

Меню

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
121	Суп молочный пшеничный	200	6,29	7,57	20,24	174,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	545	17,62	20,14	73,05	533,90
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	всего	230	8,10	8,00	31,90	232,10
обед						
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,95	6,06	6,05	7,60
102	Суп картофельный с горохом	300	8,10	5,90	22,70	178,20
268	Котлета мясная	100	12,80	10,20	11,70	191,20
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
	Хлеб ржанной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	1060	30,95	28,96	118,05	779,40
полдник						
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	Конфеты	30	0,82	3,04	9,40	119,30
	всего	260	8,92	11,04	39,70	344,40
ужин						
288	Куры отваренные	100	19,10	14,60	0,20	205,80
202	Отваренные макароны	150	4,50	6,80	27,00	18,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
	Хлеб ржанной	70	3,90	0,70	20,50	99,20
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	610	36,88	32,75	101,23	660,70
	всего за день	2705	102,47	100,89	363,93	2550,50

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
173	Молочная геркулесовая каша	200	7,92	1,25	35,84	288,58
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	530	23,26	17,34	91,23	707,08
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
10	Закрытый бутерброд с медом	75	3,32	3,95	43,78	224,00
	всего	275	9,12	8,95	53,38	331,00
обед						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,37	66,60
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/10	2,70	4,40	8,40	77,20
279	Тефтели (II вариант)	110	6,88	16,49	9,99	226,00
171	Гречневая рассыпная каша	180	9,50	6,90	43,20	273,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	1080	25,39	35,10	129,17	936,00
полдник						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00
	всего	250	4,54	6,57	51,27	279,00
ужин						
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
	Хлеб ржанной	70	3,90	0,70	20,50	99,20
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	665	24,60	19,42	107,13	691,80
	всего за день	2800	86,91	87,38	432,18	2944,88

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
181	Молочная манная каша	200	5,55	9,75	38,51	264,55
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	всего	515	14,12	20,67	91,04	597,45
второй завтрак						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
	Вафли	30	1,00	0,80	22,70	96,00
	всего	230	2,00	0,80	46,10	190,00
обед						
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	18,53
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,30	2,70	22,60	129,60
284	Запеканка картофельная с мясом	170	16,77	18,81	20,84	315,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	950	28,00	22,90	131,52	756,33
полдник						
386	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00
219	Сырники из творога	200	30,00	23,30	24,20	426,00
	всего	400	40,00	29,70	41,20	600,00
ужин						
295	Котлеты из кур	80	13,10	7,50	10,20	161,30
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,82	16,97	135,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	600	29,00	24,47	95,30	704,98
	всего за день	2695	113,12	98,54	405,16	2848,76

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
121	Суп молочный пшениный	200	4,19	5,05	13,49	116,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	550	20,15	20,50	76,60	559,20
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
2	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	всего	230	8,10	8,00	31,90	232,10
обед						
30	Салат из редиса	100	2,51	7,38	2,86	87,90
96	Суп рассольник "Ленинградский" со сметаной	300/10	2,50	4,20	18,00	121,50
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309,00
171	Гречневая рассыпная каша	180	9,50	6,90	43,20	273,00
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
	Хлеб ржанной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	1070	30,65	47,47	113,75	998,80
полдник						
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
430	Булочка российская	60	4,22	4,81	29,22	177,00
	всего	260	10,02	9,81	37,22	277,00
ужин						
67	Винегрет овощной	100	1,60	3,00	8,60	69,50
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87,00
377	Чай с лимоном	215/7	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
	Хлеб ржанной	70	3,90	0,70	20,50	99,20
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	732	21,57	24,16	113,77	745,30
	всего за день	2842	90,49	109,94	373,24	2812,40

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
215	Омлет паровой	110	11,34	19,78	2,94	236,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00
	всего	455	19,01	20,70	64,64	509,60
второй завтрак						
385	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Вафли	30	1,00	0,80	22,70	96,00
	всего	230	6,80	5,80	32,30	203,00
обед						
54	Салат из свеклы с луком	100	1,10	2,20	7,50	53,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/10	2,50	5,50	10,20	100,40
268	Биточки мясные	100	12,80	10,20	11,70	191,20
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
	Хлеб ржанной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	1070	25,10	24,30	97,20	700,00
полдник						
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151,20
223	Запеканка творожная	150	15,00	10,50	13,00	209,00
	всего	350	15,23	10,51	45,82	360,20
ужин						
287	Голубцы с мясом и рисом	158	10,00	8,22	16,92	182,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
	Хлеб ржанной	70	3,90	0,70	20,50	99,20
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	538	25,66	20,61	101,83	679,40
	всего за день	2643	91,80	81,92	341,79	2452,20

