

Согласовано:  
Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по Х в Аскизском районе  
Аёшина Е.И.

«.....» \_\_\_\_\_



Утверждаю: *Голова*  
И. о директора ГБОУ РХ НПО «ПУ - 18»  
Топоева В.Н.

«09.» *11* \_\_\_\_\_ 2012 г.

**Примерное**  
**Десятидневное циклическое меню для организации питания детей**  
**в ГБОУ РХ НПО «ПУ - 18»**

с. Аскиз, 2012 г.

1 день

прием пищи	Наименование блюд	масса порций, г	Белки, г	жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	кальций, мг	магний, мг	железо, мг	фосфор, мг	A, мг	B1, мг	E	PP, мг	C, мг
	<b>Каша рисовая</b>	200													
	рис	30	2,1	0,18	23,19	56,9	7,2	6,3	-	2,91	-	0,024	0,12	0,48	-
	молоко	100	2,8	3,20	4,70	58,0	121,0	14,0	0,1	91,0	-	0,03	-	0,10	1,0
	сахар	5	-	-	4,99	18,17	0,1	-	0,01	-	-	-	-	-	-
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,15	-	0,95	0,017	-	0,05	-	-
	<b>Хлеб с маслом:</b>	120	4,93	7,51	32,92	170,47	20,45	20,45	0,11	94,86	0,017	-	-	-	-
	хлеб 1 сорт	100	4,7	0,07	29,80	114,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-
	масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	4,4	0,6	0,04	3,8	0,68	-	0,2	0,02	-
	<b>Сыр</b>	15	4,82	16,57	49,98	363,6	30,4	35,6	1,64	86,8	0,68	0,16	1,5	1,56	-
	<b>Кофейный напиток:</b>	200	3,51	4,51	-	54,54	156	-	-	81,6	0,009	0,004	0,06	0,06	0,42
	кофейный напиток	3	0,4	0,43	0,12	6,69	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	молоко	100	2,8	3,2	4,70	58,0	121,0	14,0	-	91,0	0,01	0,03	-	0,10	1,0
	сахар	20	-	-	19,96	74,80	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого завтрак</b>	3,2	3,63	24,78	139,49	140	14,0	14,0	-	91,0	0,01	0,03	-	0,10	1,0
	<b>Итого завтрак</b>	12,95	22,22	87,35	329,67	44,13	44,13	1,164	0,13	265,46	0,13	0,151	1,13	2,209	3,42
	<b>Обед</b>														
	<b>Салат морковно-яблочный 100</b>														
	морковь	80	1,0	-	5,6	26,4	40,8	30,4	0,96	44	-	0,048	0,32	0,8	4,0
	яблоко	15	0,06	-	2,04	8,28	2,4	1,35	3,3	1,65	-	0,002	0,03	0,045	1,95
	сахар	5	-	-	4,99	18,77	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Щи на кв:</b>	250	1,06	-	12,63	53,38	43,3	31,75	4,26	45,65	-	0,05	0,35	0,845	5,95
	картофель	56	1,12	-	11,04	46,48	5,6	12,88	0,504	32,48	0,011	0,07	0,056	0,504	11,2
	капуста	64	1,12	-	3,44	17,92	30,72	10,24	0,64	19,84	0,012	0,038	0,064	0,2560	32
	лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
	морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,08	0,4
	<b>Масло растительное</b>	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
	сметана	10	0,26	2	0,32	20,6	8,4	0,8	0,03	6	0,016	0,002	0,04	0,009	0,03
	<b>Картофельное пюре:</b>	200	2,75	6,99	16,22	136,46	51,59	28,22	1,34	67,94	0,579	0,12	2,41	0,86	21,53
	картофель	140	2,8	-	27,6	116,2	14,0	32,2	1,26	81,2	0,02	0,168	0,14	1,26	28,0
	молоко	50	1,4	1,6	2,35	29,0	60,5	7,0	0,05	0,05	0,005	0,015	-	0,05	0,5
	<b>Масло сливочное</b>	10	0,06	8,26	0,08	74,8	2,2	0,30	0,02	1,9	0,003	-	0,1	-	-
	<b>Курица жареная:</b>	100	4,26	9,86	30,03	220	76,7	39,5	1,33	83,15	0,028	0,183	0,24	1,31	28,5
	курица	114	20,75	20,97	0,79	274,74	18,24	30,78	3,42	259,9	-	0,079	0,57	4,218	-

Завтрак

Обед

масло растительное	10	-	9,98	-	89,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,4	-	-
		20,75	30,95	0,79	264,64	18,24	3,42	259,9	-	-	-	0,079	4,97	4,218	-	-	-	-	-
Хлеб 1 сорт	150	11,4	1,35	75,55	39	355,95	2,4	124,5	-	-	-	0,24	1,95	2,31	-	-	-	-	-
Сок абрикосовый	200	0,8	-	24,4	40	100	0,4	36	-	-	4,3	0,04	1,6	0,4	8	-	-	-	-
<b>Итого за обед:</b>		22,86	18,94	85,26	255,83	84,77	9,767	636,54	0,66	0,232	4,76	0,232	9,634	56,98	-	-	-	-	-
Молоко кипяченое	200	5,6	7,0	9,4	123,0	242	-	182	-	-	-	0,06	-	0,2	2,0	-	-	-	-
Сдоба	100	8,9	7,65	71,64	391,01	80,10	-	127,8	0,01	0,187	1,4	0,187	1,4	159	0,600	-	-	-	-
Мандарины	100	0,8	-	8,6	38	35	0,1	17	-	-	0,06	0,06	0,2	0,2	38	-	-	-	-
<b>Итого полдник</b>		15,3	14,56	89,64	552,01	357,1	2,18	326,8	0,03	0,307	1,6	0,307	1,6	1,99	10,6	-	-	-	-
Макаронны отварные с маслом:	200																		
макаронны	95	9,88	0,85	71,44	215,4	17,1	1,14	82,65	-	-	0,161	1,71	1,145	-	-	-	-	-	-
масло сливочное	10	0,06	8,26	0,08	74,8	2,2	0,2	1,9	0,05	-	-	0,1	0,01	-	-	-	-	-	-
		9,94	9,11	71,52	290,2	19,3	1,16	84,55	0,05	0,161	1,81	1,155	-	-	-	-	-	-	-
<b>Котлета рыбная:</b>	100																		
филе рыбы	86	12,76	0,33	-	55	33,54	0,516	190,92	0,009	0,077	0,774	1,978	-	-	-	-	-	-	-
лук	5	0,15	-	0,86	3,87	1,55	0,04	2,9	-	-	0,018	0,01	1,0	-	-	-	-	-	-
масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	2,2	-	-	-	-	-	-	-	-
		12,91	5,32	0,86	103,82	35,09	0,556	193,82	0,009	0,079	2,992	1,988	1,0	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	13	0,8	41,5	-	-	0,65	0,77	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	1,0	43,5	-	-	0,45	0,315	-	-	-	-	-	-	-
чай с сахаром	200																		
чай	0,2	0,4	-	0,95	2,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	1	-	19,95	74,8	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за ужин</b>		29,0	15,23	83,03	620	78,29	3,576	363,37	0,059	0,58	4,767	4,228	1,0	-	-	-	-	-	-
<b>Кефир</b>	200																		
кефир	200	5,6	7,0	9,0	124,0	240	0,2	190	0,04	0,06	-	0,28	1,4	-	-	-	-	-	-
сахар	10	-	-	9,55	39,0	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		5,6	7,0	18,55	163,0	240,2	0,2	190	0,04	0,06	-	0,28	1,4	-	-	-	-	-	-
Печенье слоеное	50	5,2	20,6	21,5	18,8	21,5	0,9	61	-	-	0,5	0,375	-	-	-	-	-	-	-
Итого за II ужин		10,8	27,6	40,05	181,8	261,7	1,13	251	0,04	0,1	0,5	0,655	1,4	-	-	-	-	-	-
<b>ИТОГО за день</b>		103,47	97,65	385,33	2720,96	1223,72	17,817	1843,17	0,919	1,37	12,757	18,713	73,4	-	-	-	-	-	-

2 день

прием пищи	Наименование блюда	масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	кальций, мг	магний, мг	железо, мг	фосфор, мг	A, мг	B1, мг	E	PP, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>															
	<b>Сырники:</b>	200													
	творог	150	17,2	22,6	2,56	98,7	281,2	190	0,50	268,4	0,13	0,07	-	0,38	0,8
	крупа манна	10	1,13	0,9	7,39	58	121	14	0,1	91	0,01	0,03	-	0,01	1
	сахар	5	-	-	4,99	18,17	0,1	-	0,01	-	-	-	-	-	-
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,015	0,01	0,95	0,017	-	0,05	-	-
	яйцо 1/8	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
	<b>Хлеб с маслом</b>	120	19,12	28,32	15,02	221,69	403,4	207,39	0,78	371,45	0,157	0,104	0,086	0,491	1,8
	Хлеб 1 сорт	100	4,7	0,07	49,80	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-
	Масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	4,4	0,6	0,04	3,8	0,68	-	0,2	0,02	-
	<b>Сыр</b>	15	4,82	17,2	49,98	363,6	30,4	35,6	1,64	86,8	0,68	0,16	1,5	1,56	-
	<b>Кофейный напиток:</b>	200	3,51	4,51	-	54,54	156	-	-	81,6	0,025	0,004	0,06	0,06	0,42
	кофейный напиток	3	0,4	0,43	0,12	6,69	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	молоко	100	2,8	3,2	4,70	58,0	121,0	14,0	-	91,0	0,01	0,03	-	0,10	1,0
	сахар	20	-	-	19,96	74,80	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого завтрак:</b>	100	18,14	33,45	74,89	770,43	450,58	92,562	0,362	57,962	0,130	0,504	1,85	3,51	2,42
	<b>Салат свекольно-яблочный:</b>	100													
	свекла	80	1,4	-	1,8	38,40	29,6	34,4	1,12	34,4	0,008	0,016	0,08	0,16	8
	яблоко	15	0,06	-	2,04	8,28	2,4	1,35	3,3	1,65	0,005	0,001	0,03	0,045	1,95
	сахар	5	-	-	4,99	18,70	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Суп фасолевый на к/б:</b>	250	1,46	-	8,83	65,38	32,1	35,75	4,435	36,05	0,013	0,017	0,11	0,205	145
	картофель	56	1,12	-	11,04	46,48	5,6	12,88	0,504	32,48	0,011	0,07	0,056	0,504	11,2
	фасоль	29,4	6,68	0,51	16,35	92,70	-	-	-	-	-	-	0,176	-	-
	лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
	морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,08	0,4
	масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
	сметана	10	0,26	2	0,32	20,6	8,4	0,8	0,03	6	0,016	0,002	0,04	0,009	0,03
	<b>Капуста тушеная:</b>	200	8,26	8,0	29,08	215,44	20,87	17,98	0,702	48,10	0,739	0,082	2,514	0,611	12,53
	капуста свежая	177	3,186	-	9,56	49,56	84,96	28,32	1,77	54,87	0,035	0,106	0,177	4,87	3,5
	морковь														
	лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9

