

Прием пищи, наименование блюда	номер тех.карты	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Витамины ,мг				Минеральные в-ва ,мг			
			Б	Ж	У		В1	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
<u>Завтрак</u>														
Запеканка творожная со сметаной	109	190/10	29.22	12.11	29.1	342.23	0.168	1.54	0.054	0.54	156.8	206	55.6	1.24
Бутерброд с джемом	380	30/20	1.7	4.3	32.6	176	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
Какао	270	200/20	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
молоко 2-ой завтрак		200	6	6.4	9.4	120								
Итого:			40.69	26.74	71.1	792.15	0.228	3.04	0.104	0.84	290.8	333	87.6	2.74
<u>Обед</u>														
Салат из свежих огурцов	16	100	0.7	10.1	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы	62	250/25/10	2.09	6.33	10.64	107.83	0.0575	18.475	0	2.375	34	47.5	22.25	0.8
Жаркое по домашнему с говядиной	206	150/70	22.54	17.33	22.13	334.08	0.07	1.2	0.02	3.9	46	145	22	0.5
Компот их сухофруктов	283	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	3.9	1.02	23.87	123.11	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
Печенье сахарное		35	2.5	3.33	23.5	126.13								
Итого:			24.37	38.11	56.575	903.15	0.293	25.175	0.074	11.84	149.9	414.9	116.75	5.93
Всего за день:			65.06	64.85	127.68	1695.30	0.52	28.22	0.18	12.68	440.70	747.90	204.35	8.67
2 день														
<u>Завтрак</u>														
Каша манная с маслом	107	200/5	6.53	7.03	38.78	244.92	0.078	1.38	0.052	0.52	132.8	121.2	20.2	0.44
Батон с маслом		30/20	2.42	15.43	13.72	203.5	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
Кофейный напиток с молоком	286	200/15	1.4	1.6	17.35	89.32	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
молоко 2-ой завтрак		200	6	6.4	9.4	120								
Итого:			16.1	19.6	61.9	657.74	0.148	2.78	0.152	0.92	443.8	343.2	47.2	0.94
<u>Обед</u>														
Салат из свежих помидор	22	100/10	1	10.2	4.6	113.92	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
Суп гороховый с гов. туш.	140	250/25	6.09	8.14	13.61	152.04	19.5	8.675	0.0375	0.225	19	65.75	25.5	0.925
Плов из отварной птицы	211	160/70	37.2	45.33	41.05	747.09	0.07	0.4	0.06	0.8	23	227	53	2.8
Компот из сухофруктов	280	200/20	0.56	0.00	27.89	113.79	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	3.9	1.02	23.87	123.11	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
Итого:			48.75	64.69	111.02	1249.95	19.7	26.375	0.097	6.72	82.5	401.75	123	7.075
Всего за день:			64.85	84.29	172.92	1907.69	19.848	29.155	0.249	7.64	526.3	744.95	170.2	8.015

3 день														
<u>Завтрак</u>														
Каша пшеничная с маслом	108	200/5	6.04	7.27	34.29	227	0.144	1.34	0.058	0.8	136.2	201.8	38.8	1.92
Батон с сыром	382	30/20	7.68	6.29	13.48	141.5	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
Какао	270	200/20	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
молоко 2-ой завтрак		200	6	6.4	9.4	120								
Итого:			17.49	17.49	73.72	642.42	0.204	2.84	0.108	1.1	272.2	308.8	57.8	2.72
<u>Обед</u>														
Свекла отварная	23	100/5	1.43	5.09	9.5	75.35	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
Рассольник ленинградский с туш. говядины со сметаной	42	250/25/10	6.86	8.13	18.81	174.43	9	10.1	0	2.3	20.25	58.75	24.25	0.95
Картофельное пюре	241	200/5	4.26	8.08	31.06	213.94	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
Котлета мясная	189	70/30	10.68	11.72	5.74	176.75	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
Чай с лимоном	283	200/10	0.07	0.01	15.31	61.62	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	3.9	1.02	23.87	123.11	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
фрукты яблоко		100	0.4	0.3	10.3	47								
Итого:			27.6	34.35	114.59	872.2	9.4	22.4	0.1	8.2	174.75	488.75	131.75	9.1
Всего за день:			45.09	51.84	188.31	1514.62	9.60	25.24	0.21	9.30	446.95	797.55	189.55	11.82
4 день														
<u>Завтрак</u>														
Каша рисовая молочная (жидкая)	114	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13	0.064	1.54	0.054	0.18	143.4	151.8	31.6	0.44
Батон с маслом		30/20	2.42	15.43	13.72	203.5	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
Какао	270	200/20	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
фрукты апельсин		100	0.9	0.1		34								
молоко 2-ой завтрак		200	6	6.4	9.4	120								
Итого:			12.21	25.98	72.28	721.55	0.134	2.94	0.154	0.58	452.4	393.8	71.6	1.64
<u>Обед</u>														
Горошек зеленый	тгк	40	0.9	0	1.8	10.5	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
Борщ со свежей капустой с туш. говядиной со сметаной	37	250/25	6.44	7.47	14.43	142.31	0.0275	13.575	0	2.425	42.75	45.5	24.5	1.1
Каша гречневая с маслом	219	150/5	5.82	3.62	30	175.87	18.8	1.36	0.078	0.5	135.8	237.2	112.2	3.44
Курица отварная, порционная	201	70	18.22	18.22	0.97	242.68	0.05	0.8	0.11	0.5	21	108	16	1.5
Компот консервированный	276	200/10/100	0	0	20	232	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	3.9	1.02	23.87	123.11	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
Итого:			35.28	30.33	91.07	926.47	18.96	6.46	0.188	1.9	196.3	440.2	165.7	7.99
Всего за день:			47.49	56.31	163.35	1648.02	19.094	9.4	0.342	2.48	648.7	834	237.3	9.63

