</b>   | <b>149,33</b> | <b>0,03</b>  | <b>0,42</b> | <b>2,8</b>   | <b>1,5</b> | <b>0</b>   | <b>26,6</b>   | <b>22,4</b> | <b>22,2</b> | <b>3,22</b> | <b>72,8</b> | <b>1,4</b>   | <b>0</b> | <b>0,03</b> |
| <b>Обед</b>      |                                  |        |              |              |              |               |              |             |              |            |            |               |             |             |             |             |              |          |             |
|                  | Икра кабачковая                  | 60     | 0,66         | 0,36         | 3,73         | 39,85         | 0,05         | 0           | 150          | 12         | 0          | 4,8           | 9,6         | 4,2         | 0,3         | 0           | 3            | 0        | 0           |



|                      |                             |     |              |               |               |             |              |             |                |              |             |                |               |              |             |             |               |              |              |
|----------------------|-----------------------------|-----|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|----------------|--------------|-------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| 272                  | Йогурт                      | 250 | 7            | 8,75          | 11,25         | 155         | 0,075        | 0,01        | 1              | 0,75         | 0           | 300            | 190           | 0            | 0           | 250         | 22,5          | 5            | 0            |
|                      | Сухарик из пшеничного хлеба | 50  | 5,95         | 0,71          | 39,1          | 176         | 0,1          | 0,04        | 0              | 0            | 0           | 11,5           | 30            | 0            | 0,03        | 0           | 3,45          | 0            | 0,01         |
|                      | <b>Итого</b>                |     | <b>12,95</b> | <b>9,46</b>   | <b>50,35</b>  | <b>331</b>  | <b>0,175</b> | <b>0,05</b> | <b>1</b>       | <b>0,75</b>  | <b>0</b>    | <b>311,5</b>   | <b>220</b>    | <b>0</b>     | <b>0,03</b> | <b>250</b>  | <b>25,95</b>  | <b>5</b>     | <b>0,01</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                             |     | <b>94,09</b> | <b>103,22</b> | <b>371,21</b> | <b>2681</b> | <b>1,43</b>  | <b>1,11</b> | <b>341,537</b> | <b>52,52</b> | <b>7,25</b> | <b>1191,31</b> | <b>1138,2</b> | <b>196,4</b> | <b>8,24</b> | <b>1405</b> | <b>134,23</b> | <b>12,25</b> | <b>5,721</b> |

5 день

|                      | Наименования блюд                     | выход      | белки        | жиры         | углевод       | калории       | B1           | B2           | A             | C            | D            | Ca             | P              | Mq            | Fe          | K           | I            | Ce           | Ft           |
|----------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>       |                                       |            |              |              |               |               |              |              |               |              |              |                |                |               |             |             |              |              |              |
| 114                  | Каша рисовая на молоке с маслом       | 150/4      | 9,73         | 8,45         | 29,44         | 308,45        | 0,02         | 0,031        | 30            | 0,9          | 1,5          | 113,4          | 90             | 23            | 0,5         | 60          | 4,5          | 1            | 0,2          |
| 379                  | Хлеб пшеничный с маслом               | 75/10      | 3,6          | 3,2          | 21,53         | 265,62        | 0,003        | 0,057        | 52,7          | 0            | 1            | 11,2           | 30             | 0             | 0,03        | 0           | 5,18         | 0            | 0,01         |
| 139                  | Яйцо                                  | 1 шт       | 5,08         | 4,6          | 0,28          | 62,8          | 0,03         | 0,16         | 59,6          | 0            | 2,2          | 55             | 84             | 45            | 0,6         | 50          | 8            | 0,75         | 0,2          |
| 299                  | Чай с сахаром                         | 200/15     | 0,12         | 0            | 12,27         | 48,25         | 0            |              | 0             | 0            |              | 12             | 0              | 0             | 0           | 0           | 0,08         | 0            | 0            |
|                      | <b>Итого</b>                          |            | <b>18,53</b> | <b>16,25</b> | <b>63,52</b>  | <b>685,12</b> | <b>0,053</b> | <b>0,248</b> | <b>142,3</b>  | <b>0,9</b>   | <b>4,7</b>   | <b>191,6</b>   | <b>204</b>     | <b>68</b>     | <b>1,13</b> | <b>110</b>  | <b>17,76</b> | <b>1,75</b>  | <b>0,41</b>  |
| <b>2 Завтрак</b>     |                                       |            |              |              |               |               |              |              |               |              |              |                |                |               |             |             |              |              |              |
|                      | Яблоко                                | 185        | 0,32         | 0            | 2,09          | 197           | 0,055        | 0,055        | 9,25          | 5            |              | 29,6           | 20,35          | 16            | 4,07        | 216         | 3            | 0            | 0,06         |
|                      | <b>Итого</b>                          | <b>185</b> | <b>0,32</b>  | <b>0</b>     | <b>2,09</b>   | <b>197</b>    | <b>0,055</b> | <b>0,055</b> | <b>9,25</b>   | <b>5</b>     | <b>0</b>     | <b>29,6</b>    | <b>20,35</b>   | <b>16</b>     | <b>4,07</b> | <b>216</b>  | <b>3</b>     | <b>0</b>     | <b>0,06</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                       |            |              |              |               |               |              |              |               |              |              |                |                |               |             |             |              |              |              |
| 247                  | Помидоры соленые                      | 60         | 0,66         | 0,06         | 1,44          | 9,6           | 0,017        | 0            | 1,14          | 5,18         | 0            | 0              | 0              | 13,18         | 0           | 0           | 0            | 0            | 0            |
| 46                   | Суп картофельный с клецками с курицей | 200/20     | 1,63         | 5,83         | 8,78          | 86,13         | 0,02         | 0,07         | 20,88         | 1,5          |              | 79             | 50             | 20            | 0,02        | 60          | 4,6          | 0,2          | 0,14         |
| 180                  | Гуляш из говядины                     | 90         | 27           | 16,23        | 4,32          | 213,12        | 0,02         | 0,17         | 17,1          | 0            | 0,8          | 17,1           | 150,4          | 21,6          | 2,07        | 160         | 3            | 0            | 0,15         |
| 235                  | Капуста тушеная                       | 150        | 7,08         | 4,17         | 15,83         | 187,17        | 0,075        | 0,002        | 83            | 15           | 0,06         | 128,12         | 50             | 24            | 2,08        | 200         | 10           | 0,6          | 0,02         |
| 274                  | Кисель                                | 200        | 0,56         | 0            | 1,6           | 113,19        | 0,006        |              | 0,2           | 20,4         |              | 25,2           | 0              | 0             | 0           | 0           | 0            | 0            |              |
|                      | Хлеб ржаной                           | 80         | 2,08         | 2,08         | 79,52         | 207,2         | 0,14         | 0,06         | 0             | 0            | 0            | 28             | 56             | 23            | 0,8         | 0           | 6,8          | 0            | 0            |
|                      | <b>Итого</b>                          |            | <b>39,01</b> | <b>28,37</b> | <b>111,49</b> | <b>816,41</b> | <b>0,278</b> | <b>0,302</b> | <b>122,32</b> | <b>42,08</b> | <b>0,86</b>  | <b>277,42</b>  | <b>306,4</b>   | <b>101,78</b> | <b>4,97</b> | <b>420</b>  | <b>24,4</b>  | <b>0,8</b>   | <b>0,31</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                       |            |              |              |               |               |              |              |               |              |              |                |                |               |             |             |              |              |              |
| 155                  | Сырники запечен. со сг.молоком        | 100/35     | 5,62         | 11,25        | 28,03         | 348,3         | 0,056        | 0,13         | 246           | 0,41         | 0,31         | 202,5          | 150            | 12            | 0,5         | 112         | 6            | 33           | 0,02         |
| 293                  | Сок                                   | 200        | 1            | 0            | 37            | 88            | 0,02         | 0,1          | 0             | 4            |              | 14             | 7              | 0             | 0,6         | 0           |              |              |              |
|                      | <b>Итого</b>                          |            | <b>6,62</b>  | <b>11,25</b> | <b>65,03</b>  | <b>436,3</b>  | <b>0,076</b> | <b>0,23</b>  | <b>246</b>    | <b>4,41</b>  | <b>0,31</b>  | <b>216,5</b>   | <b>157</b>     | <b>12</b>     | <b>1,1</b>  | <b>112</b>  | <b>6</b>     | <b>33</b>    | <b>0,02</b>  |
| <b>Ужин</b>          |                                       |            |              |              |               |               |              |              |               |              |              |                |                |               |             |             |              |              |              |
| 231                  | Горошек консер. Отварной              | 60         | 1,79         | 2,29         | 4,19          | 44,5          | 0,02         | 0            | 22,8          | 6            | 0            | 13,8           | 25,2           | 8,4           | 0,2         | 150         | 3,06         | 2            | 0            |
| 363                  | Колбаса отварная                      | 80         | 8,34         | 4            | 4,9           | 170,64        | 0,168        | 0,13         | 0,008         | 0            |              | 23,2           | 0              | 0             | 0           |             |              |              |              |
| 239                  | Картофель отварной                    | 150        | 3,18         | 6,3          | 20,2          | 189,2         | 0,15         | 0,03         | 5             | 5            | 0,09         | 18             | 87             | 27            | 1,2         | 96          | 7,2          | 0,8          | 0,15         |
| 294                  | Чай с сахаром и лимоном               | 200/15/7   | 0,12         | 0            | 12,31         | 48,62         | 0            |              | 0             | 0,32         |              | 12             | 1,8            | 0,9           | 0,05        | 0           | 0,08         | 0            |              |
|                      | Хлеб пшеничный                        | 75         | 5,55         | 1,55         | 27,2          | 171,75        | 0,15         | 0,06         | 62,3          | 0            | 0            | 17,25          | 45             | 0             | 0,03        | 0           | 5,18         |              | 0,015        |
|                      | <b>Итого</b>                          |            | <b>18,98</b> | <b>14,14</b> | <b>68,8</b>   | <b>624,71</b> | <b>0,488</b> | <b>0,22</b>  | <b>90,108</b> | <b>11,32</b> | <b>0,09</b>  | <b>84,25</b>   | <b>159</b>     | <b>36,3</b>   | <b>1,48</b> | <b>246</b>  | <b>15,52</b> | <b>2,8</b>   | <b>0,165</b> |
| <b>2 ужин</b>        |                                       |            |              |              |               |               |              |              |               |              |              |                |                |               |             |             |              |              |              |
| 288                  | Молоко                                | 250        | 8,77         | 10,92        | 14,06         | 193,75        | 0,125        | 0,38         | 67,5          | 0,3          | 5            | 375            | 190            | 35            | 2,5         | 250         | 22,5         | 5            | 0,25         |
|                      | Печенье                               | 50         | 0,83         | 5,83         | 20,33         | 96,67         | 0,04         | 0,05         | 0             | 0            | 0            | 400            | 0              | 0             | 0           | 0           |              |              |              |
|                      | <b>Итого</b>                          |            | <b>9,6</b>   | <b>16,75</b> | <b>34,39</b>  | <b>290,42</b> | <b>0,165</b> | <b>0,43</b>  | <b>67,5</b>   | <b>0,3</b>   | <b>5</b>     | <b>775</b>     | <b>190</b>     | <b>35</b>     | <b>2,5</b>  | <b>250</b>  | <b>22,5</b>  | <b>5</b>     | <b>0,25</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                       |            | <b>86,44</b> | <b>75,51</b> | <b>280,3</b>  | <b>2614</b>   | <b>1,039</b> | <b>1,255</b> | <b>812,75</b> | <b>59,6</b>  | <b>10,65</b> | <b>1357,87</b> | <b>1036,75</b> | <b>257,08</b> | <b>16,2</b> | <b>1242</b> | <b>83,18</b> | <b>43,35</b> | <b>1,31</b>  |