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
181	Молочная манная каша	220	6,11	10,72	42,36	291,00
382	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,90	81,00
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	всего	535	16,13	22,97	95,79	644,90
второй завтрак						
354	Кисель из сухофруктов	200	0,23	0,01	32,82	151,20
	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	всего	230	2,53	3,01	55,12	276,30
обед						
53	Икра кабачковая	95	1,73	7,43	7,28	104,50
108	Суп картофельный с клецками	300	4,26	5,50	22,55	173,10
288	Куры отваренные	100	19,10	14,60	0,20	205,80
143	Рагу из свежих овощей	150	2,70	11,10	15,50	168,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	1025	33,35	39,92	110,74	945,30
полдник						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
	всего	250	4,64	6,26	45,36	253,00
ужин						
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
378	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,90	81,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
	Хлеб ржанной	70	3,90	0,70	20,50	99,20
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	675	26,05	20,75	108,03	712,80
	всего за день	2715	82,70	92,91	415,04	2832,30

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
204	Отварные макароны с сыром	220	14,89	17,51	37,53	367,84
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	530	25,77	28,36	100,36	748,04
второй завтрак						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
10	Закрытый бутерброд с медом	75	3,32	3,95	43,78	224,00
	всего	275	4,32	3,95	67,18	318,00
обед						
23	Салат из свежих огурцов и помидоров	95	1,08	6,08	3,43	72,80
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/10	2,70	4,40	8,40	77,20
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,00
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	1065	23,12	45,54	100,60	896,20
полдник						
386	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00
	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	Конфеты	30	0,82	3,04	9,40	119,30
	всего	260	13,12	12,44	48,70	418,40
ужин						
295	Котлеты из кур	80	13,10	7,50	10,20	161,30
304	Рис отварной	130	2,95	3,64	31,20	169,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	565	25,10	19,61	108,53	698,20
	всего за день	2695	91,43	109,90	425,37	3078,84

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
121	Суп молочный пшеничный	220	3,27	3,94	6,75	78,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00
	всего	550	18,79	20,69	69,58	530,52
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
10	Закрытый бутерброд с медом	75	3,32	3,95	43,78	224,00
	всего	275	9,12	8,95	53,38	331,00
обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	95	1,57	3,91	6,94	69,26
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,63	3,37	18,47	127,20
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309,00
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	955	23,60	42,36	114,51	946,66
полдник						
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
222	Пудинг творожный	150	20,90	14,30	31,70	338,00
	всего	350	26,70	19,30	39,70	438,00
ужин						
263	Рагу из свинины	175	11,68	30,06	17,20	378,00
377	Чай с лимоном	215/7	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
	Хлеб ржанной	70	3,90	0,70	20,50	99,20
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	577	23,39	38,93	99,73	818,80
	всего за день	2707	101,60	130,23	376,90	3064,98

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
120	Суп молочный с вермешелью	220	4,81	4,18	15,80	132,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00
	всего	550	21,21	21,77	80,21	602,20
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	всего	230	8,10	8,00	31,90	232,10
обед						
31	Салат из редиса со всежим огурцом и яйцом	100	2,37	7,38	2,60	86,30
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/10	2,70	4,40	8,40	77,20
265	Плов	180	15,14	33,80	31,07	489,60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	970	25,77	46,87	107,28	946,30
полдник						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
422	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	22,24	141,50
	всего	250	4,95	4,06	45,64	235,50
ужин						
234	Котлета рыбная	100	11,70	7,90	13,60	176,40
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
	Хлеб ржанной	70	3,90	0,70	20,50	99,20
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	675	26,55	22,37	116,93	763,20
	всего за день	2675	86,58	103,07	381,96	2779,30

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
171	Гречневая рассыпная каша	220	11,61	8,43	52,80	333,67
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
14	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,00
	всего	540	22,57	26,53	115,76	779,87
второй завтрак						
386	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00
	Вафли	30	1,00	0,80	22,70	96,00
	всего	230	11,00	7,20	39,70	270,00
обед						
53	Икра кабачковая	95	1,73	7,43	7,28	104,50
102	Суп картофельный с горохом	300	8,10	5,90	22,70	178,20
288	Куры отваренные	100	19,10	14,60	0,20	205,80
162	Запеканка капустная со сметанным соусом	125	4,06	7,47	14,74	141,00
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
	Хлеб ржанной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	1000	38,89	36,60	101,52	883,90
полдник						
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151,20
219	Сырники из творога	200	30,00	23,30	24,20	426,00
	всего	400	30,23	23,31	57,02	577,20
ужин						
259	Жаркое по домашнему	150	10,54	25,28	14,21	328,28
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	505	19,59	33,75	81,34	696,18
	всего за день	2675	122,28	127,39	395,34	3207,15