Обед

С

	масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-	-
	томат	2	0,06	-	0,26	1,26	0,28	0,4	0,028	0,52	0,024	0,001	0,014	0,01	0,6						
	<b>Тертлеги:</b>	100	<b>4,49</b>	<b>4,49</b>	<b>11,24</b>	<b>102,28</b>	<b>92,11</b>	<b>33,02</b>	<b>1,966</b>	<b>65,01</b>	<b>0,779</b>	<b>0,117</b>	<b>2,441</b>	<b>4,978</b>	<b>40,0</b>						
	мясо	80	15,12	9,92	-	149,6	7,2	16,8	2,08	158,4	-	0,048	0,32	2,24	-						
	яйцо 1/8	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-						
	лук	7	0,119	-	0,665	3,01	2,17	0,98	0,056	4,06	-	0,004	0,14	0,014	-						
	рис	10	0,7	0,006	7,73	32,3	2,4	2,1	-	0,97	-	0,008	0,04	0,16	-						
	масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-						
	<b>Хлеб 1 сорт</b>	<b>100</b>	<b>16,701</b>	<b>15,60</b>	<b>8,437</b>	<b>239,28</b>	<b>15,07</b>	<b>23,12</b>	<b>2,136</b>	<b>174,53</b>	-	<b>0,064</b>	<b>2,736</b>	<b>2,425</b>	-						
	Хлеб ржаной	70	4,7	0,70	49,8	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-						
	Кисель	200	3,24	0,49	34,86	149,8	14,7	13,3	1,4	60,9	-	0,056	0,63	0,441	-						
	клюква	15	0,06	-	1,10	4,65	2,1	1,2	0,09	1,65	-	0,003	0,15	0,023	2,25						
	сахар	20	-	-	19,96	74,80	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-						
	крахмал	7	0,06	-	5,67	23,45	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	<b>Итого обед</b>		<b>0,12</b>	<b>22,46</b>	<b>186,11</b>	<b>106,10</b>	<b>203,35</b>	<b>89,37</b>	<b>8,73</b>	<b>469,24</b>	<b>0,531</b>	<b>0,003</b>	<b>6,881</b>	<b>10,223</b>	<b>69,54</b>						
	Сок	200	0,8	-	24,4	100	40	20	0,4	36	4,3	0,04	1,6	0,4	-						
	Груша	200	0,8	-	21,4	84	38	24	4,6	32	0,02	0,04	0,8	0,2	-						
	<b>Итого за полдник</b>		<b>15,3</b>	<b>-</b>	<b>45,8</b>	<b>84</b>	<b>178</b>	<b>52</b>	<b>2,8</b>	<b>214</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>1,02</b>	<b>2,19</b>	<b>-</b>						
	Плов с курицей	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	курица	125	22,75	23	0,875	301,25	20	33,75	3,75	285	-	0,087	0,625	4,625	-						
	рис	22	1,54	0,132	17,006	71,06	5,28	4,62	-	2,134	-	0,017	0,088	0,352	-						
	морковь	16	0,18	-	1,14	5,4	8,16	6,08	0,192	8,8	0,24	0,009	0,064	0,016	0						
	лук	9	0,15	-	-86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	-						
	масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-						
	томат	5	0,18	-	0,59	3,15	1,85	1,0	0,07	1,3	-	-	0,032	-	-						
	<b>Итого ужин</b>		<b>24,8</b>	<b>18,12</b>	<b>20,471</b>	<b>425,81</b>	<b>38,08</b>	<b>46,71</b>	<b>4,48</b>	<b>302,454</b>	<b>0,24</b>	<b>0,118</b>	<b>2,25</b>	<b>1,155</b>	<b>-</b>						
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	41,5	-	0,8	0,65	0,77	-						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	9,5	1,0	43,5	-	0,04	0,45	0,315	-						
	Чай с сахаром	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	чай	0,2	0,4	-	0,95	2,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	сахар	20	-	-	19,95	74,8	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-						
	<b>Итого ужин</b>		<b>31,35</b>	<b>18,92</b>	<b>61,121</b>	<b>426,66</b>	<b>64,98</b>	<b>33,71</b>	<b>6,34</b>	<b>387,454</b>	<b>0,24</b>	<b>0,758</b>	<b>2,215</b>	<b>1,24</b>	<b>-</b>						
	Кефир:	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	кефир	200	5,6	7,0	9,0	124,0	240	28	0,2	190	0,04	0,06	-	0,28	-						
	Печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	166,8	4	5,2	-	27,6	-	0,032	1,4	0,28	-						
	<b>Итого за II ужин</b>		<b>8,6</b>	<b>11,72</b>	<b>18,44</b>	<b>292,5</b>	<b>244</b>	<b>33,2</b>	<b>-</b>	<b>217,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,092</b>	<b>1,4</b>	<b>0,56</b>	<b>-</b>						
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>95,85</b>	<b>93,87</b>	<b>386,361</b>	<b>2765,87</b>	<b>1140,91</b>	<b>300,841</b>	<b>18,232</b>	<b>1836,256</b>	<b>0,991</b>	<b>1,491</b>	<b>13,366</b>	<b>17,723</b>	<b>71,96</b>						

Подлин

Ужин

Ужин

## 3 день

прием пищи	Наименование блюда	масса порций, г	белки, г	жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	кальций, мг	магний, мг	железо, мг	фосфор, мг	A, мг	B1, мг	E	PP, мг	C, мг
Завтрак	<b>Каша манная</b>	200													
	Крупа манная	30	3,39	0,21	21,99	97,80	6,0	9,0	0,69	25,2	-	0,04	0,45	0,3	-
	молоко	100	2,8	3,20	4,70	58,0	121,0	14,0	0,1	91,0	-	0,03	-	0,10	1,0
	сахар	5	-	-	4,99	18,17	0,1	-	0,01	-	-	-	-	-	-
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,15	-	0,95	0,017	-	0,05	-	-
	<b>Хлеб с маслом</b>	120													
	Хлеб 1 сорт	100	4,7	0,07	49,80	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-
	Масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	4,4	0,6	0,04	3,8	0,18	-	0,2	0,02	-
	<b>Сыр</b>	15	4,82	17,2	49,98	363,6	30,4	35,6	1,64	86,8	0,18	0,16	1,5	1,56	-
	Яйцо 1 шт.	48	3,51	4,51	-	54,54	156	-	-	81,6	0,025	0,004	0,06	0,06	0,42
	<b>Кофейный напиток:</b>	200													
	кофейный напиток	3	0,4	0,43	0,12	6,69	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	молоко	100	2,8	3,2	4,70	58,0	121,0	14,0	-	91,0	0,01	0,03	-	0,10	1,0
	сахар	20	-	-	19,96	74,80	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого завтрака:</b>		23,84	38,4	106,81	844,89	462,4	140	98,67	3,736	465,35	0,216	0,297	2,66	2,211
<b>Салат морковно-яблочный 100</b>															
морковь	80	1,0	-	5,6	26,4	40,8	30,4	0,96	0,96	44	-	0,048	0,32	0,8	4,0
яблоко	15	0,06	-	2,04	8,28	2,4	1,35	3,3	3,3	1,65	-	0,002	0,03	0,045	1,95
сахар	5	-	-	4,99	18,77	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Суп вермишелевый на к/б:</b>	1,06	-	12,63	53,38	43,3	31,75	4,26	45,65	-	-	0,05	0,35	0,845	5,95	5,95
картофель	56	1,12	-	11,04	46,48	5,6	12,88	0,504	0,504	32,48	0,011	0,07	0,056	0,504	11,2
вермишель	20	2,08	0,18	15,04	66,40	3,6	3,2	-	-	17,4	-	0,034	-3,6	0,242	-
лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,08	0,4
масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
<b>Итого супа:</b>	250	3,45	5,17	27,5	164,34	16,07	20,38	0,672	0,672	59,5	0,731	0,114	2,232	10,844	12,5
<b>Картофельное пюре:</b>	200														
картофель	140	2,8	-	27,6	116,2	14,0	32,2	1,26	1,26	81,2	0,02	0,168	0,14	1,26	28,0
молоко	50	1,4	1,6	2,35	29,0	60,5	7,0	0,05	0,05	0,05	0,005	0,015	-	0,05	0,5
Масло сливочное	10	0,06	8,26	0,08	74,8	2,2	0,30	0,02	0,02	1,9	0,003	-	0,1	-	-
<b>Котлета мясная</b>	100	4,26	9,86	30,03	220	76,7	39,5	1,33	1,33	83,15	0,028	0,183	0,24	1,31	28,5