6 день

|                  | Наименования блюд               | выход    | белки        | жиры         | углевод      | калории      | B1           | B2          | A             | C          | D           | Ca            | P           | Mq           | Fe          | K          | I            | Ce         | Ft          |
|------------------|---------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                 |          |              |              |              |              |              |             |               |            |             |               |             |              |             |            |              |            |             |
| 112              | Каша пшенная на молоке с маслом | 100/3    | 2,76         | 3,51         | 17,29        | 114,5        | 0,1          | 0,06        | 23,33         | 0,6        | 0,2         | 48,22         | 47          | 9,7          | 0,09        | 50         | 3            | 0,5        | 0,1         |
| 377              | Хлеб пшеничный с маслом,сыром   | 50/10/20 | 7,14         | 10,9         | 0,13         | 86,2         | 0,02         | 0,13        | 70,3          | 0          | 1,42        | 211,2         | 30          | 0            | 0,03        | 13         | 3,45         | 0          | 0,01        |
| 132              | Омлет натуральный               | 130      | 11,64        | 18,04        | 3,04         | 221          | 0,091        | 0,43        | 119,2         | 0,6        | 4,4         | 105,43        | 213         | 97           | 1,5         | 150        | 19           | 1          | 0,3         |
| 287              | Цикорий на молоке               | 200      | 2,77         | 3,93         | 19,95        | 98,7         | 0,04         | 0,07        | 13,5          | 0,5        | 1           | 56,6          | 45          | 7            | 0,5         | 65         | 3            | 1          | 0,1         |
|                  | <b>Итого</b>                    |          | <b>24,31</b> | <b>36,38</b> | <b>40,41</b> | <b>520,4</b> | <b>0,251</b> | <b>0,69</b> | <b>226,33</b> | <b>1,7</b> | <b>7,02</b> | <b>421,45</b> | <b>335</b>  | <b>113,7</b> | <b>2,12</b> | <b>278</b> | <b>28,45</b> | <b>2,5</b> | <b>0,51</b> |
| <b>2 Завтрак</b> |                                 |          |              |              |              |              |              |             |               |            |             |               |             |              |             |            |              |            |             |
|                  | Апельсин                        | 185      | 0,32         | 0            | 2,09         | 197,3        | 0,074        | 0,55        | 0,7           | 15         | 0           | 64,8          | 42,5        | 24           | 0,55        | 173        | 2            | 0          | 0           |
|                  | <b>Итого</b>                    |          | <b>0,32</b>  | <b>0</b>     | <b>2,09</b>  | <b>197,3</b> | <b>0,074</b> | <b>0,55</b> | <b>0,7</b>    | <b>15</b>  | <b>0</b>    | <b>64,8</b>   | <b>42,5</b> | <b>24</b>    | <b>0,55</b> | <b>173</b> | <b>2</b>     | <b>0</b>   | <b>0</b>    |

| Обед                 |                                     |        |              |               |               |               |              |              |               |             |              |                |               |              |              |               |              |             |              |
|----------------------|-------------------------------------|--------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 30                   | Салат из сол.огуцов с луком         | 60     | 0,51         | 3,08          | 1,99          | 36,9          | 0            | 0,03         | 1,8           | 2           | 0            | 16,8           | 16,8          | 7,8          | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |
| 45                   | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 200/15 | 1,4          | 5,01          | 7,55          | 74,07         | 0,036        | 0,024        | 96            | 1,5         | 0,3          | 6              | 65            | 35,5         | 0,15         | 50            | 1,2          | 0           | 0            |
| 189                  | Котлета из говядины                 | 100    | 26           | 13,03         | 52,39         | 191,71        | 0,02         | 0,19         | 19            | 0           | 1            | 21             | 188           | 27           | 1,5          | 200           | 3            |             | 0,15         |
| 242                  | Картофельное пюре с моркови         | 150    | 1,58         | 4,5           | 21            | 168,45        | 0,11         | 0,02         | 6,5           | 4,8         | 0,48         | 52,51          | 91,6          | 30           | 0,81         | 96            | 8            | 0,8         | 0,23         |
| 283                  | Компот из изюма                     | 200    | 0,56         | 0             | 1,6           | 113,19        | 0,006        |              | 0,4           | 20,4        |              | 16             | 17            | 8,4          | 0,6          | 20            | 0            | 0           | 0            |
|                      | Хлеб ржаной                         | 80     | 2,08         | 2,08          | 79,52         | 207,2         | 0,14         | 0,06         | 0             | 0           | 0            | 28             | 56            | 23           | 1,36         | 0             | 6,8          | 0           | 0,02         |
|                      | <b>Итого</b>                        |        | <b>32,13</b> | <b>27,7</b>   | <b>164,05</b> | <b>791,52</b> | <b>0,312</b> | <b>0,324</b> | <b>123,7</b>  | <b>28,7</b> | <b>1,78</b>  | <b>140,31</b>  | <b>434,4</b>  | <b>131,7</b> | <b>4,42</b>  | <b>366</b>    | <b>19</b>    | <b>0,8</b>  | <b>0,4</b>   |
| Полдник              |                                     |        |              |               |               |               |              |              |               |             |              |                |               |              |              |               |              |             |              |
| 312                  | Булочка домашняя                    | 60     | 4,36         | 5,05          | 19            | 232,2         | 0,066        | 0,03         | 0             | 0           | 0,12         | 10,69          | 0             | 0            | 0            | 0             | 0            | 3           | 0,01         |
| 293                  | Сок                                 | 200    | 1            | 0             | 37            | 88            | 0,02         | 0,1          | 0             | 4           |              | 0              | 7             | 0            | 0,6          | 0             | 0            | 0           | 0            |
|                      | <b>Итого</b>                        |        | <b>5,36</b>  | <b>5,05</b>   | <b>56</b>     | <b>320,2</b>  | <b>0,086</b> | <b>0,13</b>  | <b>0</b>      | <b>4</b>    | <b>0,12</b>  | <b>10,69</b>   | <b>7</b>      | <b>0</b>     | <b>0,6</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>3</b>    | <b>0,01</b>  |
| Ужин                 |                                     |        |              |               |               |               |              |              |               |             |              |                |               |              |              |               |              |             |              |
| 246                  | Огурец свежий порц.                 | 60     | 0,42         | 0,06          | 2,22          | 8,22          | 0            | 0            | 1,8           | 1           | 0            | 9,6            | 14,4          | 7,8          | 0,18         | 80            | 0            | 0           | 0,006        |
| 212                  | Курица отварная                     | 80     | 11,93        | 7,11          | 17            | 189,6         | 0            |              | 32            | 0           | 0            | 26,4           | 124,8         | 0            | 1,28         | 0             | 6            | 1,1         | 0,22         |
| 92                   | Рагу из овощей                      | 150    | 0,93         | 11,55         | 5,2           | 61,7          | 0,09         | 0,3          | 120           | 12          | 0,05         | 36,6           | 49,2          | 15           | 0,9          | 187,5         | 10           | 0           | 0,01         |
| 296                  | Чай с сахаром и молоком             | 200/15 | 0,3          | 22,6          | 12,31         | 48,62         | 0            | 0,07         | 0             | 0,5         | 1            | 56,6           | 45            | 7            | 0,5          | 65            | 0,08         | 1           | 0,08         |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 50     | 0,6          | 4,05          | 21            | 101,5         | 0,12         | 0,06         | 62,3          | 0           | 0            | 11,5           | 30            | 0            | 0,03         | 0             | 3,45         | 0           | 0,01         |
|                      | <b>Итого</b>                        |        | <b>14,18</b> | <b>45,37</b>  | <b>57,73</b>  | <b>409,64</b> | <b>0,21</b>  | <b>0,43</b>  | <b>216,1</b>  | <b>13,5</b> | <b>1,05</b>  | <b>140,7</b>   | <b>263,4</b>  | <b>29,8</b>  | <b>2,89</b>  | <b>332,5</b>  | <b>19,53</b> | <b>2,1</b>  | <b>0,326</b> |
| 2 ужин               |                                     |        |              |               |               |               |              |              |               |             |              |                |               |              |              |               |              |             |              |
| 288                  | Молоко                              | 250    | 8,77         | 10,92         | 14,06         | 193,75        | 0,125        | 0,38         | 67,5          | 2,9         | 5            | 375            | 190           | 30           | 2,5          | 250           | 22,5         | 5           | 0,25         |
|                      | Сухарик из пшеничного хлеба         | 50     | 5,95         | 0,71          | 39,1          | 176           | 0,1          | 0,04         | 0             | 0           | 0            | 11,5           | 30            | 0            | 0,03         | 0             | 0            | 0           | 0,01         |
|                      | <b>Итого</b>                        |        | <b>14,72</b> | <b>11,63</b>  | <b>53,16</b>  | <b>369,75</b> | <b>0,225</b> | <b>0,42</b>  | <b>67,5</b>   | <b>2,9</b>  | <b>5</b>     | <b>386,5</b>   | <b>220</b>    | <b>30</b>    | <b>2,53</b>  | <b>250</b>    | <b>22,5</b>  | <b>5</b>    | <b>0,26</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                     |        | <b>91,02</b> | <b>126,13</b> | <b>373,44</b> | <b>2609</b>   | <b>1,158</b> | <b>2,544</b> | <b>634,33</b> | <b>65,8</b> | <b>14,97</b> | <b>1164,45</b> | <b>1302,3</b> | <b>329,2</b> | <b>13,11</b> | <b>1399,5</b> | <b>91,48</b> | <b>13,4</b> | <b>1,506</b> |

7 день

| Наименования блюд |                                      |           |              |              |               |               |              |              |              |              |             |               |              |              |             |             |              |             |             |
|-------------------|--------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
|                   | выход                                | белки     | жиры         | углевод      | калории       | B1            | B2           | A            | C            | D            | Ca          | P             | Mq           | Fe           | K           | I           | Ce           | Ft          |             |
| Завтрак           |                                      |           |              |              |               |               |              |              |              |              |             |               |              |              |             |             |              |             |             |
| 109               | Каша геркулесовая на молоке с маслом | 150/3     | 9,73         | 8,63         | 26,4          | 308,6         | 0,002        | 0,11         | 30           | 0,6          | 1,6         | 15            | 83           | 39           | 0,5         | 73          | 6,1          | 1           | 0,5         |
| 379               | Хлеб пшеничный с маслом              | 50/10     | 2,54         | 22,6         | 15,2          | 187,5         | 0,002        | 0,06         | 52,7         | 0            | 1           | 11,2          | 30           | 0            | 0,03        | 0           | 3,45         | 0           | 0,01        |
| 299               | Чай с сахаром                        | 200/15    | 0,12         | 0            | 12,27         | 48,25         | 0            | 0            | 0            | 0            | 0           | 12            | 0            | 0            | 0           | 0           | 0,08         | 0           | 0           |
|                   | <b>Итого</b>                         |           | <b>12,39</b> | <b>31,23</b> | <b>53,87</b>  | <b>544,35</b> | <b>0,004</b> | <b>0,17</b>  | <b>82,7</b>  | <b>0,6</b>   | <b>2,6</b>  | <b>38,2</b>   | <b>113</b>   | <b>39</b>    | <b>0,53</b> | <b>73</b>   | <b>9,63</b>  | <b>1</b>    | <b>0,51</b> |
| 2 Завтрак         |                                      |           |              |              |               |               |              |              |              |              |             |               |              |              |             |             |              |             |             |
|                   | Груша                                | 185       | 0,32         | 0            | 23,27         | 197,33        | 0,037        | 0,55         | 3,7          | 1,5          | 0           | 26,6          | 29,6         | 22,2         | 4,25        | 96,2        | 2            | 0           | 0,04        |
|                   | <b>Итого</b>                         |           | <b>0,32</b>  | <b>0</b>     | <b>23,27</b>  | <b>197,33</b> | <b>0,037</b> | <b>0,55</b>  | <b>3,7</b>   | <b>1,5</b>   | <b>0</b>    | <b>26,6</b>   | <b>29,6</b>  | <b>22,2</b>  | <b>4,25</b> | <b>96,2</b> | <b>2</b>     | <b>0</b>    | <b>0,04</b> |
| Обед              |                                      |           |              |              |               |               |              |              |              |              |             |               |              |              |             |             |              |             |             |
| 32                | Салат картофельный с сол. огуцом     | 60        | 0,96         | 3,16         | 7,6           | 61,7          | 0,048        | 0,054        | 150          | 20           | 0           | 4,8           | 9,6          | 4,2          | 0,3         | 80          | 2,6          | 0           | 0           |
| 35                | Борщ с курицей со сметаной           | 200/20/11 | 0,96         | 4,88         | 7,71          | 79,67         | 0,046        | 0,02         | 35           | 4,5          | 0,02        | 57,96         | 50           | 16,8         | 0,29        | 50          | 4,6          | 0,21        | 0,03        |
| 189               | Биточки из говядины                  | 100       | 36,32        | 21,94        | 22,68         | 191,5         | 0,02         | 0,19         | 19           | 0            | 1           | 19            | 188          | 27           | 2           | 200         | 3            | 0           | 0,2         |
| 205               | Гречневая каша с маслом              | 150       | 5,96         | 6,16         | 26,35         | 184,63        | 0,15         | 0,04         | 3            | 0            | 0,12        | 12,6          | 37,5         | 47,7         | 2,85        | 60          | 1,2          | 0,5         | 0,1         |
| 283               | Компот из кураги                     | 200       | 0,56         | 0            | 27,89         | 113,79        | 0,006        |              | 0,2          | 20,4         | 0           | 34            | 10,6         | 0            | 0,6         | 150         | 18,8         | 0           | 0           |
|                   | Хлеб ржаной                          | 80        | 2,08         | 2,08         | 79,52         | 207,2         | 0,14         | 0,06         | 0            | 0            | 0           | 28            | 56           | 23           | 0,8         | 0           | 6,8          | 0           | 0,02        |
|                   | <b>Итого</b>                         |           | <b>46,84</b> | <b>38,22</b> | <b>171,75</b> | <b>838,49</b> | <b>0,41</b>  | <b>0,364</b> | <b>207,2</b> | <b>44,9</b>  | <b>1,14</b> | <b>156,36</b> | <b>351,7</b> | <b>118,7</b> | <b>6,84</b> | <b>540</b>  | <b>37</b>    | <b>0,71</b> | <b>0,35</b> |
| Полдник           |                                      |           |              |              |               |               |              |              |              |              |             |               |              |              |             |             |              |             |             |
| 153               | Пудинг из творога со сгущ. молоком   | 100/35    | 14,69        | 15,5         | 37,17         | 348,3         | 0,056        | 0,13         | 246          | 0,405        | 0,3         | 210           | 150          | 12           | 0,5         | 120         | 6            | 33          | 0,02        |
| 293               | Сок                                  | 200       | 1            | 0            | 23,4          | 94            | 0,02         | 0,1          | 0            | 4            | 0           | 14            | 7            | 0            | 0,6         | 0           | 0            | 0           |             |
|                   | <b>Итого</b>                         |           | <b>15,69</b> | <b>15,5</b>  | <b>60,57</b>  | <b>442,3</b>  | <b>0,076</b> | <b>0,23</b>  | <b>246</b>   | <b>4,405</b> | <b>0,3</b>  | <b>224</b>    | <b>157</b>   | <b>12</b>    | <b>1,1</b>  | <b>120</b>  | <b>6</b>     | <b>33</b>   | <b>0,02</b> |
| Ужин              |                                      |           |              |              |               |               |              |              |              |              |             |               |              |              |             |             |              |             |             |
| 2                 | Салат витаминный                     | 60        | 0,68         | 6            | 6,9           | 13,2          | 0,036        | 0,008        | 60           | 15           | 0           | 8,4           | 15,6         | 12           | 0,54        | 60          | 3            | 0,2         | 0           |
| 169               | Рыба запеченая с картофелем          | 100/150   | 4,42         | 8,7          | 40,63         | 296,4         | 0,32         | 0,02         | 49,5         | 5            | 1,48        | 46,57         | 297          | 27           | 2,1         | 96          | 50           | 0           | 1,9         |
| 299               | Чай с сахаром                        | 200/15    | 0,12         | 0            | 12,27         | 48,25         | 0            | 0            | 0            | 0            | 0           | 12            | 0            | 0            | 0           | 0           | 0,08         | 0           | 0           |
|                   | Хлеб пшеничный                       | 50        | 0,6          | 4,05         | 21            | 101,5         | 0,12         | 0,06         | 62,3         | 0            | 0           | 11,5          | 30           | 0            | 0,03        | 0           | 3,45         | 0           | 0,01        |
|                   | <b>Итого</b>                         |           | <b>5,82</b>  | <b>18,75</b> | <b>80,8</b>   | <b>459,35</b> | <b>0,476</b> | <b>0,088</b> | <b>171,8</b> | <b>20</b>    | <b>1,48</b> | <b>78,47</b>  | <b>342,6</b> | <b>39</b>    | <b>2,67</b> | <b>156</b>  | <b>56,53</b> | <b>0,2</b>  | <b>1,91</b> |