5 день														
<u>Завтрак</u>														
Каша "Дружба"	102	200/5	6.55	8.33	35.09	241.11	0.08	1.32	0.08	0.2	126.6	140.4	30.6	0.56
Батон с джемом	380	30/20	2.22	0.93	23.44	105.1	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
Какао	270	200/20	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
молоко 2-ой завтрак		200	6	6.4	9.4	120								
Итого:			12.54	13.19	84.48	620.13	0.1	1.52	0.11	0.5	147.6	160.4	36.6	1.56
<u>Обед</u>														
Овощная нарезка	тгк	100	0.72	10.08	3	103.6	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
Щи по крестьянски говяд.туш., сметаной	43	250/25	6.06	11.99	15.4	193.84	0.065	9.175	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.525
Рагу овощное	195	200/5	3.72	14.87	22.57	238.99	0.12	15.3	0.02	3.9	68	105	39	1.4
Птица отварная	212	70	18.22	18.22	0.97	242.68	0.04	3.3	0.02	0.4	25	111	16	1.1
Кисель	280	200/15	1.36	0.00	29.02	116.19	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	3.9	1.02	23.87	123.11	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
Итого:			33.98	56.18	94.83	1018.41	0.345	33.575	0.07	9.75	176.25	403.25	25.5	7.075
Всего за день:			46.52	69.37	179.31	1638.54	0.445	35.095	0.18	10.25	323.85	563.65	62.1	8.635
6 день														
<u>Завтрак</u>														
Масса творожная	220	100	14.3	8	12.2	178	0.168	1.54	0.054	0.54	156.8	206	55.6	1.24
Батон с джемом	380	30/20	2.22	0.93	23.44	105.1	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
Кофейный напиток с молоком	286	200/15	1.4	1.6	17.35	89.32	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
молоко 2-ой завтрак		200	6	6.4	9.4	120								
Итого:			17.92	10.53	52.99	492.42	0.228	2.84	0.194	0.94	288.8	313	72.6	1.64
<u>Обед</u>														
Свежий помидор	тгк	100/10	1	10.16	4.6	113.92	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
Суп лапша с курицей	46	250	9.34	9.37	22.11	210.76	0.0625	5.75	0	1.2	10.75	40.25	16.75	0.6
Рис отварной	244	150	3.89	5.75	40.28	225.18	0.126	0	0.058	1.1	53.4	225.8	27.8	1.2
Рыба тушеная с овощами	172	70/70	14.52	8.03	7.51	215.78	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
Чай с лимоном и сахаром	289	200/20/10	0.07	0.01	15.31	61.62	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5
Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	3.9	1.02	23.87	123.11	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
Фрукты груша		100	0.9	0.1	3	34								
Итого:			33.62	34.44	116.68	984.37	0.4185	96.95	0.068	12.2	141.65	575.05	128.05	6.85
Всего за день:			51.54	44.97	169.67	1476.79	0.6465	99.79	0.262	13.14	430.45	888.05	200.65	8.49