Мясо говядины I кат	95	17,95	11,78	-	177,65	8,55	19,95	2,47	188,1	-	0,057	0,38	2,66	-
яйцо I/8	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
хлеб пшеничный	5	0,35	0,05	2,32	11,45	1,3	1,75	0,008	4,15	-	0,008	0,065	0,077	-
масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
<b>Хлеб I сорт</b>	<b>150</b>	<b>19,212</b>	<b>17,51</b>	-	<b>247,354</b>	<b>15,94</b>	<b>26,2</b>	<b>2,712</b>	<b>208,57</b>	-	<b>0,074</b>	<b>2,717</b>	<b>2,766</b>	-
<b>Компот:</b>	<b>200</b>	<b>11,4</b>	<b>1,35</b>	<b>75,55</b>	<b>355,95</b>	<b>39</b>	<b>52,5</b>	<b>2,4</b>	<b>124,5</b>	-	<b>0,24</b>	<b>0,95</b>	<b>2,31</b>	-
сухофрукты	15	0,24	-	9,67	41,04	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	-	-	19,96	74,80	0,4	-	0,06	-	-	-	-	-	-
<i>Итого обед</i>		<b>0,24</b>	-	<b>29,63</b>	<b>115,84</b>	<b>0,4</b>	-	<b>0,06</b>	-	-	-	-	-	-
Молоко кипяченое	200	39,61	33,89	153,29	1156,85	191,41	170,33	11,689	621,37	0,559	0,661	6,489	11,291	46,95
Сдоба с повидлом	100	5,6	7,0	9,4	123,0	242	28,0	-	182	-	0,06	-	0,2	-
Апельсин	225	1,4	7,65	71,64	391,01	80,10	32,2	-	127,8	0,01	0,187	1,4	159	0,600
<i>Итого полдник</i>		<b>15,9</b>	<b>14,65</b>	<b>94,22</b>	<b>572,33</b>	<b>375,48</b>	<b>80,61</b>	<b>2,54</b>	<b>346</b>	<b>0,122</b>	<b>0,307</b>	<b>1,85</b>	<b>1,82</b>	<b>0,600</b>
Каша гречневая	200	8,19	1,69	44,2	213,85	45,5	63,7	5,2	193,7	-	0,344	0,52	2,713	-
Крупа гречневая	65	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,15	-	0,95	0,017	-	0,05	-	-
масло сливочное	5	8,22	5,81	44,24	251,25	46,6	63,85	5,21	194,65	0,017	0,344	0,57	2,728	-
<b>Рыба отварная</b>	<b>100</b>	<b>17,5</b>	<b>0,6</b>	-	<b>1,2</b>	<b>39</b>	<b>23</b>	-	<b>222</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,9</b>	<b>2,3</b>	-
<b>Соус</b>	<b>40</b>													
лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,08	0,4
масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	16,45	1,2	2,2	-	5,75	-	0,013	0,09	0,11	-
<b>Хлеб пшеничный I сорт</b>	<b>50</b>	<b>6,78</b>	<b>5,61</b>	<b>4,52</b>	<b>67,91</b>	<b>8,07</b>	<b>6,5</b>	<b>0,169</b>	<b>15,37</b>	<b>0,72</b>	<b>0,922</b>	<b>2,34</b>	<b>0,208</b>	<b>1,3</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,85</b>	<b>113</b>	<b>13</b>	<b>17,5</b>	<b>0,8</b>	<b>41,5</b>	-	<b>0,8</b>	<b>0,65</b>	<b>0,77</b>	-
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>24,9</b>	<b>107</b>	<b>10,5</b>	<b>9,5</b>	<b>1,0</b>	<b>43,5</b>	-	<b>0,04</b>	<b>0,45</b>	<b>0,315</b>	-
чай	0,2	0,4	-	0,95	2,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	-	-	19,95	74,8	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Всего за ужин</i>		<b>0,4</b>	-	<b>20,9</b>	<b>76,98</b>	<b>0,4</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Кефир</b>	<b>200</b>													<b>11,3</b>
кефир	200	5,6	7,0	9,0	124,0	240	28	0,2	190	0,04	0,06	-	0,28	1,4
сахар	10	-	-	9,55	39,0	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Печенье слобное</b>	<b>40</b>	<b>5,6</b>	<b>7,0</b>	<b>18,55</b>	<b>163,0</b>	<b>240,2</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	<b>190</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	-	<b>0,28</b>	<b>1,4</b>
<i>Итого за II ужин</i>		<b>3</b>	<b>4,72</b>	<b>9,44</b>	<b>166,8</b>	<b>4</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>27,6</b>	-	<b>0,032</b>	<b>1,4</b>	<b>0,28</b>	-
<b>ИТОГО за день</b>	<b>88,35</b>	<b>98,66</b>	<b>363,66</b>	<b>2943,55</b>	<b>1273,69</b>	<b>382,81</b>	<b>18,565</b>	<b>1650,32</b>	<b>1,357</b>	<b>12,399</b>	<b>17,175</b>	<b>62,67</b>		

4 день

прием пищи	Наименование блюда	масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	кальций, мг	магний, мг	железо, мг	фосфор, мг	А, мг	В1, мг	Е	РР, мг	С, мг	
Завтрак	<b>Каша пшенная</b>	200														
	Крупа пшенная	30	3,0	0,66	19,62	99,0	8,1	30,3	2,1	69,9	0,045	0,116	0,465	69,9	-	
	молоко	100	2,8	3,20	4,70	58,0	121,0	14,0	0,1	91,0	-	0,03	-	0,10	1,0	
	сахар	5	-	-	4,99	18,17	0,1	-	0,01	-	-	-	-	-	-	-
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,15	-	0,95	0,017	-	0,05	-	-	-
	<b>Хлеб с маслом:</b>	120														
	хлеб 1 сорт	100	4,7	0,07	49,80	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-	-
	масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	4,4	0,6	0,04	3,8	0,168	-	0,2	0,02	-	-
		4,82	16,57	49,98	163,6	30,4	35,6	1,64	0,168	86,8	0,168	0,16	1,5	1,56	-	-
		3,61	3,92	-	49,72	2,1	5,7	0,63	0,63	50,1	-	0,036	0,15	0,564	-	-
Завтрак	<b>Какао</b>	200														
	какао	3	0,72	0,52	2,83	11,19	0,54	2,7	-	23,13	-	0,003	0,06	0,054	-	-
	молоко	100	2,8	3,2	4,70	58,0	121,0	14,0	-	91,0	0,01	0,03	-	0,10	1,0	
	сахар	20	-	-	19,95	74,8	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		3,52	3,72	27,49	143,99	121,94	16,7	114,13	-	114,13	0,01	0,033	0,06	0,154	1,0	
		17,78	32,83	76,82	370,41	284,74	82,45	4,37	312,08	0,14	0,14	0,171	1,7	2,843	2	
	<b>Итого на завтрак</b>	100														
	<b>Салат из свежих помидор:</b>															
	помидоры	86	0,516	-	3,612	16,34	12,04	17,2	1,204	1,204	22,36	1,32	0,052	0,0602	0,445	21,5
	лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
Масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-	
	0,666	4,99	4,472	65,16	14,83	18,46	1,276	1,276	27,58	1,032	0,057	2,982	0,463	22,4		
Обед	<b>Щи на кв:</b>	250														
	картофель	56	1,12	-	11,04	46,48	5,6	12,88	0,504	32,48	0,011	0,07	0,056	0,504	11,2	
	капуста	64	1,12	-	3,44	17,92	30,72	10,24	0,64	19,84	0,012	0,038	0,064	0,2560	32	
	лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9	
	морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,42	0,005	0,032	0,08	0,4	
	масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-	
	томат	2	0,06	-	0,26	1,26	0,28	0,4	0,028	0,028	0,024	0,001	0,014	0,001	0,5	
		1,35	2,26	8,62	59,61	28,365	17,41	0,826	0,826	37,285	0,593	0,063	1,08	0,525	26,97	
															5	
	Обед	<b>Каша перловая</b>	200													
Перловая крупа		65	6,045	0,715	47,905	210,6	24,7	1,4	2,145	209,95	-	0,078	0,715	1,3	-	
масло сливочное		5	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,15	-	0,95	0,017	-	0,05	-	-	
		6,075	4,35	47,945	248	25,8	1,5	2,155	304	0,017	0,017	0,78	0,765	1,305	-	
<b>Гуляш</b>	100															
мясо	80	15,12	9,92	-	149,6	7,2	16,8	2,08	158,4	-	0,05	0,32	2,24	-		



лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,018	0,9
мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	16,45	1,2	2,2	-	5,75	-	0,013	0,09	0,09	0,11	-
томат	5	0,18	-	0,59	3,15	1,85	1,0	0,07	1,3	-	-	0,032	0,032	-	-
морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,032	0,08	0,4
<b>Хлеб 1 сорт</b>	<b>100</b>	<b>4,7</b>	<b>14,97</b>	<b>5,67</b>	<b>220,66</b>	<b>17,12</b>	<b>22,10</b>	<b>2,423</b>	<b>175,02</b>	-	<b>0,073</b>	<b>1,335</b>	<b>1,335</b>	<b>2,448</b>	<b>1,3</b>
Хлеб ржаной	70	3,24	0,49	34,86	149,8	14,7	13,3	1,4	60,9	-	0,16	1,3	1,3	1,54	-
<b>Компот:</b>	200										<b>0,056</b>	<b>0,63</b>	<b>0,63</b>	<b>0,441</b>	-
сухофрукты	15	0,24	-	9,67	41,04	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	-	-	19,96	74,80	0,4	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за обед</b>	<b>32,411</b>	<b>0,24</b>	<b>28,24</b>	<b>29,63</b>	<b>115,84</b>	<b>0,4</b>	<b>107,77</b>	<b>0,06</b>	<b>587,835</b>	<b>0,64</b>	<b>0,287</b>	<b>7,752</b>	<b>7,752</b>	<b>6,722</b>	<b>50,67</b>
Молоко кипяченое	200	5,6	7,0	9,4	123,0	242	28,0	-	182	-	0,06	-	-	0,2	2,0
Печенье сладкое	50	5,2	20,6	21,5	18,8	21,5	11	0,9	61	-	0,04	0,5	0,5	0,375	-
Яблоко	200	1,4	-	13,18	58,32	53,38	20,41	2,54	36,2	0,12	0,06	0,45	0,45	0,03	94,2
<b>Итого полдник</b>	<b>10,1</b>	<b>12</b>	<b>44,08</b>	<b>427,2</b>	<b>284</b>	<b>284</b>	<b>33</b>	<b>3,44</b>	<b>245,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,145</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>1,52</b>	<b>28</b>
<b>Морковно-творожная запеканка с молочным соусом:</b>	30														
морковь	96	1,10	-	6,8	32,4	48,96	36,48	1,152	52,8	8,64	0,057	0,384	0,384	0,96	4,8
творог	70	7,77	12,6	2,1	163,1	105	16,1	0,28	151,9	0,042	0,035	-	-	0,21	0,35
манная крупа	8	0,76	0,06	5,6	26,64	1,6	2,4	0,184	6,72	-	0,011	0,12	0,12	0,08	-
яйцо 1/4	12	1,11	1,18	0,05	15,75	6,6	6,48	0,324	22,2	0,042	0,008	0,072	0,072	0,023	-
сахар	6	-	-	5,72	23,40	0,12	-	0,03	-	-	-	-	-	-	-
масло сливочное	3	0,07	2,34	0,1	22,02	0,66	0,09	0,006	0,57	0,01	-	0,01	0,01	0,003	-
<b>Соус молочный:</b>	30	<b>10,75</b>	<b>16,18</b>	<b>20,28</b>	<b>283,31</b>	<b>162,94</b>	<b>61,55</b>	<b>2,246</b>	<b>243,19</b>	<b>8,734</b>	<b>0,111</b>	<b>0,606</b>	<b>0,606</b>	<b>1,276</b>	<b>5,15</b>
молоко	25	0,7	0,87	1,13	15,5	30,25	3,5	-	22,75	0,002	0,007	-	-	0,25	0,25
сахар	3	-	-	2,86	11,70	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-	-
мука	2	0,2	0,02	1,4	6,34	0,48	0,88	0,042	2,3	-	0,005	0,036	0,036	0,044	-
<b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>	<b>50</b>	<b>0,90</b>	<b>0,89</b>	<b>5,39</b>	<b>33,54</b>	<b>30,79</b>	<b>4,38</b>	<b>0,042</b>	<b>25,05</b>	<b>0,002</b>	<b>0,012</b>	<b>0,036</b>	<b>0,036</b>	<b>0,069</b>	<b>0,25</b>
Хлеб ржаной	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	41,5	-	0,3	0,65	0,65	0,77	-
Чай с сахаром	200	2,35	0,35	24,9	107	10,5	9,5	1,0	43,5	-	0,04	0,45	0,45	0,315	-
чай	0,2	0,4	-	0,95	2,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	-	-	19,95	74,8	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за ужин</b>	<b>18,2</b>	<b>17,87</b>	<b>330,52</b>	<b>55,14</b>	<b>217,63</b>	<b>217,63</b>	<b>92,93</b>	<b>2,088</b>	<b>344,24</b>	<b>0,113</b>	<b>0,663</b>	<b>1,742</b>	<b>1,742</b>	<b>2,43</b>	<b>5,4</b>
<b>Кефир</b>	200														
кефир	200	5,6	7,0	9,0	124,0	240	28	0,2	190	0,04	0,06	-	-	0,28	1,4
сахар	10	-	-	9,55	39,0	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Слоба</b>	100														
Слоба	100	5,6	7,0	18,55	163,0	240,2	28	0,2	190	0,04	0,06	-	-	0,28	1,4
<b>Итого за II ужин</b>	<b>14,5</b>	<b>14,65</b>	<b>554,01</b>	<b>70,19</b>	<b>320,3</b>	<b>320,3</b>	<b>60,2</b>	<b>2,11</b>	<b>317,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,247</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>1,87</b>	<b>2,0</b>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>92,991</b>	<b>105,59</b>	<b>2755,21</b>	<b>387,22</b>	<b>1233,885</b>	<b>1233,885</b>	<b>376,35</b>	<b>18,748</b>	<b>1807,455</b>	<b>0,973</b>	<b>1,368</b>	<b>12,494</b>	<b>12,494</b>	<b>16,385</b>	<b>60,07</b>

ПОЛДНИК

УЖИН

II УЖИН

5 день

прием пищи	Наименование блюда	масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	кальций, мг	магний, мг	железо, мг	фосфор, мг	A, мг	B1, мг	B	PP, мг	C, мг
	<b>Каша «Дружба»</b>	200													
	пшено	15	1,8	0,43	9,49	50,1	4,05	15,15	1,05	34,95	-	0,093	0,045	0,232	-
	рис	15	1,05	0,09	11,59	48,45	3,6	3,15	0,27	1,455	-	0,012	0,06	0,24	-
	молоко	100	2,8	3,20	4,70	58,0	121,0	14,0	0,1	91,0	-	0,03	-	0,10	1,0
	сахар	5	-	-	4,99	18,17	0,1	-	0,01	-	-	-	-	-	-
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,15	-	0,95	0,017	-	0,05	-	-
	<b>Хлеб с маслом:</b>	120	5,68	7,85	30,81	212,65	129,85	32,45	2,44	128,355	0,017	0,135	0,155	0,572	1,0
	хлеб 1 сорт	100	4,7	0,07	49,80	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-
	масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	4,4	0,6	0,04	3,8	0,68	-	0,2	0,02	-
	<b>Колбаса отварная</b>	30	4,82	16,57	49,98	363,6	30,4	35,6	1,64	86,8	0,68	0,16	1,5	1,56	-
	<b>Кофейный напиток:</b>	200	3,61	3,92	-	49,72	2,1	5,7	0,63	50,1	-	0,036	0,15	0,564	-
	кофейный напиток	3	0,4	0,43	0,12	6,69	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	молоко	100	2,8	3,2	4,70	58,0	121,0	14,0	-	91,0	0,01	0,03	-	0,10	1,0
	сахар	20	-	-	19,96	74,80	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого на завтрак</b>	17,31	3,2	3,63	24,78	139,49	121,4	14,0	-	91,0	0,01	0,03	-	0,10	1,0
	<b>Итого на завтрак с сахаром:</b>	100	17,31	32,6	8,57	765,46	283,75	87,75	4,87	356,255	0,17	0,361	1,805	3796	1,0
	морковь	100	1,2	-	6,72	34,08	51	38	1,2	55	-	0,12	0,4	0,9	20
	сахар	5	-	-	4,99	18,77	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Борщ на кв со сметаной:</b>	200	1,2	-	11,71	52,78	5,2	38	1,215	55	-	0,2	0,4	0,9	20
	Картофель	28	0,56	-	5,52	23,24	2,8	6,44	0,252	16,24	-	0,034	0,028	0,252	5,6
	свекла	32	0,56	-	0,72	15,36	11,84	13,76	0,044	13,76	-	0,006	0,032	0,064	3,2
	капуста	24	0,42	-	1,29	6,72	11,52	3,84	0,24	7,44	-	-	0,024	-	-
	лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
	морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	-	0,005	0,032	0,08	0,4
	масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
	томат	2	0,06	-	0,26	1,26	0,28	0,4	0,028	0,52	0,024	0,001	0,014	0,01	0,6
	<b>сметана</b>	10	0,21	2	0,32	20,6	8,4	0,8	0,03	6	0,016	0,002	0,04	0,009	0,03
	<b>Солянка с мясом:</b>	200	2,18	6,99	9,84	120,33	41,43	30,14	0,804	54,36	0,04	0,055	2,409	0,449	11,3
	картофель	56	1,12	-	11,04	46,48	5,6	12,88	0,504	32,48	-	0,07	0,056	0,504	11,2
	Капуста свежая	52	0,98	-	3,01	15,68	24,96	8,32	0,52	16,12	-	0,031	0,052	0,208	26
	морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,08	0,4
	лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9