| 2 ужин               |                             |     |              |               |               |             |              |              |              |               |             |               |               |              |              |               |               |              |             |
|----------------------|-----------------------------|-----|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 272                  | Кефир                       | 250 | 7            | 8,75          | 11,25         | 155         | 0,075        | 0,01         | 1            | 0,75          | 0           | 300           | 190           | 0            | 0            | 250           | 22,5          | 5            | 0           |
|                      | Сухарик из пшеничного хлеба | 50  | 5,95         | 0,71          | 39,1          | 176         | 0,1          | 0,04         | 0            | 0             | 0           | 11,5          | 30            | 0            | 0,03         | 0             | 3,45          | 0            | 0,01        |
|                      | <b>Итого</b>                |     | <b>12,95</b> | <b>9,46</b>   | <b>50,35</b>  | <b>331</b>  | <b>0,175</b> | <b>0,05</b>  | <b>1</b>     | <b>0,75</b>   | <b>0</b>    | <b>311,5</b>  | <b>220</b>    | <b>0</b>     | <b>0,03</b>  | <b>250</b>    | <b>25,95</b>  | <b>5</b>     | <b>0,01</b> |
| <b>Итого за день</b> |                             |     | <b>94,01</b> | <b>113,16</b> | <b>440,61</b> | <b>2813</b> | <b>1,178</b> | <b>1,452</b> | <b>712,4</b> | <b>72,155</b> | <b>5,52</b> | <b>835,13</b> | <b>1213,9</b> | <b>230,9</b> | <b>15,42</b> | <b>1235,2</b> | <b>137,11</b> | <b>39,91</b> | <b>2,84</b> |

8 день

| Наименования блюд    |  | выход     | белки         | жиры         | углевод       | калории       | B1           | B2           | A              | C            | D           | Ca             | P              | Mq            | Fe          | K           | I             | Ce          | Ft           |
|----------------------|--|-----------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>       |  |           |               |              |               |               |              |              |                |              |             |                |                |               |             |             |               |             |              |
| 108                  | Каша кукурузная на молоке с маслом       | 150/3     | 9,66          | 8,2          | 49,31         | 308,6         | 0,11         | 0,011        | 35             | 0,6          | 0,7         | 106,6          | 85             | 22,5          | 0,5         | 90          | 4,8           | 1,5         | 0,2          |
| 377                  | Хлеб пшеничный с маслом и сыром          | 50/10/20  | 11,64         | 18,04        | 3,04          | 221           | 0,091        | 0,13         | 70,3           | 0            | 1,42        | 211,2          | 110            | 0             | 0,03        | 30          | 3,45          | 0           | 0,016        |
| 299                  | Чай с сахаром                            | 200/15    | 0,12          | 0            | 12,27         | 48,25         | 0            | 0            | 0              | 0            | 0           | 12             | 0              | 0             | 0           | 0           | 0,08          | 0           | 0            |
|                      | Конфеты шоколадные                       | 30        | 12            | 8,65         | 24,85         | 137,5         | 0            | 0            | 0              | 0            | 0           | 3              | 0              | 0             | 0           | 0           | 0             | 0           | 0            |
|                      | <b>Итого</b>                             |           | <b>33,42</b>  | <b>34,89</b> | <b>89,47</b>  | <b>715,35</b> | <b>0,201</b> | <b>0,141</b> | <b>105,3</b>   | <b>0,6</b>   | <b>2,12</b> | <b>332,8</b>   | <b>195</b>     | <b>22,5</b>   | <b>0,53</b> | <b>120</b>  | <b>8,33</b>   | <b>1,5</b>  | <b>0,216</b> |
| <b>2 Завтрак</b>     |  |           |               |              |               |               |              |              |                |              |             |                |                |               |             |             |               |             |              |
|                      | Банан                                    | 185       | 0,32          | 0            | 2,09          | 197,3         | 0,074        | 0,02         | 0,06           | 2            | 0           | 9,25           | 0              | 60            | 0           | 338         | 2             | 0           | 0,04         |
|                      | <b>Итого</b>                             |           | <b>0,32</b>   | <b>0</b>     | <b>2,09</b>   | <b>197,3</b>  | <b>0,074</b> | <b>0,02</b>  | <b>0,06</b>    | <b>2</b>     | <b>0</b>    | <b>9,25</b>    | <b>0</b>       | <b>60</b>     | <b>0</b>    | <b>400</b>  | <b>2</b>      | <b>0</b>    | <b>0,04</b>  |
| <b>Обед</b>          |  |           |               |              |               |               |              |              |                |              |             |                |                |               |             |             |               |             |              |
| 1                    | Винегрет овощной                         | 60        | 0,76          | 6,08         | 4,99          | 77,56         | 0,036        | 0            | 50             | 8,94         | 0           | 25,26          | 39,18          | 20,58         | 0,65        | 50          | 3             | 0,5         | 0            |
| 63                   | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной | 200/15/11 | 1,88          | 2,1          | 5,98          | 77,63         | 0,068        | 0,04         | 35             | 4            | 0,03        | 65,48          | 58             | 16            | 0,8         | 60          | 4             | 0,2         | 0,1          |
| 193                  | Плов из говядины                         | 150/80    | 35,88         | 20,24        | 46,56         | 382,72        | 0,074        | 0,15         | 15,2           | 0,92         | 1,6         | 55,2           | 190            | 35            | 1,84        | 180         | 2,5           | 0,8         | 0,3          |
| 283                  | Компот из сухофруктов                    | 200       | 0,56          | 0            | 27,89         | 113,79        | 0,006        |              | 0,4            | 20,4         |             | 25,2           | 5              | 0             | 0,6         | 16          | 0             | 0           | 0            |
|                      | Хлеб ржаной                              | 80        | 2,08          | 2,08         | 79,52         | 207,2         | 0,14         | 0,06         | 0              | 0            | 0           | 28             | 56             | 23            | 0,8         | 0           | 6,8           | 0           | 0,02         |
|                      | <b>Итого</b>                             |           | <b>41,16</b>  | <b>30,5</b>  | <b>164,94</b> | <b>858,9</b>  | <b>0,324</b> | <b>0,25</b>  | <b>100,6</b>   | <b>34,26</b> | <b>1,63</b> | <b>199,14</b>  | <b>348,18</b>  | <b>94,58</b>  | <b>4,69</b> | <b>306</b>  | <b>16,3</b>   | <b>1,5</b>  | <b>0,42</b>  |
| <b>Полдник</b>       |  |           |               |              |               |               |              |              |                |              |             |                |                |               |             |             |               |             |              |
| 315                  | Булка "Российская"                       | 60        | 4,25          | 2,9          | 39,2          | 199,8         | 0,05         | 0,03         | 0              | 0            | 0,08        | 10,2           | 0              | 0             | 0           | 0           | 0             | 3           | 0,01         |
| 293                  | Сок                                      | 200       | 1             | 0            | 37            | 88            | 0,02         | 0,1          | 0              | 4            |             | 14             | 7              | 0             | 0,6         | 0           | 0             | 0           | 0            |
|                      | <b>Итого</b>                             |           | <b>5,25</b>   | <b>2,9</b>   | <b>76,2</b>   | <b>287,8</b>  | <b>0,07</b>  | <b>0,13</b>  | <b>0</b>       | <b>4</b>     | <b>0,08</b> | <b>24,2</b>    | <b>7</b>       | <b>0</b>      | <b>0,6</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>      | <b>3</b>    | <b>0,01</b>  |
| <b>Ужин</b>          |  |           |               |              |               |               |              |              |                |              |             |                |                |               |             |             |               |             |              |
| 247                  | Огурцы соленные                          | 60        | 0,48          | 0,06         | 1,38          | 7,8           | 0,018        | 0            | 6              | 6            | 0           | 13,8           | 12             | 8,4           | 0           | 0           | 0             | 0           | 0            |
| 172                  | Рыба запеченная с овощами                | 100/70    | 12,29         | 6,87         | 6,71          | 137,84        | 0,45         | 0,03         | 265,6          | 0,2          | 1           | 96             | 220            | 15            | 3           | 0           | 60            | 0           | 1,7          |
| 241                  | Картофельное пюре                        | 150       | 1,67          | 3,06         | 24,09         | 80,96         | 0,108        | 0,02         | 0,027          | 4,8          | 0,48        | 52,52          | 91,6           | 30            | 0,81        | 96          | 8             | 0,4         | 0,23         |
| 294                  | Чай с сахаром и лимоном                  | 200/15/7  | 0,07          | 0            | 15,31         | 61,66         | 0            | 0            | 0              | 0,32         | 0           | 12             | 1,8            | 0,9           | 0,05        | 0           | 0,08          | 0           | 0            |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 50        | 0,6           | 4,05         | 21            | 101,5         | 0,12         | 0,06         | 62,3           | 0            | 0           | 11,5           | 30             | 0             | 0,03        | 0           | 3,45          | 0           | 0,01         |
|                      | <b>Итого</b>                             |           | <b>15,11</b>  | <b>14,04</b> | <b>68,49</b>  | <b>389,76</b> | <b>0,696</b> | <b>0,11</b>  | <b>333,927</b> | <b>11,32</b> | <b>1,48</b> | <b>185,82</b>  | <b>355,4</b>   | <b>54,3</b>   | <b>3,89</b> | <b>96</b>   | <b>71,53</b>  | <b>0,4</b>  | <b>1,94</b>  |
| <b>2 ужин</b>        |  |           |               |              |               |               |              |              |                |              |             |                |                |               |             |             |               |             |              |
| 272                  | Ряженка                                  | 250       | 7             | 8,75         | 1,25          | 155           | 0,075        | 0,1          | 1              | 0,75         | 0           | 300            | 190            | 0             | 0           | 250         | 22,5          | 5           | 0            |
|                      | Сухарик из пшеничного хлеба              | 50        | 5,95          | 0,71         | 39,1          | 176           | 0,1          | 0,04         | 0              | 0            | 0           | 11,5           | 30             | 0             | 0,03        | 0           | 0             | 0           | 0,01         |
|                      | <b>Итого</b>                             |           | <b>12,95</b>  | <b>9,46</b>  | <b>40,35</b>  | <b>331</b>    | <b>0,175</b> | <b>0,14</b>  | <b>1</b>       | <b>0,75</b>  | <b>0</b>    | <b>311,5</b>   | <b>220</b>     | <b>0</b>      | <b>0,03</b> | <b>250</b>  | <b>22,5</b>   | <b>5</b>    | <b>0,01</b>  |
| <b>Итого за день</b> |  |           | <b>108,21</b> | <b>91,79</b> | <b>441,54</b> | <b>2780</b>   | <b>1,54</b>  | <b>0,791</b> | <b>540,887</b> | <b>52,93</b> | <b>5,31</b> | <b>1062,71</b> | <b>1125,58</b> | <b>231,38</b> | <b>9,74</b> | <b>1172</b> | <b>120,66</b> | <b>11,4</b> | <b>2,636</b> |