11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
121	Суп молочный гречневый	200	2,97	16,45	6,14	71,20
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	всего	545	14,30	29,02	58,95	431,10
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	всего	230	8,10	8,00	31,90	232,10
обед						
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,08	6,08	3,43	72,80
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/10	2,70	4,40	8,40	77,20
255	Печень по строгановски	100	15,60	11,30	3,52	171,00
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	1070	28,14	28,67	101,56	762,20
полдник						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	всего	260	6,01	1,92	50,31	239,00
ужин						
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	7,00	7,15	15,22	153,12
202	Отваренные макароны	180	5,40	8,10	32,00	224,60
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
	Хлеб ржанной	70	3,90	0,70	20,50	99,20
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	675	24,05	24,12	129,55	816,52
	всего за день	2780	80,60	91,73	372,27	2480,92

12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
177	Каша молочная из смеси круп	200	2,97	3,58	6,14	71,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	100,60
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00
	всего	530	18,49	20,33	68,97	523,40
второй завтрак						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	всего	230	3,30	3,00	45,70	219,10
обед						
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,95	6,06	3,05	70,60
101	Суп картофельный с крупой	300	3,30	2,70	22,60	129,60
250	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00
304	Рис отварной	180	4,10	5,00	43,20	235,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	1060	29,11	38,15	139,18	1018,40
полдник						
386	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00
219	Сырники из творога	200	30,00	23,30	24,20	426,00
	всего	400	40,00	29,70	41,20	600,00
ужин						
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87,00
67	Винегрет овощной	100	1,60	3,00	8,60	69,50
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
377	Чай с лимоном	215/7	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
	Хлеб ржанной	70	3,90	0,70	20,50	99,20
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	732	21,57	24,16	113,77	745,30
	всего за день	2952	112,47	115,34	408,82	3106,20

13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
181	Молочная манная каша	200	5,55	9,75	38,51	264,55
382	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	545	16,88	22,32	91,32	624,45
второй завтрак						
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Вафли	30	1,00	0,80	22,70	96,00
	всего	230	6,80	5,80	32,30	203,00
обед						
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	18,53
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/10	2,50	5,50	10,20	100,40
290	Куры тушеные в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00
312	Картофельное пюре	180	3,20	5,60	21,00	148,00
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
	Хлеб ржанной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	1070	27,25	23,24	113,57	683,33
полдник						
354	Кисель из сухофруктов	200	0,23	0,01	32,82	151,20
401	Оладьи со сливочным маслом	120	7,20	11,90	39,00	298,00
	всего	320	7,43	11,91	71,82	449,20
ужин						
279	Тефтели (II вариант)	110	6,88	16,49	9,99	226,00
171	Гречневая рассыпная каша	110	6,08	6,84	27,40	178,75
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	575	22,01	31,80	104,52	772,65
	всего за день	2740	80,37	95,07	413,53	2732,63

14 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
211	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,60	0,90	46,70	213,60
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	445	22,09	31,71	63,87	617,60
второй завтрак						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00
	всего	250	4,64	6,26	45,36	253,00
обед						
53	Икра кабачковая	95	1,73	7,43	7,28	104,50
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	2,63	3,34	18,47	127,20
234	Котлета рыбная	100	11,70	7,90	13,60	176,40
304	Рис отварной	180	4,10	5,00	43,20	235,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржаной	80	4,50	0,80	23,40	113,40
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	1090	25,72	24,96	147,76	936,30
полдник						
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	Конфеты	30	0,82	3,04	9,40	119,30
	всего	260	8,92	11,04	39,70	344,40
ужин						
54	Салат из свеклы с луком	50	0,54	3,03	5,60	51,95
259	Жаркое по домашнему	110	7,73	18,54	10,42	284,51
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,10	0,70	37,40	170,90
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	515	17,32	30,04	83,15	704,36
	всего за день	2560	78,69	104,01	379,84	2855,66

завтрак за 14 дней всего	38184,00	1321,51	1448,32	5485,37	39746,72
второй завтрак за 14 дней всего	3375	92,03	85,72	598,12	3522,8
обед за 14 дней всего	17095,00	473,73	589,05	2006,25	15044,78
полдник за 14 дней всего	4270,00	220,71	187,57	654,66	5415,30
ужин за 14 дней всего	8639,00	343,34	366,94	1464,81	10210,19

завтрак средняя за 14 дней	2727,43	94,39	103,45	391,81	2839,05
второй завтрак средняя за 14 дней	241,07	6,57	6,12	42,72	251,63
обед средняя за 14 дней	1221,07	33,84	42,08	143,30	1074,63
полдник средняя за 14 дней	305,00	15,77	13,40	46,76	386,81
ужин средняя за 14 дней	617,07	24,52	26,21	104,63	729,30