мясо	70	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,004	0,018	0,018	0,9
масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
<b>Итого за обед</b>		<b>16,45</b>	<b>9,89</b>	<b>15,47</b>	<b>214,42</b>	<b>43,73</b>	<b>40,2</b>	<b>3,012</b>	<b>196,82</b>	<b>0,72</b>	<b>0,149</b>	<b>3,638</b>	<b>4,77</b>	<b>38,5</b>
Молоко кипяченое	200	5,6	7,0	9,4	123,0	242	28,0	-	182	-	0,06	-	0,2	2,0
Вагрушка	100	8,9	7,65	71,64	391,01	80,1	32,2	1,88	127,8	0,01	0,187	1	1,59	0,6
яблоко	200	0,8	-	22,6	92	32	18	5	22	-	0,02	0,4	0,6	2,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>15,3</b>	<b>14,65</b>	<b>64,24</b>	<b>606,01</b>	<b>354,1</b>	<b>78,2</b>	<b>6,88</b>	<b>331,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,267</b>	<b>1,4</b>	<b>2,39</b>	<b>28,6</b>
Каша перловая	200													
Перловая крупа	65	6,045	0,715	47,905	210,6	24,7	1,4	2,145	209,95	-	0,078	0,715	1,3	-
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,15	-	0,95	0,017	-	0,05	-	-
		6,075	4,35	47,945	248	25,8	1,5	2,155	304	0,017	0,78	0,765	1,305	-
Сосиска отварная	100													
Соус	40													
лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,08	0,4
масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	16,45	1,2	2,2	-	5,75	-	0,013	0,09	0,11	-
		0,78	5,61	4,52	67,91	8,07	6,5	-	15,37	0,72	0,022	2,34	0,208	1,3
Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	41,5	-	0,3	0,65	0,77	-
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	9,5	1,0	43,5	-	0,04	0,45	0,315	-
Чай со сгущенным молоком	200													
чай	0,2	0,4	-	0,95	2,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сгущенное молоко	40	2,88	3,4	22,4	126	122,8	13,6	0,08	87,6	0,012	0,024	-	0,08	0,4
<b>Всего за ужин</b>		<b>28,955</b>	<b>39,955</b>	<b>125,565</b>	<b>664,09</b>	<b>209,17</b>	<b>48,6</b>	<b>2,203</b>	<b>559,87</b>	<b>0,0342</b>	<b>0,464</b>	<b>3,82</b>	<b>2,673</b>	<b>1,7</b>
Кефир	200	5,6	7,0	9,0	124,0	240	28	0,2	190	0,04	0,06	-	0,28	1,4
Сдоба	100	8,9	7,65	71,64	391,01	80,10	32,2	1,88	127,8	0,01	0,187	1,4	1,59	0,6
<b>Итого за II ужин</b>		<b>14,5</b>	<b>14,65</b>	<b>80,64</b>	<b>515,01</b>	<b>320,1</b>	<b>60,2</b>	<b>2,08</b>	<b>317,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,247</b>	<b>1</b>	<b>1,87</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>92,515</b>	<b>111,745</b>	<b>371,495</b>	<b>2764,99</b>	<b>1210,95</b>	<b>314,95</b>	<b>19,045</b>	<b>1762,545</b>	<b>1,044</b>	<b>1,488</b>	<b>11,663</b>	<b>15,499</b>	<b>71,8</b>

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций, г	Белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	кальций, мг	магний, мг	железо, мг	фосфор, мг	A, мг	B1, мг	E	PP, мг	C, мг	
Завтрак	<b>Суп молочный</b>	200														
	вермишель	20	2,08	0,18	15,04	66,4	3,6	3,2	0,24	17,4	-	0,034	0,36	0,242	-	
	молоко	100	2,8	3,20	4,70	58,0	121,0	14,0	0,1	91,0	-	0,03	-	0,10	1,0	
	сахар	5	-	-	4,99	18,17	0,1	-	0,01	-	-	-	-	-	-	
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,15	-	0,95	0,017	-	0,05	-	-	
		4,95	7,51	24,77	180,5	125,8	17,35	0,04	109,35	0,45	0,04	0,064	0,41	0,342	-	
	<b>Хлеб с маслом:</b>	120														
	хлеб 1 сорт	100	4,7	0,07	49,80	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-	
	масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	4,4	0,6	0,04	3,8	0,68	-	0,2	0,02	-	
		4,82	16,57	49,98	363,6	30,4	35,6	1,64	86,8	0,68	0,025	0,16	1,5	1,56	-	
	Сыр	15	3,51	4,51	-	54,54	156	-	-	81,6	0,025	0,004	0,06	0,06	0,42	
	Какао	200														
	какао	3	0,72	0,52	2,83	11,19	0,54	2,7	-	23,13	-	0,003	0,06	0,054	-	
	молоко	100	2,8	3,2	4,70	58,0	121,0	14,0	-	91,0	0,01	0,03	-	0,10	1,0	
	сахар	20	-	-	19,95	74,8	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	
		3,52	3,72	27,49	143,99	16,7	121,94	16,7	-	114,13	0,01	0,033	0,06	0,154	1,0	
		22,89	38,46	102,57	617,99	65,57	370,54	65,57	1,897	380,68	0,0369	0,294	2,63	2,0207	2,42	
	<b>Итого за завтрак</b>	100														
	Обед	<b>Салат из свежих помидор:</b>														
		помидоры	86	0,516	-	3,612	16,34	12,04	17,2	1,204	22,36	1,32	0,052	0,0602	0,445	21,5
лук		9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9	
Масло растительное		5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-	
		0,666	4,99	4,472	65,16	14,83	18,46	0,32	1,276	27,58	0,32	0,057	2,982	0,463	22,4	
<b>Суп гороховый</b>		250														
картофель		56	1,12	-	11,04	46,48	5,6	12,88	0,504	32,48	-	0,07	0,056	0,504	11,2	
горох		20	4,6	0,32	11,54	64,6	17,8	17,6	1,4	45,2	-	0,18	-	0,474	-	
лук		9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9	
морковь		8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,12	0,005	0,032	0,08	0,4	
масло растительное		5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-	
		6,07	5,31	24,56	165,18	34,35	37,82	-	2,168	91,7	-	0,265	2,338	1,156	12,9	
<b>Каша гречневая</b>		200														
Крупа гречневая		65	8,19	1,69	44,2	213,85	45,5	63,7	5,2	193,7	-	0,344	0,52	2,713	-	
масло сливочное		5	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,15	-	0,95	0,017	-	0,05	-	-	
	8,22	5,81	44,24	251,25	46,6	63,85	0,017	5,21	194,65	0,017	0,344	0,57	2,728	-		
<b>Гуляш</b>	100															
мясо	80	15,12	9,92	-	149,6	7,2	16,8	2,08	158,4	-	0,05	0,32	2,24	-		
лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9		
мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	16,45	1,2	2,2	-	5,75	-	0,013	0,09	0,11	-		

томат	5	0,18	-	0,59	3,15	1,85	1,0	0,07	1,3	-	-	0,032	-	-
морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,08	0,4
Хлеб 1 сорт	100	16,9	14,97	5,67	220,66	17,12	22,10	2,423	175,02	-	0,073	1,335	2,448	1,3
Хлеб ржаной	70	4,7	0,70	49,8	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-
Кисель	200	3,24	0,49	34,86	149,8	14,7	13,3	1,4	60,9	-	0,056	0,63	0,441	-
клюква	15	0,06	-	1,10	4,65	2,1	1,2	0,09	1,65	-	0,003	0,15	0,023	2,25
сахар	20	-	-	19,96	74,80	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
крахмал	7	0,06	-	5,67	23,45	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за обед</b>		<b>0,12</b>	<b>-</b>	<b>25,87</b>	<b>106,10</b>	<b>2,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,09</b>	<b>1,65</b>	<b>-</b>	<b>0,003</b>	<b>0,15</b>	<b>0,023</b>	<b>2,25</b>
Сок	200	39,14	32,27	189,47	1172,15	154,25	193,95	14,227	634,55	1,049	0,955	8,573	8,707	39,2
Сдоба	100	0,8	-	24,4	100	40	20	0,4	36	4,3	0,04	1,6	0,4	2,0
Груша	200	8,9	7,65	71,64	391,01	80,10	32,20	1,88	127,8	0,01	0,187	1,4	1,59	0,6
	200	0,8	-	21,4	84	38	24	4,6	32	0,02	0,04	0,8	0,2	10
<b>Итого за полдник</b>		<b>15,3</b>	<b>14,65</b>	<b>102,45</b>	<b>598,61</b>	<b>360,1</b>	<b>84,2</b>	<b>6,68</b>	<b>341,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,267</b>	<b>3,8</b>	<b>2,19</b>	<b>12,6</b>
<b>Котлета рыбная:</b>	100													
филе рыбы	86	12,76	0,33	-	55	33,54	19,78	0,516	190,92	0,009	0,077	0,774	1,978	-
лук	5	0,15	-	0,86	3,87	1,55	0,7	0,04	2,9	-	0,02	0,018	0,01	1,0
масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	14,91	5,32	0,86	103,82	35,69	20,48	0,556	193,82	0,009	0,079	2,992	1,988	1,0
Хлеб ржаной	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	41,5	-	0,8	0,65	0,77	-
Капуста тушеная:	200	2,35	0,35	24,9	107	10,5	9,5	1,0	43,5	-	0,04	0,45	0,315	-
капуста свежая	177	3,186	-	9,56	49,56	84,96	28,32	1,77	54,87	0,035	0,106	0,177	54,87	88,5
морковь														
лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
томат	2	0,06	-	0,26	1,26	0,28	0,4	0,028	0,52	0,024	0,001	0,014	0,01	0,6
Чай с сахаром	200													
чай	0,2	0,4	-	0,95	2,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	-	-	19,95	74,8	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за ужин</b>		<b>23,95</b>	<b>5,29</b>	<b>32,14</b>	<b>503,68</b>	<b>151,1</b>	<b>80,5</b>	<b>4,382</b>	<b>343,83</b>	<b>0,788</b>	<b>1,036</b>	<b>4,371</b>	<b>58,051</b>	<b>92,7</b>
<b>Кефир:</b>	200													
Кефир	200	5,6	7,0	9,0	124,0	240	28	0,2	190	0,04	0,06	-	0,28	1,4
Печенье слоеное	50	5,2	20,6	21,5	18,8	21,5	11	0,9	61	-	0,04	0,5	0,375	-
<b>Всего за II ужин</b>		<b>10,8</b>	<b>9,6</b>	<b>30,5</b>	<b>142,8</b>	<b>261,5</b>	<b>39</b>	<b>1,1</b>	<b>251</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,655</b>	<b>1,4</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>90,08</b>	<b>92,27</b>	<b>383,86</b>	<b>(2713,43)</b>	<b>1197,49</b>	<b>303,22</b>	<b>17,286</b>	<b>1801,86</b>	<b>0,916</b>	<b>1,472</b>	<b>12,274</b>	<b>17,61</b>	<b>69,32</b>