9 день

| Наименования блюд |                                 | выход  | белки       | жиры         | углевод      | калории       | B1           | B2          | A            | C          | D           | Ca            | P             | Mq           | Fe          | K          | I            | Ce       | Ft          |
|-------------------|---------------------------------|--------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>    |                                 |        |             |              |              |               |              |             |              |            |             |               |               |              |             |            |              |          |             |
| 114               | Каша рисовая на молоке с маслом | 100/2  | 7,94        | 6,95         | 9,89         | 246,9         | 0,02         | 0,02        | 30           | 0,6        | 0,94        | 76,86         | 82,32         | 12           | 0,3         | 60         | 3            | 0,5      | 0,1         |
| 379               | Хлеб пшеничный с маслом         | 50/10  | 0,6         | 4,05         | 21           | 101,5         | 0,12         | 0,06        | 52,7         | 0          | 1           | 11,2          | 30            | 0            | 0,03        | 0          | 3,45         | 0        | 0,01        |
| 132               | Омлет натуральный               | 130    | 11,64       | 18,04        | 3,04         | 221           | 0,091        | 0,13        | 119,2        | 0,6        | 4,4         | 105,43        | 213           | 97           | 1,5         | 150        | 19           | 1,5      | 0,3         |
| 299               | Чай с сахаром                   | 200/15 | 0,12        | 0            | 12,37        | 48,25         | 0            | 0           | 0            | 0          | 0           | 12            | 0             | 0            | 0           | 0          | 0,08         | 0        | 0           |
|                   | <b>Итого</b>                    |        | <b>20,3</b> | <b>29,04</b> | <b>46,3</b>  | <b>617,65</b> | <b>0,231</b> | <b>0,21</b> | <b>201,9</b> | <b>1,2</b> | <b>6,34</b> | <b>205,49</b> | <b>325,32</b> | <b>109</b>   | <b>1,83</b> | <b>210</b> | <b>25,53</b> | <b>2</b> | <b>0,41</b> |
| <b>2 Завтрак</b>  |                                 |        |             |              |              |               |              |             |              |            |             |               |               |              |             |            |              |          |             |
|                   | Яблоко                          | 125    | 0,22        | 0            | 15,72        | 133,3         | 0,038        | 0,55        | 6,25         | 5          | 0           | 13,8          | 13,75         | 11,25        | 2,75        | 146        | 1,4          | 0        | 0,04        |
|                   | <b>Итого</b>                    |        | <b>0,22</b> | <b>0</b>     | <b>15,72</b> | <b>133,3</b>  | <b>0,038</b> | <b>0,55</b> | <b>6,25</b>  | <b>5</b>   | <b>0</b>    | <b>13,8</b>   | <b>13,75</b>  | <b>11,25</b> | <b>2,75</b> | <b>146</b> | <b>1,4</b>   | <b>0</b> | <b>0,04</b> |

| Обед    |                                      |           |               |              |               |               |              |              |               |               |              |                |                |               |               |             |               |             |             |
|---------|--------------------------------------|-----------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 247     | Помидоры соленые                     | 60        | 0,66          | 0,06         | 1,44          | 9,6           | 0,017        | 0            | 1,14          | 5,18          | 0            | 0              | 0              | 13,18         | 0             | 0           | 0             | 0           | 0           |
| 41      | сметаной                             | 200/15/11 | 1,26          | 4,86         | 7,29          | 78,21         | 0,03         | 0,02         | 21            | 2             | 0,03         | 70             | 70             | 20            | 0,015         | 60          | 2             | 0,3         | 0,02        |
| 176     | Бефстроганов из говядины             | 80        | 31,98         | 15,83        | 27,01         | 153,54        | 0,064        | 0,15         | 15,2          | 0             | 0,8          | 54,56          | 150,4          | 21,6          | 2,1           | 150         | 3             |             | 0,2         |
| 235     | Капуста тушеная                      | 150       | 3,068         | 2,97         | 1,81          | 168,6         | 0,02         | 0,02         | 83            | 15            | 0,05         | 92,25          | 50             | 24            | 1,5           | 200         | 10            | 0,6         | 0,02        |
| 282     | Компот из св. плодов                 | 200       | 0,6           | 0            | 37            | 144           | 0,006        | 0            | 0,2           | 21,3          | 0            | 25,2           | 5              | 4             | 0,6           | 60          | 0,8           | 0           | 0           |
|         | Хлеб ржаной                          | 80        | 2,08          | 2,08         | 79,52         | 207,2         | 0,14         | 0,06         | 0             | 0             | 0            | 28             | 56             | 23            | 0,8           | 0           | 6,8           |             | 0,02        |
|         | <b>Итого</b>                         |           | <b>39,648</b> | <b>25,8</b>  | <b>154,07</b> | <b>761,15</b> | <b>0,277</b> | <b>0,25</b>  | <b>120,54</b> | <b>43,48</b>  | <b>0,88</b>  | <b>270,01</b>  | <b>331,4</b>   | <b>105,78</b> | <b>5,015</b>  | <b>470</b>  | <b>22,6</b>   | <b>0,9</b>  | <b>0,26</b> |
| Полдник |                                      |           |               |              |               |               |              |              |               |               |              |                |                |               |               |             |               |             |             |
| 318     | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 100/35    | 5,93          | 11,14        | 82,24         | 384,3         | 0,056        | 0,13         | 246           | 0,405         | 0,3          | 202,5          | 150            | 12            | 0,5           | 112         | 6             | 33          | 0,02        |
| 293     | Сок                                  | 200       | 1             | 0            | 23,67         | 94            | 0,02         | 0,1          | 0             | 4             | 0            | 14             | 7              | 0             | 0,6           | 0           | 0             | 0           | 0           |
|         | <b>Итого</b>                         |           | <b>6,93</b>   | <b>11,14</b> | <b>105,91</b> | <b>478,3</b>  | <b>0,076</b> | <b>0,23</b>  | <b>246</b>    | <b>4,405</b>  | <b>0,3</b>   | <b>216,5</b>   | <b>157</b>     | <b>12</b>     | <b>1,1</b>    | <b>112</b>  | <b>6</b>      | <b>33</b>   | <b>0,02</b> |
| Ужин    |                                      |           |               |              |               |               |              |              |               |               |              |                |                |               |               |             |               |             |             |
| 26      | Салат из свеклы с изюмом             | 60        | 0,76          | 3,01         | 7,37          | 53,41         | 0,018        | 0,02         | 1,14          | 5,18          | 0            | 19,36          | 23,82          | 13,18         | 0,84          | 150         | 4,2           | 0           | 0           |
| 161     | Рыбный биточки                       | 100       | 12,43         | 6,22         | 6,74          | 137,61        | 0,08         | 0,04         | 0,07          | 0             | 1            | 29             | 220            | 0             | 0,8           |             | 50            | 0           | 1,84        |
| 238     | Картофель запеч. из отварного        | 150       | 3,2           | 6,06         | 23,3          | 166,46        | 0,165        | 0,02         | 7,5           | 5             | 0            | 14,67          | 87             | 27            | 1,42          | 96          | 10            | 0,3         | 0,15        |
| 298     | Чай с сахаром и молоком              | 200/15    | 0,79          | 1,6          | 12,27         | 61,7          | 0            | 0,007        | 0             | 0,5           | 1            | 12             | 45             | 7             | 0,5           | 65          | 3,08          | 1           | 0,05        |
|         | Хлеб пшеничный                       | 50        | 0,6           | 4,05         | 21            | 101,5         | 0,12         | 0,06         | 62,3          | 0             | 0            | 56,6           | 30             | 0             | 0,5           | 0           | 3,45          | 0           | 0,01        |
|         | <b>Итого</b>                         |           | <b>17,78</b>  | <b>20,94</b> | <b>70,68</b>  | <b>520,68</b> | <b>0,383</b> | <b>0,147</b> | <b>71,01</b>  | <b>10,68</b>  | <b>2</b>     | <b>131,63</b>  | <b>405,82</b>  | <b>47,18</b>  | <b>4,06</b>   | <b>311</b>  | <b>70,73</b>  | <b>1,3</b>  | <b>2,05</b> |
| 2 ужин  |                                      |           |               |              |               |               |              |              |               |               |              |                |                |               |               |             |               |             |             |
| 288     | Молоко                               | 250       | 8,75          | 10,92        | 14,06         | 193,75        | 0,125        | 0,38         | 67,5          | 0,3           | 5            | 375            | 190            | 30            | 2,5           | 250         | 22,5          | 5           | 0,25        |
|         | Сухарик из пшеничного хлеба          | 50        | 5,95          | 0,71         | 39,1          | 176           | 0,1          | 0,04         | 0             | 0             | 0            | 11,5           | 30             | 0             | 0,03          | 0           | 3,45          | 0           | 0,01        |
|         | <b>Итого</b>                         |           | <b>14,7</b>   | <b>11,63</b> | <b>53,16</b>  | <b>369,75</b> | <b>0,225</b> | <b>0,42</b>  | <b>67,5</b>   | <b>0,3</b>    | <b>5</b>     | <b>386,5</b>   | <b>220</b>     | <b>30</b>     | <b>2,53</b>   | <b>250</b>  | <b>25,95</b>  | <b>5</b>    | <b>0,26</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                 |           | <b>100</b>    | <b>98,55</b> | <b>445,84</b> | <b>2881</b>   | <b>1,23</b>  | <b>1,807</b> | <b>713,2</b>  | <b>65,065</b> | <b>14,52</b> | <b>1223,93</b> | <b>1453,29</b> | <b>315,21</b> | <b>17,285</b> | <b>1499</b> | <b>152,21</b> | <b>42,2</b> | <b>3,04</b> |