7 день														
<u>Завтрак</u>														
Каша манная с маслом	104	200/5	6.53	7.03	38.78	244.92	0.078	1.38	0.052	0.52	132.8	121.2	20.2	0.44
Бутерброд с сыром с маслом	376	20/20/5	5.05	10.86	13.6	172.5	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
Какао	270	200/20	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
молоко 2-ой завтрак		200	6	6.4	9.4	120								
Итого:			15.35	21.82	78.33	691.34	19.00	2.86	0.13	1.20	300.80	498.20	161.20	6.54
<u>Обед</u>														
Свежий огурец	тгк	100	0.8	0.1	0.1	15	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	71	250/25	6.22	8.21	18.39	170.98	0.1	7.9	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
Макаронные изделия отварные с маслом	241	150/5	5.52	5.26	35.32	211.09	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
Ежики мясные	201	100	9.16	13.53	9.44	196.14	0.05	0.8	0.11	0.5	21	108	16	1.5
Компот из сухофруктов	280	200/20	0.56	0.00	27.89	113.79	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	3.9	1.02	23.87	123.11	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
Печенье сахарное		35	2.5	3.33	23.5	126.13								
Итого:			27.4	42	115.01	956.24	0.46	21	0.2	6.65	200.25	518.75	145.75	8.1
Всего за день:			42.75	63.82	193.34	1647.58	19.46	23.86	0.33	7.85	501.05	1016.95	306.95	14.64
8 день														
<u>Завтрак</u>														
Запеканка творожная со сметаной	109	190/10	29.22	12.11	29.1	342.23	0.168	1.54	0.054	0.54	156.8	206	55.6	1.24
Какао	270	200/20	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
Батон с сыром	382	30/20	7.68	6.29	13.48	141.5	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
молоко 2-ой завтрак		200	6	6.4	9.4	120								
Итого:			40.67	22.33	68.53	757.65	0.14	2	0.3	1.1	606	589	78	2.2
<u>Обед</u>														
Салат из свежих помидор	22	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
Щи из свежей капусты с картофелем	66	250	1.75	4.975	7.775	83	0.0575	18.475	0	2.375	34	47.5	22.25	0.8
Макаронные изделия отварные	227	1/200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.076	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
Курица отварная,порционная	205	100	10.4	18.7	0.2	211	0.22	0	0	0.3	31	149	18	1.6
Чай с сахаром	299	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	3.9	1.02	23.87	123.11	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
фрукты апельсин		100	0.9	0.1		34								
Итого:			24.69	35.795	89.065	814.31	0.48	35	0	9.44	114.1	350.1	93.55	6.49
Всего за день:			65.4	58.1	157.6	1572.0	0.6	37.0	0.3	10.5	720.1	939.1	171.6	8.7

9 день														
Завтрак														
Каша пшеничная	112	200/5	6.04	7.27	34.29	237.16	9.5	1.15	0.05	0.32	205.5	171	26.25	0.45
Кофейный напиток с молоком	286	200/15	1.4	1.6	17.35	89.32	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
Бутерброд с сыром с маслом	376	20/20/5	6.62	9.48	10.06	152	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	3.9	1.02	23.87	123.11	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
молоко 2-ой завтрак		200	6	6.4	9.4	120								
Итого:			17.96	19.37	85.57	721.59	10.09	2.45	0.07	0.87	341.5	293.5	47.25	1.1
Обед														
Салат из свежих огурцов	16	100	0.7	10.1	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
Борщ со свежей капустой с туш. говядиной со сметаной	37	250/25	6.44	7.47	14.43	142.31	0.0275	13.575	0	2.425	42.75	45.5	24.5	1.1
Котлета мясная	189	70/30	10.68	11.72	5.74	176.75	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
Картофельное пюре	241	200/5	4.26	8.08	31.06	213.94	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
Компот консервированный	276	200/10/100	0	0	20	232	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	3.9	1.02	23.87	123.11	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
Итого:			25.98	38.39	97.1	990.11	0.33	89.41	0.02	8.99	117.05	399.3	95.4	8.43
Всего за день:			43.94	57.76	182.67	1711.7	10.42	91.86	0.09	9.86	458.55	692.8	142.65	9.53
10 день														
Завтрак														
Масса творожная	107	100	14.3	8	12.2	178	0.168	1.54	0.054	0.54	156.8	206	55.6	1.24
Батон с джемом	380	30/20	2.22	0.93	23.44	105.1	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
фрукты яблоко		100	0.4	0.3	10.3	47								
Какао	270	200/20	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
молоко 2-ой завтрак		200	6	6.4	9.4	120								
Итого:			20.69	13.16	71.89	604.02	0.148	2.78	0.152	0.92	443.8	343.2	47.2	0.94
Обед														
салат из свеж. капусты с морковью	тгк	100/10	0.84	5.06	5.32	70.02	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
Суп гороховый с гов. туш.	140	250/25	6.09	8.14	13.61	152.04	19.5	8.675	0.0375	0.225	19	65.75	25.5	0.925
Картофельное пюре	241	200/5	4.26	8.08	31.06	213.94	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
Рыба тушеная с овощами	172	70/70	14.52	8.03	7.51	215.78	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
Кисель	280	200/15	1.36	0.00	29.02	116.19	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
Хлеб ржаной/пшеничный		30/50	3.9	1.02	23.87	123.11	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
Мармелад		30	0	0	22.83	91.2								
Итого:			30.97	30.33	133.22	982.28	19.9	36.67	0.107	10.32	137.5	485.75	144	5.97
Всего за день:			51.66	43.49	205.11	1586.3	20.048	39.45	0.259	11.24	581.3	828.95	191.2	6.91