ПОЛДНИ

УЖИН

II УЖИН



Крупа гречневая	65	8,19	1,69	44,2	213,85	45,5	63,7	5,2	193,7	-	0,344	0,52	2,713	-
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,15	-	0,95	0,017	-	0,05	-	-
<b>Рыба отварная</b>	<b>8,22</b>	<b>5,81</b>	<b>44,24</b>	<b>251,25</b>	<b>46,6</b>	<b>63,85</b>	<b>5,21</b>	<b>194,65</b>	<b>0,017</b>	<b>0,344</b>	<b>0,57</b>	<b>2,728</b>	-	-
<b>Соус</b>	<b>100</b>	<b>17,5</b>	<b>0,6</b>	-	<b>1,2</b>	<b>39</b>	<b>23</b>	-	<b>222</b>	<b>-0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,9</b>	<b>2,3</b>	-
40														
лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,08	0,4
масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	16,45	1,2	2,2	-	5,75	-	0,013	0,09	0,11	-
Хлеб пшеничный I сорт	50	0,78	5,61	4,52	67,91	8,07	6,5	-	15,37	-	0,022	2,34	0,208	-
3,8														
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	9,5	1,0	43,5	-	0,04	0,45	0,315	-
Сок	200	0,8	-	24,4	100	40	20	0,4	36	4,3	0,04	1,6	0,4	2,0
<i>Итого за обе</i>	<i>40,61</i>	<i>25,41</i>	<i>7,0</i>	<i>191,19</i>	<i>1116,45</i>	<i>210,49</i>	<i>221,49</i>	<i>11,761</i>	<i>707,2</i>	<i>0,044</i>	<i>0,839</i>	<i>10,626</i>	<i>8,622</i>	<i>59,3</i>
Молоко кипяченое	200	5,6	20,6	9,4	123,0	242	28,0	-	182	-	0,06	-	0,2	2,0
Печенье слоеное	50	0,8	20,6	21,5	18,8	21,5	11	0,9	61	-	0,04	0,5	0,375	-
яблоко	200	0,8	-	22,6	92	32	18	44	22	-	0,02	0,4	0,6	26
<i>Итого колдник</i>	<i>11,2</i>	<i>9,6</i>	<i>42,2</i>	<i>187,8</i>	<i>279,5</i>	<i>20</i>	<i>48</i>	<i>23,1</i>	<i>254</i>	<i>0,06</i>	<i>0,11</i>	<i>0,7</i>	<i>0,875</i>	<i>15</i>
Картофель отварной	200	3,92	-	38,64	162,68	20	46	1,8	116	-	0,24	0,2	1,8	40
Курица жареная:	100	20,75	20,97	0,79	274,74	18,24	30,78	3,42	259,9	-	0,079	0,57	4,218	-
филе куриное	114	-	9,98	-	89,9	-	-	-	-	-	-	4,4	-	-
масло растительное	10	20,75	30,95	0,79	364,04	18,24	30,78	3,42	259,9	-	0,079	4,97	4,218	-
Хлеб I сорт	100	4,7	0,70	49,8	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-
Хлеб ржаной	70	3,24	0,49	34,96	149,8	14,7	13,3	1,4	60,9	-	0,056	0,63	0,441	-
Чай с сахаром	200	0,4	-	0,95	2,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-
чай	0,2	-	-	19,95	74,8	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	0,4	-	20,9	76,98	0,4	-	0,06	-	-	-	-	-	-
<i>Итого за ужин</i>	<i>31,22</i>	<i>31,75</i>	<i>110,08</i>	<i>824,3</i>	<i>62,14</i>	<i>1-3,78</i>	<i>7,08</i>	<i>460,9</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>1,159</i>	<i>6,135</i>	<i>7,103</i>	<i>40</i>
Кефир	200	5,6	7,0	9,0	124,0	240	28	0,2	190	0,04	0,06	-	0,28	1,4
кефир	200	-	-	9,55	39,0	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	10	5,6	7,0	18,55	163,0	240,2	28	0,2	190	0,04	0,06	-	0,28	1,4
Сдоба	100	8,9	7,65	71,64	391,01	80,10	32,2	1,88	127,8	0,01	0,187	1,4	1,59	0,6
<i>Итого за II ужин</i>	<i>14,5</i>	<i>14,65</i>	<i>80,64</i>	<i>515,01</i>	<i>320,1</i>	<i>320,1</i>	<i>60,2</i>	<i>2,08</i>	<i>317,8</i>	<i>0,05</i>	<i>0,247</i>	<i>1</i>	<i>1,87</i>	<i>2</i>
<b>ИТОГО за день</b>	<b>91,13</b>	<b>102,67</b>	<b>318,64</b>	<b>3443,29</b>	<b>1176,27</b>	<b>332,14</b>	<b>17,653</b>	<b>1764,15</b>	<b>0,832</b>	<b>12,629</b>	<b>61,101</b>	<b>20,48</b>	<b>119,2</b>	<b>6</b>

8 день

Прим	Наименование блюда	масса порций, г	Белки, г	жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность	кальций, мг	магний, мг	железо, мг	фосфор, мг	A, мг	B1, мг	E	PP, мг	C, мг
	<b>Каша пшеничная</b>	200													
	Крупа пшеничная	30	3,0	0,66	19,62	99,0	8,1	30,3	2,1	69,9	0,045	0,186	0,465	69,9	-
	молоко	100	2,8	3,20	4,70	58,0	121,0	14,0	0,1	91,0	-	0,03	-	0,10	1,0
	сахар	5	-	-	4,99	18,17	0,1	-	0,01	-	-	-	-	-	-
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,15	-	0,95	0,017	-	0,05	-	-
	<b>Хлеб с маслом:</b>	120	<b>5,83</b>	<b>7,99</b>	<b>29,35</b>	<b>213,1</b>	<b>130,3</b>	<b>44,45</b>	<b>2,1</b>	<b>161,85</b>	<b>0,72</b>	<b>0,216</b>	<b>0,14</b>	<b>0,565</b>	<b>1,0</b>
	хлеб 1 сорт	100	4,7	0,07	49,80	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-
	масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	4,4	0,6	0,04	3,8	0,68	-	0,2	0,02	-
	<b>Сыр</b>	15	<b>4,82</b>	<b>16,57</b>	<b>49,98</b>	<b>363,6</b>	<b>30,4</b>	<b>35,6</b>	<b>1,64</b>	<b>86,8</b>	<b>0,68</b>	<b>0,16</b>	<b>1,5</b>	<b>1,56</b>	-
	<b>Какао</b>	<b>200</b>	<b>3,51</b>	<b>4,51</b>	<b>-</b>	<b>54,54</b>	<b>156</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>81,6</b>	<b>0,025</b>	<b>0,004</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>
	какао	3	0,72	0,52	2,83	11,19	0,54	2,7	-	23,13	-	0,003	0,06	0,054	-
	молоко	100	2,8	3,2	4,70	58,0	121,0	14,0	-	91,0	0,01	0,03	-	0,10	1,0
	сахар	20	-	-	19,95	74,8	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Нитро и заправка</b>	<b>200</b>	<b>3,52</b>	<b>3,72</b>	<b>27,49</b>	<b>143,99</b>	<b>121,94</b>	<b>16,7</b>	<b>-</b>	<b>114,13</b>	<b>0,01</b>	<b>0,033</b>	<b>0,06</b>	<b>0,154</b>	<b>3,52</b>
	Салат из свежей капусты	17,68	33,42	33,42	106,82	775,23	438,64	96,75	5,371	444,38	0,839	0,413	0,342	2,339	3,52
	<b>Суп фасолевый на к/б</b>	<b>200</b>	<b>4,99</b>	<b>5,59</b>	<b>73,46</b>	<b>44,07</b>	<b>40,82</b>	<b>0,932</b>	<b>31,88</b>	<b>-</b>	<b>0,057</b>	<b>2,304</b>	<b>0,362</b>	<b>43,9</b>	<b>43,9</b>
	капусты	86	1,54	-	4,73	24,64	41,28	39,56	0,86	26,66	-	0,052	0,086	0,344	43
	лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
	масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
	<b>Суп фасолевый на к/б</b>	<b>250</b>	<b>4,99</b>	<b>5,59</b>	<b>73,46</b>	<b>44,07</b>	<b>40,82</b>	<b>0,932</b>	<b>31,88</b>	<b>-</b>	<b>0,057</b>	<b>2,304</b>	<b>0,362</b>	<b>43,9</b>	<b>43,9</b>
	картофель	56	1,12	-	11,04	46,48	5,6	12,88	0,504	32,48	0,011	0,07	0,056	0,504	11,2
	фасоль	29,4	6,68	0,51	16,35	92,70	-	-	-	-	-	-	0,176	-	-
	лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
	морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,08	0,4
	масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
	сметана	10	0,21	2	0,32	20,6	8,4	0,8	0,03	6	0,016	0,002	0,04	0,009	0,03
	<b>Плов с курицей</b>	<b>200</b>	<b>8,26</b>	<b>8,0</b>	<b>29,08</b>	<b>215,44</b>	<b>20,87</b>	<b>17,98</b>	<b>0,702</b>	<b>48,10</b>	<b>0,739</b>	<b>0,082</b>	<b>2,514</b>	<b>0,611</b>	<b>12,5</b>
	курица	125	22,75	23	0,875	301,25	20	33,75	3,75	285	-	0,087	0,625	4,625	-