10 день

| Наименования блюд |                                   | выход     | белки        | жиры         | углевод      | калории       | B1           | B2           | A            | C           | D           | Ca            | P            | Mq          | Fe          | K          | I            | Ce          | Ft           |
|-------------------|-----------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| Завтрак           |                                   |           |              |              |              |               |              |              |              |             |             |               |              |             |             |            |              |             |              |
| 108               | Каша пшеничная на молоке с маслом | 150/4     | 5,58         | 6,05         | 26,46        | 257,94        | 0,15         | 0,13         | 30           | 0,9         | 0,75        | 141,98        | 65           | 7           | 0,5         | 65         | 4,5          | 1,5         | 0,15         |
| 377               | Хлеб пшеничный с маслом ,сыром    | 50/10/20  | 7,14         | 10,9         | 0,13         | 86,2          | 0,02         | 0,03         | 70,3         | 0           | 1,42        | 211,2         | 110          | 0           | 0,03        | 30         | 3,45         | 0           | 0,016        |
| 139               | Яйцо                              | 1 шт.     | 5,08         | 4,6          | 0,28         | 62,8          | 0,03         | 0,16         | 59,6         | 0           | 2,2         | 55            | 84           | 45          | 0,6         | 50         | 8            | 0           | 0,2          |
| 287               | Коф. напиток с молоком            | 200       | 2,79         | 3,19         | 19,71        | 118,69        | 0,04         | 0,007        | 13,5         | 0,5         | 1           | 56,6          | 45           | 7           | 0,5         | 65         | 3,08         | 1           | 0,1          |
|                   | <b>Итого</b>                      |           | <b>20,59</b> | <b>24,74</b> | <b>46,58</b> | <b>525,63</b> | <b>0,24</b>  | <b>0,327</b> | <b>173,4</b> | <b>1,4</b>  | <b>5,37</b> | <b>464,78</b> | <b>304</b>   | <b>59</b>   | <b>1,63</b> | <b>210</b> | <b>19,03</b> | <b>2,5</b>  | <b>0,466</b> |
| 2 завтрак         |                                   |           |              |              |              |               |              |              |              |             |             |               |              |             |             |            |              |             |              |
|                   | Апельсин                          | 185       | 0,32         | 0            | 23,27        | 197,3         | 0,074        | 0,55         | 0,7          | 15          | 0           | 64,8          | 42,5         | 24          | 0,55        | 173        | 2            | 0           | 0            |
|                   | <b>Итого</b>                      |           | <b>0,32</b>  | <b>0</b>     | <b>23,27</b> | <b>197,3</b>  | <b>0,074</b> | <b>0,55</b>  | <b>0,7</b>   | <b>15</b>   | <b>0</b>    | <b>64,8</b>   | <b>42,5</b>  | <b>24</b>   | <b>0,55</b> | <b>173</b> | <b>2</b>     | <b>0</b>    | <b>0</b>     |
| Обед              |                                   |           |              |              |              |               |              |              |              |             |             |               |              |             |             |            |              |             |              |
| 34                | Сельдь соленая порц.              | 60        | 0,68         | 0,08         | 2,85         | 74,4          | 0,018        | 0            | 6            | 6           | 0           | 13,8          | 12           | 8,4         | 0,36        | 0          | 46,2         | 0           | 0,25         |
| 43                | Свекольник с мясом со сметаной    | 200/15/11 | 1,21         | 5,3          | 7,87         | 78,11         | 0,06         | 0,2          | 35           | 1           | 0,3         | 78,52         | 60           | 16,8        | 0,5         | 50         | 5            | 0,2         | 0,02         |
| 180               | Гуляш из говядины                 | 80        | 13,54        | 9,5          | 26,69        | 153,18        | 0,02         | 0,15         | 15,2         | 0           | 0,8         | 15,2          | 150,4        | 21,6        | 1,84        | 150        | 3            | 0           | 1            |
| 224               | Рис отварной                      | 150       | 3,9          | 5,1          | 40,27        | 225,18        | 0,15         | 0,02         | 4,5          | 0           | 1,4         | 27,3          | 48,5         | 24          | 0           | 50         | 1,3          | 0,81        | 1            |
| 227               | Кисель из варенья                 | 200       | 0,6          | 0            | 37           | 144           | 0,006        | 0            | 0,2          | 20,4        |             | 25,2          | 0            | 0           | 0           | 0          | 0            | 0           | 0            |
|                   | Хлеб ржаной                       | 80        | 2,08         | 2,08         | 79,52        | 207,2         | 0,14         | 0,06         | 0            | 0           | 0           | 28            | 56           | 23          | 0,8         | 0          | 6,8          | 0           | 0,02         |
|                   | <b>Итого</b>                      |           | <b>22,01</b> | <b>22,06</b> | <b>194,2</b> | <b>882,07</b> | <b>0,394</b> | <b>0,43</b>  | <b>60,9</b>  | <b>27,4</b> | <b>2,5</b>  | <b>188,02</b> | <b>326,9</b> | <b>93,8</b> | <b>3,5</b>  | <b>250</b> | <b>62,3</b>  | <b>1,01</b> | <b>2,29</b>  |
| Полдник           |                                   |           |              |              |              |               |              |              |              |             |             |               |              |             |             |            |              |             |              |
| 318               | Коржик молочный                   | 60        | 4,9          | 7,02         | 40,6         | 242,1         | 0,04         | 0,02         | 1,6          | 0,07        | 0,02        | 14,43         | 0            | 0           | 0           | 0          | 0            | 3           | 0,10         |
| 293               | Сок                               | 200       | 1            | 0            | 37           | 88            | 0,02         | 0,1          | 0            | 4           | 0           | 14            | 7            | 0           | 0,6         | 0          | 0            | 0           | 0            |
|                   | <b>Итого</b>                      |           | <b>5,9</b>   | <b>7,02</b>  | <b>77,6</b>  | <b>330,1</b>  | <b>0,06</b>  | <b>0,12</b>  | <b>1,6</b>   | <b>4,07</b> | <b>0,02</b> | <b>28,43</b>  | <b>7</b>     | <b>0</b>    | <b>0,6</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>3</b>    | <b>0,10</b>  |
| Ужин              |                                   |           |              |              |              |               |              |              |              |             |             |               |              |             |             |            |              |             |              |
| 233               | Икра морковная                    | 60        | 1,36         | 4,54         | 8,17         | 71,75         | 0,036        | 0,04         | 500          | 8,94        | 0,06        | 25,26         | 39,18        | 20,58       | 0,65        | 150        | 3            | 0           | 0            |
| 363               | Колбаса отварная                  | 80        | 8,68         | 4,67         | 4,6          | 146,9         | 0,144        | 0,13         | 0,007        | 0           |             | 20            | 0            | 0           | 0           | 0          | 0            | 0,5         | 0            |
| 241               | Картофельное пюре                 | 150       | 3,38         | 6,08         | 24           | 160,455       | 0,11         | 0,02         | 6,5          | 4,8         | 0,48        | 52,51         | 91,6         | 30          | 0,8         | 96         | 8            | 0           | 0,23         |

|     |                             |        |              |              |               |                 |              |              |                |              |             |               |                |               |             |             |               |              |             |
|-----|-----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 299 | Чай с сахаром               | 200/15 | 0,12         | 0            | 12,27         | 48,25           | 0            | 0            | 0              | 0            | 0           | 12            | 0              | 0             | 0           | 0           | 0,08          | 0            | 0           |
|     | Хлеб пшеничный              | 50     | 0,6          | 4,05         | 21            | 101,5           | 0,12         | 0,06         | 62,3           | 0            | 0           | 11,5          | 30             | 0             | 0,03        | 0           | 3,45          | 0            | 0,02        |
|     | <b>Итого</b>                |        | <b>14,14</b> | <b>19,34</b> | <b>70,04</b>  | <b>528,855</b>  | <b>0,41</b>  | <b>0,25</b>  | <b>568,807</b> | <b>13,74</b> | <b>0,54</b> | <b>121,27</b> | <b>160,78</b>  | <b>50,58</b>  | <b>1,48</b> | <b>246</b>  | <b>14,53</b>  | <b>0,5</b>   | <b>0,25</b> |
|     | <b>2 ужин</b>               |        |              |              |               |                 |              |              |                |              |             |               |                |               |             |             |               |              |             |
| 272 | Ряженка                     | 250    | 7            | 8,75         | 11,25         | 155             | 0,075        | 0,1          | 1              | 0,75         | 0           | 300           | 190            | 0             | 0           | 250         | 22,5          | 5            | 0           |
|     | Сухарик из пшеничного хлеба | 50     | 5,95         | 0,71         | 39,1          | 176             | 0,1          | 0,04         | 0              | 0            | 0           | 11,5          | 30             | 0             | 0,03        | 0           | 3,45          | 0            | 0,01        |
|     | <b>Итого</b>                |        | <b>12,95</b> | <b>9,46</b>  | <b>50,35</b>  | <b>331</b>      | <b>0,175</b> | <b>0,14</b>  | <b>1</b>       | <b>0,75</b>  | <b>0</b>    | <b>311,5</b>  | <b>220</b>     | <b>0</b>      | <b>0,03</b> | <b>250</b>  | <b>25,95</b>  | <b>5</b>     | <b>0,01</b> |
|     | <b>Итого за день</b>        |        | <b>75,9</b>  | <b>82,62</b> | <b>462,04</b> | <b>2794,955</b> | <b>1,353</b> | <b>1,817</b> | <b>806,407</b> | <b>62,36</b> | <b>8,43</b> | <b>1178,8</b> | <b>1061,18</b> | <b>227,38</b> | <b>7,79</b> | <b>1129</b> | <b>123,81</b> | <b>12,01</b> | <b>3,12</b> |

11 день

|     | Наименования блюд                     | выход    | белки        | жиры         | углевод       | калории        | B1           | B2           | A            | C             | D           | Ca            | P             | Mq           | Fe           | K              | I            | Ce          | Ft           |
|-----|---------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
|     | <b>Завтрак</b>                        |          |              |              |               |                |              |              |              |               |             |               |               |              |              |                |              |             |              |
| 112 | Каша пшеничная на молоке с маслом     | 150/4    | 4,57         | 5,5          | 25,93         | 171,76         | 0,16         | 0,1          | 35           | 0,9           | 0,75        | 138,73        | 85            | 33,1         | 0,5          | 75             | 7,5          | 1           | 0,2          |
| 379 | Хлеб пшеничный с маслом               | 50/10    | 0,6          | 4,05         | 21            | 101,5          | 0,12         | 0,06         | 52,7         | 0             | 1           | 11,5          | 30            | 0            | 0,03         | 0              | 3,45         | 0           | 0,01         |
| 299 | Чай с сахаром                         | 200/15   | 0,12         | 0            | 12,27         | 48,25          | 0            | 0            | 0            | 0             | 0           | 12            | 0             | 0            | 0            | 0              | 0,08         | 0           | 0            |
|     | <b>Итого</b>                          |          | <b>5,29</b>  | <b>9,55</b>  | <b>59,2</b>   | <b>321,51</b>  | <b>0,28</b>  | <b>0,16</b>  | <b>87,7</b>  | <b>0,9</b>    | <b>1,75</b> | <b>162,23</b> | <b>115</b>    | <b>33,1</b>  | <b>0,53</b>  | <b>75</b>      | <b>11,03</b> | <b>1</b>    | <b>0,21</b>  |
|     | <b>2 Завтрак</b>                      |          |              |              |               |                |              |              |              |               |             |               |               |              |              |                |              |             |              |
|     | Груша                                 | 185      | 1,48         | 0            | 24,23         | 185            | 0,037        | 0,55         | 3,7          | 1,5           | 0           | 26,6          | 29,6          | 22,2         | 3,7          | 96,2           | 2            | 0           | 0,04         |
|     | <b>Итого</b>                          |          | <b>1,48</b>  | <b>0</b>     | <b>24,23</b>  | <b>185</b>     | <b>0,037</b> | <b>0,55</b>  | <b>3,7</b>   | <b>1,5</b>    | <b>0</b>    | <b>26,6</b>   | <b>29,6</b>   | <b>22,2</b>  | <b>3,7</b>   | <b>96,2</b>    | <b>2</b>     | <b>0</b>    | <b>0,04</b>  |
|     | <b>Обед</b>                           |          |              |              |               |                |              |              |              |               |             |               |               |              |              |                |              |             |              |
| 4   | Салат из свеж.капусты с морковью      | 60       | 0,5          | 3,04         | 3,19          | 42             | 0,036        | 0,008        | 60           | 15            | 0           | 8,4           | 15,6          | 12           | 0,54         | 60             | 3            | 0,2         | 0            |
| 46  | Суп картофельный с клецками с курицей | 200/15   | 1,93         | 5,38         | 8,06          | 86,15          | 0,02         | 0,007        | 25           | 1,5           | 0           | 79            | 50            | 20           | 0,15         | 70             | 4,6          | 0,2         | 0,14         |
| 189 | Котлета из говядины                   | 100      | 36,03        | 13,03        | 35,39         | 191,71         | 0,02         | 0,19         | 19           | 0             | 1           | 21            | 150,4         | 27           | 1,5          | 200            | 3            | 0           | 0,2          |
| 239 | Картофель отварной                    | 150      | 3,32         | 6,55         | 17,51         | 158,33         | 0,15         | 0,03         | 4,5          | 5             | 0           | 18            | 87            | 27           | 1,2          | 96             | 10           | 0,6         | 0,15         |
| 283 | Компот из изюма                       | 200      | 0,56         | 0            | 27,89         | 113,79         | 0,006        | 0            | 0,2          | 20,4          | 0           | 16            | 17            | 8,4          | 0,6          | 100            | 0            | 0           | 0            |
|     | Хлеб ржаной                           | 80       | 2,08         | 2,08         | 79,52         | 207,2          | 0,14         | 0,06         | 0            | 0             | 0           | 28            | 56            | 23           | 0,8          | 0              | 6,8          | 0           | 0,02         |
|     | <b>Итого</b>                          |          | <b>44,42</b> | <b>30,08</b> | <b>171,56</b> | <b>799,18</b>  | <b>0,372</b> | <b>0,295</b> | <b>108,7</b> | <b>41,9</b>   | <b>1</b>    | <b>170,4</b>  | <b>376</b>    | <b>117,4</b> | <b>4,79</b>  | <b>526</b>     | <b>27,4</b>  | <b>1</b>    | <b>0,51</b>  |
|     | <b>Полдник</b>                        |          |              |              |               |                |              |              |              |               |             |               |               |              |              |                |              |             |              |
| 153 | Пудинг из творога сгущ. молоком       | 100/35   | 5,41         | 7,67         | 30,21         | 348,32         | 0,056        | 0,13         | 246          | 0,405         | 0,3         | 210,04        | 150           | 12           | 0,5          | 120            | 6            | 33          | 0,02         |
| 293 | Сок                                   | 200      | 1            | 0            | 37            | 88             | 0,02         | 0,1          | 0            | 4             | 0           | 14            | 7             | 0            | 0,6          | 0              | 0            | 0           | 0            |
|     | <b>Итого</b>                          |          | <b>6,41</b>  | <b>7,67</b>  | <b>67,21</b>  | <b>436,32</b>  | <b>0,076</b> | <b>0,23</b>  | <b>246</b>   | <b>4,405</b>  | <b>0,3</b>  | <b>224,04</b> | <b>157</b>    | <b>12</b>    | <b>1,1</b>   | <b>120</b>     | <b>6</b>     | <b>33</b>   | <b>0,02</b>  |
|     | <b>Ужин</b>                           |          |              |              |               |                |              |              |              |               |             |               |               |              |              |                |              |             |              |
| 246 | Огурец свежий порц.                   | 60       | 0,42         | 0,06         | 2,22          | 8,22           | 0            | 0            | 1,8          | 0,9           | 0           | 9,6           | 14,4          | 7,8          | 0,18         | 80             | 0            | 0,2         | 0,006        |
| 212 | Курица отварная                       | 100      | 12,68        | 6,72         | 6,74          | 137,76         | 0            | 0            | 36           | 0             | 0           | 29,7          | 150           | 0            | 1,2          | 0              | 6            | 0           | 0,28         |
| 125 | Макаронные изделия с овощами          | 150      | 3,19         | 6,8          | 4,63          | 183,05         | 0,25         | 0,03         | 200          | 0             | 0           | 28,5          | 48            | 7,6          | 1,1          | 71,28          | 1,2          | 0           | 0,2          |
| 294 | Чай с сахаром и лимоном               | 200/15/7 | 0,07         | 0            | 15,31         | 48,62          | 0            | 0            | 0            | 0,32          | 0           | 12            | 1,8           | 0,9          | 0,05         | 0              | 0,08         | 0           | 0            |
|     | Хлеб пшеничный                        | 50       | 0,6          | 4,05         | 21            | 101,5          | 0,12         | 0,06         | 62,3         | 0             | 0           | 11,5          | 30            | 0            | 0,03         | 0              | 3,45         | 0           | 0,01         |
|     | <b>Итого</b>                          |          | <b>16,96</b> | <b>17,63</b> | <b>49,9</b>   | <b>479,15</b>  | <b>0,37</b>  | <b>0,09</b>  | <b>300,1</b> | <b>1,22</b>   | <b>0</b>    | <b>91,3</b>   | <b>244,2</b>  | <b>16,3</b>  | <b>2,56</b>  | <b>151,28</b>  | <b>10,73</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,496</b> |
|     | <b>2 ужин</b>                         |          |              |              |               |                |              |              |              |               |             |               |               |              |              |                |              |             |              |
| 272 | Кефир                                 | 250      | 7            | 8,75         | 11,25         | 155            | 0,075        | 0,1          | 1            | 0,75          | 0           | 300           | 190           | 0            | 0            | 250            | 22,5         | 5           | 0            |
|     | Сухарик из пшеничного хлеба           | 50       | 5,95         | 0,71         | 39,1          | 176            | 0,1          | 0,04         | 0            | 0             | 0           | 11,5          | 30            | 0            | 0,03         | 0              | 3,45         | 0           | 0,01         |
|     | <b>Итого</b>                          |          | <b>12,95</b> | <b>9,46</b>  | <b>50,35</b>  | <b>331</b>     | <b>0,175</b> | <b>0,14</b>  | <b>1</b>     | <b>0,75</b>   | <b>0</b>    | <b>311,5</b>  | <b>220</b>    | <b>0</b>     | <b>0,03</b>  | <b>250</b>     | <b>25,95</b> | <b>5</b>    | <b>0,01</b>  |
|     | <b>Итого за день</b>                  |          | <b>88</b>    | <b>74,39</b> | <b>422,45</b> | <b>2552,16</b> | <b>1,31</b>  | <b>1,465</b> | <b>747,2</b> | <b>50,675</b> | <b>3,05</b> | <b>986,07</b> | <b>1141,8</b> | <b>201</b>   | <b>12,71</b> | <b>1218,48</b> | <b>83,11</b> | <b>40,2</b> | <b>1,286</b> |

12 день

|     | Наименования блюд                    | выход    | белки        | жиры         | углевод      | калории       | B1           | B2          | A            | C          | D           | Ca           | P          | Mq        | Fe          | K          | I           | Ce       | Ft           |
|-----|--------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|----------|--------------|
|     | <b>Завтрак</b>                       |          |              |              |              |               |              |             |              |            |             |              |            |           |             |            |             |          |              |
| 109 | Каша геркулесовая на молоке с маслом | 150/3    | 9,73         | 8,63         | 26,4         | 308,6         | 0,002        | 0,04        | 35           | 0,9        | 1,6         | 15           | 83         | 39        | 0,5         | 73         | 6,1         | 1        | 0,5          |
| 377 | Хлеб пшеничный с маслом,сыром        | 50/10/20 | 7,14         | 10,9         | 0,13         | 86,2          | 0,02         | 0,13        | 70,3         | 0          | 1,42        | 211,2        | 110        | 0         | 0,03        | 30         | 3,45        | 0        | 0,016        |
| 299 | Чай с сахаром                        | 200/5    | 0,12         | 0            | 12,27        | 48,25         | 0            | 0           | 0            | 0          | 0           | 12           | 0          | 0         | 0           | 0          | 0,08        | 0        | 0            |
|     | Конфеты шоколадные                   | 30       | 11,64        | 18,91        | 3,05         | 221,8         | 0            | 0           | 0            | 0          | 0           | 0            | 0          | 0         | 0           | 0          | 0           | 0        | 0            |
|     | <b>Итого</b>                         |          | <b>28,63</b> | <b>38,44</b> | <b>41,85</b> | <b>664,85</b> | <b>0,022</b> | <b>0,17</b> | <b>105,3</b> | <b>0,9</b> | <b>3,02</b> | <b>238,2</b> | <b>193</b> | <b>39</b> | <b>0,53</b> | <b>103</b> | <b>9,63</b> | <b>1</b> | <b>0,516</b> |



|     |                                     |        |              |              |               |                |              |              |               |              |              |                |               |               |              |             |               |             |              |
|-----|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|
|     | <b>2 Завтрак</b>                    |        |              |              |               |                |              |              |               |              |              |                |               |               |              |             |               |             |              |
|     | Банан                               | 185    | 0,32         | 0            | 23,27         | 197,33         | 0,074        | 0,55         | 0,06          | 2            | 0            | 9,25           | 0             | 60            | 0            | 338         | 3             | 0           | 0,04         |
|     | <b>Итого</b>                        |        | <b>0,32</b>  | <b>0</b>     | <b>23,27</b>  | <b>197,33</b>  | <b>0,074</b> | <b>0,55</b>  | <b>0,06</b>   | <b>2</b>     | <b>0</b>     | <b>9,25</b>    | <b>0</b>      | <b>60</b>     | <b>0</b>     | <b>338</b>  | <b>3</b>      | <b>0</b>    | <b>0,04</b>  |
|     | <b>Обед</b>                         |        |              |              |               |                |              |              |               |              |              |                |               |               |              |             |               |             |              |
| 247 | Помидоры соленые                    | 60     | 0,66         | 0,06         | 1,44          | 9,6            | 0,017        | 0            | 1,14          | 5,18         | 0            | 0              | 0             | 13,18         | 0            | 0           | 0             | 0           | 0            |
| 45  | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 200/15 | 0,89         | 4,56         | 7,21          | 74,48          | 0,04         | 0,02         | 96            | 1,5          | 0,3          | 67,94          | 65            | 35,5          | 0,15         | 60          | 3             | 0,7         | 0,02         |
| 177 | Бифштекс рубленый                   | 100    | 31,2         | 20,6         | 0,3           | 310            | 0,02         | 0,19         | 19            | 0            | 1            | 21             | 188           | 27            | 1,5          | 200         | 3             | 0           | 0,2          |
| 235 | Капуста тушеная                     | 150    | 5,95         | 2,56         | 6,35          | 168,6          | 0,075        | 0,002        | 83            | 15           | 0            | 92,25          | 50            | 24            | 1,5          | 200         | 10            | 0,6         | 0,02         |
| 283 | Компот из сухофруктов               | 200    | 0,36         | 0            | 27,02         | 113,19         | 0,006        | 0            | 0,2           | 20,4         | 0            | 25,2           | 5             | 0             | 0,6          | 16          | 0             | 0           | 0            |
|     | Хлеб ржаной                         | 80     | 2,08         | 2,08         | 79,52         | 207,2          | 0,14         | 0,06         | 0             | 0            | 0            | 28             | 56            | 23            | 0,8          | 0           | 6,8           | 0           | 0,02         |
|     | <b>Итого</b>                        |        | <b>41,14</b> | <b>29,86</b> | <b>121,84</b> | <b>883,07</b>  | <b>0,298</b> | <b>0,272</b> | <b>199,34</b> | <b>42,08</b> | <b>1,3</b>   | <b>234,39</b>  | <b>364</b>    | <b>122,68</b> | <b>4,55</b>  | <b>476</b>  | <b>22,8</b>   | <b>1,3</b>  | <b>0,26</b>  |
|     | <b>Полдник</b>                      |        |              |              |               |                |              |              |               |              |              |                |               |               |              |             |               |             |              |
| 311 | Булка ванильная                     | 60     | 8,81         | 4,45         | 35            | 215,2          | 0,073        | 0,03         | 0             | 0            | 0,09         | 11,88          | 0             | 0             | 0            | 0           | 0             | 3           | 0,01         |
| 293 | Сок                                 | 200    | 1            | 0            | 37            | 88             | 0,02         | 0,1          | 0             | 4            | 0            | 14             | 7             | 0             | 2,8          | 0           | 0             | 0           | 0            |
|     | <b>Итого</b>                        |        | <b>9,81</b>  | <b>4,45</b>  | <b>72</b>     | <b>303,2</b>   | <b>0,093</b> | <b>0,13</b>  | <b>0</b>      | <b>4</b>     | <b>0,09</b>  | <b>25,88</b>   | <b>7</b>      | <b>0</b>      | <b>0,6</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>      | <b>3</b>    | <b>0,01</b>  |
|     | <b>Ужин</b>                         |        |              |              |               |                |              |              |               |              |              |                |               |               |              |             |               |             |              |
| 231 | Горошек консер. Отварной            | 60     | 1,79         | 2,29         | 4,19          | 44,5           | 0,02         | 0            | 10            | 6            | 0            | 13,8           | 25,2          | 8,4           | 0,2          | 150         | 3,06          | 2           | 0            |
| 172 | Рыба запеченая с овощами            | 100/70 | 12,09        | 6,2          | 6,54          | 88,89          | 0,45         | 0,04         | 265,6         | 0,2          | 1            | 96             | 240           | 15            | 1,5          | 0           | 60            | 0           | 1,7          |
| 242 | Картофельное пюре с морковью        | 150    | 3,2          | 0,61         | 23,29         | 166,2          | 0,108        | 0,02         | 6,5           | 4,8          | 0,48         | 52,51          | 91,6          | 30            | 0,6          | 96          | 8             | 0,3         | 0,23         |
| 298 | Чай с сахаром и молоком             | 200/15 | 0,79         | 1,6          | 12,27         | 61,7           | 0            | 0,07         | 0             | 0,5          | 1            | 12             | 45            | 7             | 0,5          | 65          | 3,08          | 1           | 0,05         |
|     | Хлеб пшеничный                      | 50     | 0,6          | 4,05         | 21            | 101,5          | 0,12         | 0,06         | 62,3          | 0            | 0            | 56,6           | 30            | 0             | 0,03         | 0           | 3,45          | 0           | 0,01         |
|     | <b>Итого</b>                        |        | <b>18,47</b> | <b>14,75</b> | <b>67,29</b>  | <b>462,79</b>  | <b>0,698</b> | <b>0,19</b>  | <b>344,4</b>  | <b>11,5</b>  | <b>2,48</b>  | <b>230,91</b>  | <b>431,8</b>  | <b>60,4</b>   | <b>2,83</b>  | <b>311</b>  | <b>77,59</b>  | <b>3,3</b>  | <b>1,99</b>  |
|     | <b>2 ужин</b>                       |        |              |              |               |                |              |              |               |              |              |                |               |               |              |             |               |             |              |
| 288 | Молоко                              | 250    | 8,77         | 10,92        | 14,06         | 193,75         | 0,125        | 0,38         | 67,5          | 0,3          | 5            | 300            | 190           | 35            | 2,5          | 250         | 22,5          | 5           | 0,25         |
|     | Сухарик из пшеничного хлеба         | 50     | 5,95         | 0,71         | 39,1          | 176            | 0,1          | 0,04         | 0             | 0            | 0            | 11,5           | 30            | 0             | 0,03         | 0           | 3,45          | 0           | 0,01         |
|     | <b>Итого</b>                        |        | <b>14,72</b> | <b>11,63</b> | <b>53,16</b>  | <b>369,75</b>  | <b>0,225</b> | <b>0,42</b>  | <b>67,5</b>   | <b>0,3</b>   | <b>5</b>     | <b>311,5</b>   | <b>220</b>    | <b>35</b>     | <b>2,53</b>  | <b>250</b>  | <b>25,95</b>  | <b>5</b>    | <b>0,26</b>  |
|     | <b>Итого за день</b>                |        | <b>113</b>   | <b>99,13</b> | <b>379,41</b> | <b>2880,99</b> | <b>1,41</b>  | <b>1,73</b>  | <b>716,6</b>  | <b>60,78</b> | <b>11,89</b> | <b>1050,13</b> | <b>1215,8</b> | <b>317,08</b> | <b>11,04</b> | <b>1478</b> | <b>138,97</b> | <b>13,6</b> | <b>3,076</b> |