Завтрак

Обед



рис	22	1,54	0,132	17,006	71,06	5,28	4,62	-	2,134	-	0,017	0,088	0,352	-
морковь	16	0,18	-	1,14	5,4	8,16	6,08	1,44	8,8	-	0,009	0,064	0,016	0
масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
томат	5	0,18	-	0,59	3,15	1,85	1,0	0,07	1,3	-	-	0,032	-	-
Хлеб 1 сорт	100	24,8	28,12	20,471	4293,68	38,08	46,71	4,48	302,454	1,44	0,118	2,25	5,155	-
Хлеб ржаной	70	4,7	0,70	49,8	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-
Кисель	200	3,24	0,49	34,86	149,8	14,7	13,3	1,4	60,9	-	0,056	0,63	0,441	-
клюква	15	0,06	-	1,10	4,65	2,1	1,2	0,09	1,65	-	0,003	0,15	0,023	2,25
сахар	20	-	-	19,96	74,80	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
крахмал	7	0,06	-	5,67	23,45	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Итого за обед</i>		6,12	-	25,87	106,10	2,5	1,2	0,09	1,65	-	0,003	0,15	0,023	2,25
Молоко кипяченое	200	42,86	42,3	165,671	1188,48	146,22	155,01	9,261	527,984	1,44	0,476	8,11	8,132	58,6
Сдоба с повидлом	100	5,6	7,0	9,4	123,0	242	28,0	-	182	-	0,06	-	0,2	2,0
Апельсин	225	8,9	7,65	71,64	391,01	80,10	32,2	-	127,8	0,01	0,187	1,4	1,59	0,60
<i>Итого полдник</i>		15,9	14,65	94,22	572	33	375,48	80,61	2,54	0,12	0,06	0,45	0,03	-
Гуляш	100	15,12	9,92	-	149,6	7,2	16,8	2,08	158,4	-	0,05	0,32	2,24	-
мясо	80	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
лук	9	0,53	0,06	3,66	16,45	1,2	2,2	-	5,75	-	0,013	0,09	0,11	-
мука пшеничная	5	0,18	-	0,59	3,15	1,85	1,0	0,07	1,3	-	-	0,032	-	-
томат	5	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,08	0,4
морковь	8	14,97	5,67	220,66	17,12	22,10	2,423	175,02	175,07	0,72	0,073	0,492	4,448	1,3
Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	41,5	-	0,8	0,65	0,77	-
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	9,5	1,0	43,5	-	0,04	0,45	0,315	-
Чай с сахаром	200	0,4	-	0,95	2,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-
чай	0,2	-	-	19,95	74,8	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	29,43	19,17	117,41	731,52	191,57	110,92	6,103	463,67	0,012	1,175	2,96	5,421	-
<i>Итого за ужин</i>		5,6	7,0	9,0	124,0	240	28	0,2	190	0,04	0,06	-	0,28	1,4
Кефир	200	5,2	20,5	21,5	18,8	21,5	11	0,9	61	-	0,04	0,5	0,375	-
Печенье сдобное	50	10,8	9,6	30,5	142,8	261,5	39	1,1	251	0,04	0,1	0,5	0,655	1,4
<i>Итого за день</i>		89,67	115,14	414,621	3410,36	1203,41	282,29	17,378	1803,03	0,873	1,471	12,061	16,367	63,05

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	кальций, мг	магний, мг	железо, мг	фосфор, мг	A, мг	B1, мг	E	PP, мг	C, мг
	<b>Творожная запеканка с молочным соусом</b>	200													
	творог	120	16,2	21,6	1,56	271,2	180	27,6	0,48	260,4	0,12	0,06	-	0,36	0,8
	Крупа манная	15	1,69	0,1	10,99	48,9	3	4,5	0,345	12,6	-	0,021	0,225	0,15	-
	сахар	10	-	-	9,98	37,4	0,2	-	-	0,03	-	-	-	-	-
	молоко	80	2,24	2,56	3,76	46,4	96,8	11,2	0,08	73,8	0,0016	0,024	-	0,08	-
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,15	-	0,95	0,017	-	0,05	-	-
	Мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	16,45	1,2	2,2	0,105	5,75	-	0,012	0,09	0,11	-
	Яйцо 1/2	12	1,11	1,18	2,05	15,75	6,6	6,48	0,324	22,2	0,042	0,008	0,15	-	0,6
		21,8	29,63	4,51	32,04	473,5	288,9	52,13	1,344	374,73	0,198	0,125	0,151	0,7	-
	<b>Хлеб с маслом:</b>	120													
	хлеб 1 сорт	100	4,7	0,07	49,80	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-
	масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	4,4	0,6	0,04	3,8	0,68	-	0,2	0,02	-
		4,82	16,57	4,98	49,98	363,6	30,4	35,6	1,64	86,8	0,68	0,16	1,5	1,56	-
	<b>Сыр</b>	15	3,51	4,51	-	54,54	156	-	-	81,6	0,025	0,004	0,06	0,06	0,42
	<b>Кофейный напиток:</b>	200													
	кофейный напиток	3	0,4	0,43	0,12	6,69	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	молоко	100	2,8	3,2	4,70	58,0	121,0	14,0	-	91,0	0,01	0,03	-	0,10	1,0
	сахар	20	-	-	19,96	74,80	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
		3,2	3,63	24,78	139,49	140	121,4	14,0	-	91,0	0,01	0,03	-	0,10	1,0
	<b>Итого за завтрак</b>	33,33	42,55	107,68	405,03	297,2	70,05	70,05	2,46	354,26	0,13	0,284	2,08	2,3	2,85
	<b>Морковь с сахаром:</b>	100													
	морковь	100	1,2	-	6,72	34,08	51	38	1,2	55	-	0,12	0,4	0,9	20
	сахар	5	-	-	4,99	18,77	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		1,2	-	11,71	52,78	38	5,2	38	1,215	55	-	0,2	0,4	0,9	20
	<b>Рассольник на к/б со сметаной:</b>	250													
	картофель	56	1,12	-	11,04	46,48	5,6	12,88	0,504	32,48	-	0,07	0,056	0,504	11,2
	Крупа перловая	20	4,6	0,32	11,54	64,6	17,8	17,6	1,4	45,2	-	0,18	-	0,474	-
	лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
	морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,08	0,4
	масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
	Огурец соленый	16	0,14	-	0,26	1,6	3,68	2,24	0,144	6,72	-	0,004	0,016	0,032	1,6
	сметана	10	0,21	2	0,32	20,6	8,4	0,8	0,03	6	0,016	0,002	0,04	0,009	0,03
		3,63	7,21	27,78	185,03	32,15	39,02	1,746	1,746	119,42	0,017	0,11	2,582	1,043	14,1
	<b>Салат:</b>	100													

лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,08	0,4
масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
томат	2	0,06	-	0,26	1,26	0,28	0,4	0,028	0,52	0,024	0,001	0,014	0,01	0,6
Яйло 1/8	6	0,762	-69	0,042	9,42	3,3	3,24	0,162	11,1	-	0,004	0,036	0,011	-
лук	7	0,119	-	0,665	3,01	2,17	0,98	0,056	4,06	-	0,004	0,14	0,014	-
рис	10	0,7	0,006	7,73	32,3	2,4	2,1	0,18	0,97	-	0,008	0,04	0,16	-
Хлеб 1 сорт	100	16,701	15,606	8,437	239,28	15,07	23,12	24,78	174,53	-	0,064	2,736	2,425	-
Компот:	200	4,7	0,70	49,8	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-
сухофрукты	15	0,24	-	9,67	41,04	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	-	-	19,96	74,80	0,4	-	0,06	-	-	-	-	-	-
<i>Итого за обед</i>		0,24	-	29,63	115,85	0,4	-	0,06	-	-	-	-	-	1,9
Сок	200	34,251	28,496	173,457	1059,01	185,63	181,46	12,767	557,86	0,796	0,627	10,089	61,327	36
Сдоба с повидлом	100	0,8	-	24,4	100	40	20	0,4	36	4,3	0,04	1,6	0,4	2,0
Яблоко	200	8,9	7,65	71,64	391,01	80,1	32,2	1,88	127,8	0,01	0,187	1	1,59	0,6
<i>Итого по полдню</i>		0,8	-	22,6	92	32	18	44	22	-	0,02	0,4	0,6	26
Макаронны отварные с маслом:	200	15,3	14,65	103,64	606,01	354,1	78,2	16,08	331,8	0,13	0,267	0,809	2,39	62,6
макаронны	95	9,88	0,85	71,44	315,4	17,1	15,2	1,14	82,65	-	0,161	1,71	1,145	-
масло сливочное	10	0,06	8,26	0,08	74,8	2,2	0,3	0,2	1,9	0,05	-	0,1	0,01	-
Соенска отварная	100	12,3	25,3	-	277	29	20	1,7	161	-	-	0,4	-	-
соус	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,018	0,018	0,9
морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,032	0,08	0,4
масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
мука пшеничная	5	0,53	0,06	3,66	16,45	1,2	2,2	-	5,75	-	0,013	0,09	0,11	-
Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	41,5	-	0,8	0,65	0,77	-
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	9,5	1,0	43,5	-	0,04	0,45	0,315	-
Чай с сахаром	200	0,4	-	0,95	2,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-
чай	0,2	-	-	19,95	74,8	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	-	-	23,35	128,18	122,8	13,6	0,08	87,6	0,012	0,024	-	0,08	-
<i>Итого за ужин</i>		3,28	3,4	149,14	1083,29	202,67	92,6	4,977	433,52	0,062	1,047	5,515	2,528	0,4
Кефир	200	5,6	7,0	9,0	124,0	240	28	0,2	190	0,04	0,06	-	0,28	1,4
Сдоба	100	8,9	7,65	71,64	391,01	80,10	32,2	1,88	127,8	0,01	0,187	1,4	1,59	0,6
<i>Итого за II ужин</i>		43,67	54,91	206,95	1470,12	399,97	129,2	6,908	663,72	0,82	1,271	7,05	4,318	3,3
<b>ИТОГО за день</b>		<b>99,831</b>	<b>104,56</b>	<b>314,557</b>	<b>2178,35</b>	<b>1159,7</b>	<b>272,51</b>	<b>15,364</b>	<b>1795,24</b>	<b>0,868</b>	<b>1,472</b>	<b>11,828</b>	<b>17,415</b>	<b>60,85</b>