13 день

|     | Наименования блюд                   | выход     | белки        | жиры         | углевод       | калории       | B1           | B2          | A            | C            | D           | Ca            | P           | Mq          | Fe          | K          | I            | Ce          | Ft          |
|-----|-------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|
|     | <b>Завтрак</b>                      |           |              |              |               |               |              |             |              |              |             |               |             |             |             |            |              |             |             |
| 102 | Каша "Дружба" на молоке с маслом    | 100/2     | 7,11         | 6,5          | 39,54         | 246,9         | 0,106        | 0,09        | 14,6         | 0,6          | 1           | 72,19         | 57          | 15          | 0,5         | 65         | 3            | 0,5         | 0,05        |
| 379 | Хлеб пшеничный с маслом             | 50/10     | 2,54         | 22,6         | 15,2          | 187,5         | 0,002        | 0,06        | 52,7         | 0            | 1           | 11,2          | 30          | 0           | 0,03        | 0          | 3,45         | 0           | 0,01        |
| 132 | Омлет натуральный                   | 130       | 11,64        | 18,04        | 3,04          | 221           | 0,091        | 0,13        | 119,2        | 0,6          | 4,4         | 105,43        | 213         | 97          | 1,5         | 150        | 19           | 1,5         | 0,3         |
| 299 | Чай с сахаром                       | 200/15    | 0,12         | 0            | 12,27         | 48,25         | 0            | 0           | 0            | 0            | 0           | 12            | 0           | 0           | 0           | 0          | 0,08         | 0           | 0           |
|     | <b>Итого</b>                        |           | <b>21,41</b> | <b>47,14</b> | <b>70,05</b>  | <b>703,65</b> | <b>0,199</b> | <b>0,28</b> | <b>186,5</b> | <b>1,2</b>   | <b>6,4</b>  | <b>200,82</b> | <b>300</b>  | <b>112</b>  | <b>2,03</b> | <b>215</b> | <b>25,53</b> | <b>2</b>    | <b>0,36</b> |
|     | <b>2 Завтрак</b>                    |           |              |              |               |               |              |             |              |              |             |               |             |             |             |            |              |             |             |
|     | Яблоко                              | 185       | 0,32         | 0            | 23,27         | 185           | 0,555        | 0,55        | 9,25         | 5            | 0           | 29,6          | 20,4        | 16          | 4,07        | 216        | 3            | 0           | 0,06        |
|     | <b>Итого</b>                        |           | <b>0,32</b>  | <b>0</b>     | <b>23,27</b>  | <b>185</b>    | <b>0,555</b> | <b>0,55</b> | <b>9,25</b>  | <b>5</b>     | <b>0</b>    | <b>29,6</b>   | <b>20,4</b> | <b>16</b>   | <b>4,07</b> | <b>216</b> | <b>3</b>     | <b>0</b>    | <b>0,06</b> |
|     | <b>Обед</b>                         |           |              |              |               |               |              |             |              |              |             |               |             |             |             |            |              |             |             |
|     | Кукуруза консер                     | 60        | 0,66         | 0,06         | 2,22          | 8,22          | 0,036        | 0           | 4,8          | 8,94         | 0           | 9,6           | 14,4        | 7,8         | 0,65        | 0          | 0            | 0           | 0           |
| 35  | Борщ с мясом со сметаной            | 200/15/11 | 1,04         | 4,64         | 7,79          | 78,08         | 0,045        | 0,02        | 35           | 1,5          | 0,3         | 56,7          | 50          | 16,8        | 0,29        | 50         | 4,6          | 0,2         | 3           |
| 193 | Плов из говядины                    | 150/80    | 28,23        | 21,82        | 35,64         | 386,22        | 0,074        | 0,15        | 15,2         | 0,92         | 1,6         | 55,2          | 190         | 35          | 1,84        | 180        | 2,5          | 0,66        | 0,3         |
| 283 | Компот из кураги                    | 200       | 0,56         | 0            | 27,86         | 113,79        | 0,006        | 0           | 0,2          | 20,4         | 0           | 25,2          | 10,6        | 0           | 0,6         | 150        | 20           | 0           | 0           |
|     | Хлеб ржаной                         | 80        | 2,08         | 2,08         | 79,52         | 207,2         | 0,14         | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 28            | 56          | 23          | 0,8         | 0          | 6,8          | 0           | 0,02        |
|     | <b>Итого</b>                        |           | <b>4,34</b>  | <b>28,6</b>  | <b>153,03</b> | <b>793,51</b> | <b>0,301</b> | <b>0,23</b> | <b>55,2</b>  | <b>31,76</b> | <b>1,9</b>  | <b>174,7</b>  | <b>321</b>  | <b>82,6</b> | <b>4,18</b> | <b>380</b> | <b>33,9</b>  | <b>0,86</b> | <b>3,32</b> |
|     | <b>Полдник</b>                      |           |              |              |               |               |              |             |              |              |             |               |             |             |             |            |              |             |             |
| 317 | Сырники из творога со гущен.молоком | 100/30    | 5,45         | 11,38        | 82,3          | 348,67        | 0,056        | 0,13        | 246          | 0,405        | 0,31        | 202,5         | 150         | 12          | 0,5         | 112        | 6            | 33          | 0,04        |
| 293 | Сок                                 | 200       | 1            | 0            | 37            | 88            | 0,02         | 0,1         | 0            | 4            | 0           | 14            | 7           | 0           | 0,6         | 0          | 0            | 0           | 0           |
|     | <b>Итого</b>                        |           | <b>6,45</b>  | <b>11,38</b> | <b>119,3</b>  | <b>436,67</b> | <b>0,076</b> | <b>0,23</b> | <b>246</b>   | <b>4,405</b> | <b>0,31</b> | <b>216,5</b>  | <b>157</b>  | <b>12</b>   | <b>1,1</b>  | <b>112</b> | <b>6</b>     | <b>33</b>   | <b>0,04</b> |
|     | <b>Ужин</b>                         |           |              |              |               |               |              |             |              |              |             |               |             |             |             |            |              |             |             |
| 247 | Огурцы соленые                      | 60        | 0,48         | 0,06         | 1,38          | 7,8           | 0,018        | 0           | 6            | 6            | 0           | 13,8          | 12          | 8,4         | 0           | 0          | 0            | 0           | 0           |
| 238 | Картофель запеч. из отварного       | 150       | 4,64         | 6,06         | 15,93         | 198           | 0,165        | 0,02        | 7,5          | 5            | 0,11        | 14,67         | 87          | 27          | 1,2         | 96         | 10           | 0,6         | 0,15        |

|     |                             |        |              |               |               |               |              |             |              |               |             |                |             |             |              |             |               |              |             |
|-----|-----------------------------|--------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 208 | Кнели из кур                | 100    | 10,36        | 5,72          | 5,34          | 67,57         | 0,1          | 0           | 120,4        | 0             | 0           | 70,13          | 120         | 0           | 1,6          | 0           | 6             | 0            | 0,28        |
| 296 | Чай с сахаром и молоком     | 200/15 | 0,3          | 1,6           | 12,31         | 61,7          | 0            | 0,07        | 13,5         | 0,5           | 1           | 56,6           | 45          | 7           | 0,5          | 65          | 3,08          | 1            | 0,05        |
|     | Хлеб пшеничный              | 50     | 0,6          | 4,05          | 21            | 101,5         | 0,12         | 0,06        | 62,3         | 0             | 0           | 11,5           | 30          | 0           | 0,03         | 0           | 3,45          | 0            | 0,01        |
|     | <b>Итого</b>                |        | <b>16,38</b> | <b>17,49</b>  | <b>55,96</b>  | <b>436,57</b> | <b>0,403</b> | <b>0,15</b> | <b>209,7</b> | <b>11,5</b>   | <b>1,11</b> | <b>166,7</b>   | <b>294</b>  | <b>42,4</b> | <b>3,33</b>  | <b>161</b>  | <b>22,53</b>  | <b>1,6</b>   | <b>0,49</b> |
|     | <b>2 ужин</b>               |        |              |               |               |               |              |             |              |               |             |                |             |             |              |             |               |              |             |
| 272 | Йогурт                      | 250    | 7            | 8,75          | 11,25         | 155           | 0,075        | 0,1         | 1            | 0,75          | 0           | 300            | 190         | 0           | 0            | 250         | 22,5          | 5            | 0           |
|     | Сухарик из пшеничного хлеба | 50     | 5,95         | 0,71          | 39,1          | 176           | 0,1          | 0,04        | 0            | 0             | 0           | 11,5           | 30          | 20          | 0,03         | 0           | 3,45          | 0            | 0,01        |
|     | <b>Итого</b>                |        | <b>12,95</b> | <b>9,46</b>   | <b>50,35</b>  | <b>331</b>    | <b>0,175</b> | <b>0,14</b> | <b>1</b>     | <b>0,75</b>   | <b>0</b>    | <b>311,5</b>   | <b>220</b>  | <b>0</b>    | <b>0,03</b>  | <b>250</b>  | <b>25,95</b>  | <b>5</b>     | <b>0,01</b> |
|     | <b>Итого за день</b>        |        | <b>61,53</b> | <b>114,07</b> | <b>448,69</b> | <b>2701</b>   | <b>1,154</b> | <b>1,03</b> | <b>698,4</b> | <b>49,615</b> | <b>9,72</b> | <b>1070,22</b> | <b>1292</b> | <b>249</b>  | <b>10,67</b> | <b>1118</b> | <b>113,91</b> | <b>42,46</b> | <b>4,22</b> |

14 день

|     | Наименования блюд                        | выход     | белки        | жиры         | углевода      | калории        | B1           | B2           | A             | C            | D            | Ca             | P             | Mq           | Fe           | K            | I             | Ce          | Ft           |
|-----|--|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|     | <b>Завтрак</b>                           |           |              |              |               |                |              |              |               |              |              |                |               |              |              |              |               |             |              |
| 114 | Каша рисовая на молоке с маслом          | 150/4     | 9,73         | 8,45         | 29,44         | 308,45         | 0,02         | 0,031        | 30            | 0,9          | 1,4          | 113,4          | 90            | 18           | 0,5          | 90           | 5,2           | 3           | 0,2          |
| 377 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром          | 50/10/20  | 7,14         | 10,9         | 0,13          | 86,2           | 0,02         | 0,13         | 70,3          | 0            | 1,42         | 211,2          | 110           | 0            | 0,03         | 30           | 3,45          | 0           | 0,016        |
| 299 | Чай с сахаром                            | 200/15    | 0,12         | 0            | 12,27         | 48,25          | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 12             | 0             | 0            | 0            | 0            | 0,08          | 0           | 0            |
|     | <b>Итого</b>                             |           | <b>16,99</b> | <b>19,35</b> | <b>41,84</b>  | <b>442,9</b>   | <b>0,04</b>  | <b>0,161</b> | <b>100,3</b>  | <b>0,9</b>   | <b>2,82</b>  | <b>336,6</b>   | <b>200</b>    | <b>18</b>    | <b>0,53</b>  | <b>120</b>   | <b>8,73</b>   | <b>3</b>    | <b>0,216</b> |
|     | <b>2 Завтрак</b>                         |           |              |              |               |                |              |              |               |              |              |                |               |              |              |              |               |             |              |
|     | Апельсин                                 | 140       | 0,32         | 0            | 0,97          | 130,67         | 0,037        | 0,55         | 0,52          | 15           | 0            | 64,8           | 32,2          | 18           | 0,4          | 130,9        | 1,5           | 0           | 0            |
|     | <b>Итого</b>                             |           | <b>0,32</b>  | <b>0</b>     | <b>0,97</b>   | <b>130,67</b>  | <b>0,037</b> | <b>0,55</b>  | <b>0,52</b>   | <b>15</b>    | <b>0</b>     | <b>64,8</b>    | <b>32,2</b>   | <b>18</b>    | <b>0,4</b>   | <b>130,9</b> | <b>1,5</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>     |
|     | <b>Обед</b>                              |           |              |              |               |                |              |              |               |              |              |                |               |              |              |              |               |             |              |
| 31  | Салат картофельный с зел.горошком        | 60        | 0,96         | 3,16         | 7,6           | 61,73          | 0,048        | 0,054        | 150           | 20           | 0            | 4,8            | 9,6           | 4,2          | 0,3          | 80           | 2,6           | 0           | 0            |
| 62  | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной | 200/15/11 | 0,98         | 4,79         | 7,78          | 77,67          | 0,067        | 0,04         | 25            | 4            | 0,3          | 65,47          | 58            | 16           | 0,8          | 60           | 4             | 0,2         | 0,02         |
| 176 | Бефстроганов из печени                   | 80        | 16,49        | 6,95         | 32,12         | 153,53         | 0,02         | 0,15         | 175,2         | 0            | 0,8          | 54,56          | 150,4         | 21,6         | 2,1          | 150          | 3             | 0           | 0,2          |
| 219 | Гречневая каша                           | 150       | 8,73         | 5,43         | 4,5           | 263,81         | 0,15         | 0,05         | 5             | 0            | 0,12         | 12,6           | 37,5          | 48           | 2,88         | 80           | 1,5           | 3           | 0,03         |
| 282 | Компот из св. плодов                     | 200       | 0,56         | 0            | 1,71          | 113,43         | 0,006        | 0,015        | 0,2           | 21,3         | 0            | 25,2           | 5             | 4            | 0,3          | 60           | 0,8           | 0           | 0            |
|     | Хлеб ржаной                              | 80        | 2,08         | 2,08         | 79,52         | 207,2          | 0,14         | 0,06         | 0             | 0            | 0            | 28             | 56            | 23           | 0,8          | 0            | 6,8           | 0           | 0,02         |
|     | <b>Итого</b>                             |           | <b>29,8</b>  | <b>22,41</b> | <b>173,73</b> | <b>877,37</b>  | <b>0,431</b> | <b>0,369</b> | <b>355,4</b>  | <b>45,3</b>  | <b>1,22</b>  | <b>190,63</b>  | <b>316,5</b>  | <b>116,8</b> | <b>7,18</b>  | <b>430</b>   | <b>18,7</b>   | <b>3,2</b>  | <b>0,27</b>  |
|     | <b>Полдник</b>                           |           |              |              |               |                |              |              |               |              |              |                |               |              |              |              |               |             |              |
| 312 | Булка домашняя                           | 60        | 3,65         | 8,01         | 30,96         | 258            | 0,073        | 0,03         | 0             | 0            | 0,11         | 11,88          | 0             | 0            | 0            | 0            | 0             | 3           | 0,01         |
| 293 | Сок                                      | 200       | 1            | 0            | 37            | 88             | 0,02         | 0,1          | 0             | 4            | 0            | 14             | 7             | 0            | 0,6          | 0            | 0             | 0           | 0            |
|     | <b>Итого</b>                             |           | <b>4,65</b>  | <b>8,01</b>  | <b>67,96</b>  | <b>346</b>     | <b>0,093</b> | <b>0,13</b>  | <b>0</b>      | <b>4</b>     | <b>0,11</b>  | <b>25,88</b>   | <b>7</b>      | <b>0</b>     | <b>0,6</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>3</b>    | <b>0,01</b>  |
|     | <b>Ужин</b>                              |           |              |              |               |                |              |              |               |              |              |                |               |              |              |              |               |             |              |
|     | Икра кабачковая                          | 60        | 0,66         | 0,36         | 3,73          | 39,85          | 0,05         | 0            | 150           | 12           | 0            | 4,8            | 9,6           | 4,2          | 0,3          | 0            | 3             | 0           | 0            |
| 161 | Рыбный биточки                           | 120       | 14,95        | 8,29         | 7,49          | 106,49         | 0,072        | 0,004        | 0,06          | 0            | 1,2          | 27,97          | 240           | 0            | 0,5          | 0            | 60            | 0           | 1,84         |
| 239 | Картофель отварной                       | 150       | 3,57         | 6,04         | 23,92         | 166,07         | 0,15         | 0,02         | 4,5           | 5            | 0            | 18             | 87            | 27           | 1,2          | 96           | 10            | 0,6         | 0,15         |
| 294 | Чай с сахаром и лимоном                  | 200/15/7  | 0,79         | 0            | 12,27         | 48,25          | 0            | 0            | 0             | 0,32         | 0            | 12             | 1,8           | 0,9          | 0,05         | 0            | 0,08          | 0           | 0            |
|     | Хлеб пшеничный                           | 50        | 0,6          | 4,05         | 21            | 101,5          | 0,12         | 0,06         | 62,3          | 0            | 0            | 11,5           | 30            | 0            | 0,03         | 0            | 3,45          | 0           | 0,01         |
|     | <b>Итого</b>                             |           | <b>20,57</b> | <b>18,74</b> | <b>68,41</b>  | <b>462,16</b>  | <b>0,392</b> | <b>0,084</b> | <b>216,86</b> | <b>17,32</b> | <b>1,2</b>   | <b>74,27</b>   | <b>368,4</b>  | <b>32,1</b>  | <b>2,08</b>  | <b>96</b>    | <b>76,53</b>  | <b>0,6</b>  | <b>2</b>     |
|     | <b>2 ужин</b>                            |           |              |              |               |                |              |              |               |              |              |                |               |              |              |              |               |             |              |
| 288 | Молоко                                   | 250       | 8,77         | 10,92        | 14,06         | 193,75         | 0,125        | 0,38         | 67,5          | 2,9          | 5            | 375            | 190           | 35           | 2,5          | 250          | 22,5          | 5           | 0,25         |
|     | Сухарик из пшеничного хлеба              | 50        | 5,95         | 0,71         | 39,1          | 176            | 0,1          | 0,04         | 0             | 0            | 0            | 11,5           | 41,5          | 0            | 0,03         | 0            | 3,45          | 0           | 0,01         |
|     | <b>Итого</b>                             |           | <b>14,72</b> | <b>11,63</b> | <b>53,16</b>  | <b>369,75</b>  | <b>0,225</b> | <b>0,42</b>  | <b>67,5</b>   | <b>2,9</b>   | <b>5</b>     | <b>386,5</b>   | <b>231,5</b>  | <b>35</b>    | <b>2,53</b>  | <b>250</b>   | <b>25,95</b>  | <b>5</b>    | <b>0,26</b>  |
|     | <b>Итого за день</b>                     |           | <b>86,73</b> | <b>80,14</b> | <b>405,1</b>  | <b>2498,18</b> | <b>1,181</b> | <b>1,164</b> | <b>740,06</b> | <b>70,42</b> | <b>10,35</b> | <b>1013,88</b> | <b>1123,4</b> | <b>201,9</b> | <b>12,92</b> | <b>896</b>   | <b>129,91</b> | <b>14,8</b> | <b>2,756</b> |

Анализ питания для детей 7-10 лет за 14 дней

| Продукты            | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | Итого | Норма |
|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|
| Хлеб ржаной         | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 1120  | 80    |
| Хлеб пшеничный      | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 2100  | 150   |
| Мука                |     | 22  |     | 34  |     | 33  |     | 32  |     | 32  |     | 32  |     | 30  | 215   | 15    |
| Крупы, мак. изделия | 70  | 84  | 62  | 49  | 30  | 20  | 58  | 75  | 26  | 75  | 81  | 42  | 68  | 99  | 839   | 60    |
| Картофель           | 166 | 190 | 200 | 210 | 180 | 150 | 190 | 170 | 210 | 210 | 190 | 210 | 170 | 170 | 2616  | 187   |

|                      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |       |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-------|
| Овощи                | 260 | 267 | 220 | 294 | 280 | 286 | 280 | 305 | 310 | 260 | 344 | 344 | 250 | 324 | 4024 | 287 | 287   |
| Фрукты свежие        | 185 | 185 | 185 | 185 | 185 | 185 | 185 | 185 | 185 | 185 | 185 | 185 | 185 | 185 | 2590 | 185 | 185   |
| Сухофрукты           | 25  | 25  |     | 20  |     | 25  | 20  | 25  |     |     | 20  | 20  | 20  | 8   | 208  | 15  | 15    |
| Соки                 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 2800 | 200 | 200   |
| Мясо                 | 100 | 105 | 95  | 105 | 90  | 105 | 100 | 110 | 95  | 95  | 95  | 115 | 95  | 95  | 1400 | 100 | 100   |
| Птица 1 кат.         | 80  |     | 100 |     | 15  | 80  | 20  |     |     |     | 100 |     | 100 |     | 495  | 35  | 35    |
| Рыба                 |     | 120 |     | 120 |     |     | 100 | 100 | 100 | 60  |     | 100 |     | 110 | 810  | 58  | 58    |
| Молоко, кис.молочные | 500 | 300 | 480 | 400 | 450 | 400 | 400 | 400 | 450 | 400 | 500 | 330 | 440 | 400 | 5850 | 418 | 450   |
| Творог               | 100 |     | 100 |     | 100 |     | 100 |     | 100 |     | 100 |     | 100 |     | 700  | 50  | 50    |
| Сыр                  |     | 20  |     | 20  |     | 20  |     | 20  |     |     | 30  |     |     | 30  | 140  | 10  | 10    |
| Сметана              | 14  | 11  | 11  | 11  | 5   |     | 13  | 11  | 13  | 11  | 15  |     | 13  | 11  | 139  | 10  | 10    |
| Масло сливочное      | 31  | 28  | 30  | 36  | 23  | 30  | 32  | 30  | 30  | 31  | 30  | 28  | 30  | 31  | 420  | 30  | 30    |
| Масло растит.        | 15  | 14  | 17  | 12  | 10  | 20  | 17  | 15  | 15  | 16  | 15  | 19  | 16  | 14  | 215  | 15  | 15    |
| Яйцо                 | 86  |     | 84  | 12  | 43  | 86  | 5   | 5   | 92  | 43  | 6   | 5   | 88  | 12  | 567  | 41  | 1 шт. |
| Сахар                | 35  | 35  | 35  | 35  | 35  | 35  | 35  | 35  | 35  | 35  | 35  | 35  | 35  | 35  | 490  | 35  | 30    |
| Кондитер. изд        |     |     |     | 30  | 50  |     |     | 30  |     |     |     | 30  |     |     | 140  | 10  | 10    |
| Соль                 | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 42   | 3   | 3     |

Анализ питания по витаминам и минеральным веществам 7-10 лет за 14 дней

|  | 1      | 2      | 3      | 4      | 5     | 6      | 7      | 8      | 9     | 10     | 11      | 12     | 13     | 14     |          | Среднее | Норма |
|--|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|----------|---------|-------|
| Белки                                  | 112    | 73,28  | 104,97 | 94,09  | 86,44 | 91,02  | 94,01  | 108,21 | 100   | 75,9   | 88      | 113    | 61,53  | 86,73  | 1289,18  | 92      | 77    |
| Жиры                                   | 125    | 88,03  | 117,41 | 103,22 | 75,51 | 126,13 | 113,16 | 91,79  | 98,55 | 82,62  | 71,4    | 99,13  | 114,1  | 80,14  | 1386,19  | 99      | 79    |
| Углеводы                               | 399    | 369,06 | 393,48 | 371,21 | 280,3 | 373,44 | 440,61 | 441,54 | 445,8 | 462,04 | 422,45  | 379,41 | 448,59 | 405,1  | 5632,03  | 402     | 335   |
| Калории                                | 2693   | 2625   | 3002   | 2681   | 2614  | 2609   | 2813   | 2780   | 2881  | 2795   | 2552,16 | 2881   | 2701   | 2498,2 | 38125,36 | 2723    | 2350  |
| <b>Витамины и минеральные вещества</b> |        |        |        |        |       |        |        |        |       |        |         |        |        |        |          |         |       |
| B1                                     | 1,09   | 1,19   | 1,17   | 1,43   | 1,0   | 1,2    | 1,2    | 1,5    | 1,2   | 1,35   | 1,31    | 1,41   | 1,15   | 1,18   | 17,41    | 1,2     | 1,2   |
| B2                                     | 1,33   | 1,3    | 1,3    | 1,1    | 1,3   | 2,5    | 1,5    | 0,8    | 1,8   | 1,82   | 1,47    | 1,70   | 1,0    | 1,2    | 20,04    | 1,43    | 1,4   |
| A                                      | 879,40 | 1095,0 | 806,0  | 341,5  | 813,0 | 634,0  | 712,0  | 541,0  | 713,1 | 806,0  | 747,0   | 717,0  | 714,0  | 750,0  | 10269    | 734     | 700   |
| C                                      | 47,4   | 59,3   | 52     | 53     | 59,6  | 66     | 72     | 52,9   | 65,1  | 62,4   | 50,7    | 61     | 49,6   | 70,4   | 820      | 58,6    | 60    |
| D                                      | 23,57  | 11,9   | 8,6    | 7,3    | 10,7  | 15,0   | 5,5    | 5,3    | 14,5  | 8,7    | 3,1     | 11,9   | 9,70   | 10,4   | 146,10   | 10      | 10    |
| Ca                                     | 1020   | 1199,0 | 1106   | 1191   | 1358  | 1164   | 833    | 1063,0 | 1224  | 1179   | 986     | 1050   | 1070   | 1014,0 | 15457    | 1104    | 1100  |
| P                                      | 1309   | 1129   | 1311   | 1138   | 1037  | 1302   | 1198   | 1126   | 1453  | 1061   | 1142    | 1216   | 1292   | 1123   | 16837    | 1203    | 1100  |
| Mg                                     | 258,90 | 263,0  | 279    | 196    | 257   | 329    | 226    | 231    | 315   | 227    | 201     | 317    | 249    | 202,0  | 3552     | 254     | 250   |
| Fe                                     | 13,71  | 9,8    | 13,1   | 8,2    | 16,2  | 13,1   | 15,4   | 9,7    | 17,3  | 7,8    | 12,7    | 11,0   | 10,2   | 12,90  | 171,18   | 12      | 12    |
| K                                      | 1397   | 1312   | 1259   | 1405   | 1242  | 1400   | 1235   | 1172   | 1499  | 1129   | 1218    | 1478   | 1118   | 896    | 17760    | 1269    | 1100  |
| I                                      | 0,10   | 0,12   | 0,10   | 0,13   | 0,08  | 0,09   | 0,14   | 0,12   | 0,15  | 0,12   | 0,08    | 0,14   | 0,11   | 0,13   | 1,61     | 0,12    | 0,1   |
| Se                                     | 0,05   | 0,01   | 0,04   | 0,01   | 0,04  | 0,01   | 0,040  | 0,01   | 0,04  | 0,01   | 0,04    | 0,01   | 0,04   | 0,02   | 0,37     | 0,03    | 0,03  |
| Ft                                     | 3,07   | 3,70   | 1,34   | 6,10   | 1,31  | 1,50   | 2,84   | 2,6    | 3,04  | 3,12   | 1,29    | 3,08   | 4,32   | 2,80   | 40       | 3       | 3     |