10 день

прием пищи	Наименование блюда	масса порций, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	кальций, мг	магний, мг	железо, мг	фосфор, мг	A, мг	B1, мг	E	PP, мг	C, мг
Завтрак	Творожная запеканка с молочным соусом	200 60	16,2	21,6	1,56	271,2	180	27,6	0,48	260,4	0,12	0,06	-	0,36	0,8
	творог	120	1,69	0,1	10,99	48,9	3	4,5	0,345	12,6	-	0,021	0,23	0,15	-
	Крупа манная	15	-	-	9,98	37,4	0,2	-	-	0,03	-	-	-	-	-
	сахар	10	2,24	2,56	3,76	46,4	96,8	11,2	0,08	73,8	0,0016	0,024	-	0,08	-
	молоко	5	0,03	4,13	0,04	37,4	1,1	0,15	-	0,95	0,017	-	0,05	-	-
	масло сливочное	5	0,53	0,06	3,66	16,45	1,2	2,2	0,105	5,75	-	0,012	0,09	0,11	-
	Мука пшеничная	12	1,11	1,18	2,05	15,75	6,6	6,48	0,324	22,2	0,042	0,008	0,15	-	0,6
	Яйцо 1/2	21,8	29,63	32,04	473,5	288,9	52,13	1,344	374,73	6,198	0,125	0,15	0,7	-	-
	Хлеб с маслом:	120	4,7	0,07	49,80	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-
	хлеб 1 сорт	100	0,12	16,5	0,18	149,6	4,4	0,6	0,04	3,8	0,68	-	0,2	0,02	-
	масло сливочное	20	4,82	16,57	49,98	363,6	30,4	35,6	1,64	86,8	0,68	0,16	1,5	1,56	-
	Кофейный напиток:	200	0,4	0,43	0,12	6,69	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	кофейный напиток	3	2,8	3,2	4,70	58,0	121,0	14,0	-	91,0	0,01	0,03	-	0,10	1,0
	молоко	100	-	-	19,96	74,80	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	сахар	20	3,2	3,63	24,78	139,49	121,4	14,0	-	91,0	0,01	0,03	-	0,10	1,0
Обед	Салат свекольно-яблочный:	100	29,82	50,46	106,8	976,39	440,7	101,73	3,144	552,53	0,328	0,315	2,02	2,36	2,4
	свекла	80	1,4	-	1,8	38,40	29,6	34,4	1,12	34,4	0,008	0,016	0,08	0,16	8
	яблоко	15	0,06	-	2,01	8,28	2,4	1,35	3,3	1,65	0,005	0,001	0,03	0,045	1,95
	сахар	5	-	-	4,99	18,70	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Суп вермишелевый на к/б:	250	1,46	-	8,83	65,38	32,1	35,75	4,435	36,05	0,013	0,017	0,11	0,205	9,94
	картофель	56	1,12	-	11,04	46,48	5,6	12,88	0,504	32,48	0,011	0,07	0,06	0,504	11,2
	вермишель	20	2,08	0,18	15,04	66,40	3,6	3,2	-	17,4	-	0,034	0,36	0,242	-
	лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,02	0,018	0,9
	морковь	8	0,10	-	0,56	2,64	4,08	3,04	0,096	4,4	0,72	0,005	0,03	0,08	0,4
	масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
	Картофельное пюре:	200	3,45	5,17	27,5	164,34	16,07	20,38	0,672	59,5	0,731	0,114	2,23	10,844	12,5
	картофель	140	2,8	-	27,6	116,2	14,0	32,2	1,26	81,2	0,02	0,168	0,14	1,26	28,0
	молоко	50	1,4	1,6	2,35	29,0	60,5	7,0	0,05	0,05	0,005	0,015	-	0,05	0,5

Масло сливочное	10	0,06	8,26	0,08	74,8	2,2	0,30	0,02	1,9	0,003	-	0,1	-	-
Коглета мясная	100	4,26	9,86	30,03	220	76,7	39,5	1,33	83,15	0,028	0,183	0,24	1,31	28,5
Мясо говядины I кат	95	17,95	11,78	-	177,65	8,55	19,95	2,47	188,1	-	0,057	0,38	2,66	-
яйцо 1/8	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
лук	9	0,15	-	0,86	3,87	2,79	1,26	0,072	5,22	-	0,005	0,02	0,018	0,9
хлеб пшеничный	5	0,35	0,05	2,32	11,45	1,3	1,75	0,008	4,15	-	0,008	0,06	0,077	-
масло растительное	5	-	4,99	-	44,95	-	-	-	-	-	-	2,2	-	-
Хлеб I сорт	100	19,212	17,51	-	247,354	15,94	26,2	2,712	208,57	-	0,074	2,72	2,766	0,9
Хлеб ржаной	70	4,7	0,70	49,8	214,0	26,0	35,0	1,6	83,0	-	0,16	1,3	1,54	-
Компот:	200	3,24	0,49	34,86	149,8	14,7	13,3	1,4	60,9	-	0,056	0,63	0,441	-
сухофрукты	15	0,24	-	9,67	41,04	-	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	-	-	19,96	74,80	0,4	-	0,06	-	-	-	-	-	-
<b>Итого за обед</b>		<b>0,24</b>	-	<b>29,63</b>	<b>115,85</b>	<b>0,4</b>	-	<b>0,06</b>	-	-	-	-	-	<b>0,24</b>
Молоко кипяченое	200	36,612	33,7	183,87	1176,7	181,91	170,13	12,449	531,17	0,811	0,604	5,83	17,106	52,18
Сдоба с повидлом	100	5,6	7,0	9,4	123,0	24,2	28,0	-	18,2	-	0,06	-	0,2	2,0
Банан	200	8,9	7,65	71,64	391,01	80,10	32,2	-	127,8	0,01	0,187	1,4	159	0,60
	200	2,25	-	33,6	136,5	12	63	0,9	4,2	0,18	0,06	0,8	0,9	2
<b>Итого за полдник</b>		<b>16,75</b>	<b>14,65</b>	<b>114,64</b>	<b>650,51</b>	<b>334,1</b>	<b>123,2</b>	<b>2,98</b>	<b>314</b>	<b>0,25</b>	<b>0,307</b>	<b>2,2</b>	<b>2,69</b>	<b>4,6</b>
Рыба отварная	100	17,5	0,6	-	1,2	39	23	-	222	0,01	0,09	0,9	2,3	29,3
Картофельное пюре:	200	2,8	-	27,6	116,2	14,0	32,2	1,26	81,2	0,02	0,168	0,14	1,26	28,0
картофель	140	1,4	1,6	2,35	29,0	60,5	7,0	0,05	0,05	0,005	0,015	-	0,05	0,5
молоко	50	0,06	8,26	0,08	74,8	2,2	0,30	0,02	1,9	0,003	-	0,1	-	-
Масло сливочное	10	4,26	9,86	30,03	220	76,7	39,5	1,35	83,15	0,028	0,183	0,24	1,31	28,5
Сыр	15	3,51	4,51	-	54,54	156	-	-	81,6	0,025	0,004	0,06	0,06	0,42
Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	41,5	-	0,8	0,65	0,77	-
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	10,5	9,5	1,0	43,5	-	0,04	0,45	0,315	-
Чай с сахаром	200	0,4	-	0,95	2,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-
чай	0,2	-	-	19,95	74,8	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-
сахар	20	34,7	19,17	73,1	623,92	418	63,6	1,88	559,35	0,053	1,141	1,265	4,835	0,4
<b>Итого за ужин</b>														
Кефир:	200	5,6	7,0	9,0	124,0	24,0	28	0,2	190	0,04	0,06	-	0,28	1,4
Кефир	200	3,72	1,2	20,94	199,2	6,6	-	0,42	30	-	0,054	0,03	0,414	0,82
приник	60	9,32	8,2	29,94	323,2	246,6	28	0,62	220	0,04	0,114	0,37	0,694	2,22
<b>Итого за ужин</b>		<b>90,59</b>	<b>106,18</b>	<b>308,35</b>	<b>2750,92</b>	<b>1221,51</b>	<b>286,66</b>	<b>15,073</b>	<b>1777,05</b>	<b>0,382</b>	<b>1,481</b>	<b>11,68</b>	<b>17,685</b>	<b>61,8</b>
<b>ИТОГО за день</b>												<b>5</b>		