

Меню

Возрастная категория: 7-11 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	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						
45	Салат из свежей огурцов и мопидоров	60	0,57	3,64	8,83	42,36
102	Суп картофельный с горохом	250	6,80	5,00	18,90	148,50
268	Котлета мясная	85	11,00	8,61	9,99	162,56
312	Картофельное пюре	150	2,70	4,70	17,50	123,30
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	895	25,27	22,85	103,02	688,72
полдник						
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
223	Запеканка творожная	100	10,00	10,50	8,66	139,33
	всего	300	15,80	15,50	16,66	239,33
ужин						
288	Куры отваренные	80	15,30	11,70	0,20	165,00
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	50	2,80	0,50	14,60	71,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	570	31,98	29,65	95,33	591,70
	всего за день	2540	98,77	96,14	319,96	2285,75

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
173	Молочная геркулесовая каша	170	6,73	10,62	30,46	245,29
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	500	22,07	26,71	85,85	663,79
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	60	0,45	3,61	1,42	39,96
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,30	3,70	7,00	64,30
279	Тефтели (II вариант)	110	6,88	16,49	9,99	226,00
171	Гречневая рассыпная каша	160	8,85	9,55	39,86	280,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	940	22,34	34,34	114,68	861,06
полдник						
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
415	Крендель в сахаре	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	80	7,80	3,96	3,04	84,00
312	Картофельное пюре	150	2,70	4,70	17,50	123,30
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	585	19,55	17,13	87,67	575,20
	всего за день	2550	77,62	93,70	392,85	2710,05

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	5,56	9,74	38,51	264,54
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	14,13	20,66	91,04	597,44
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	60	1,42	0,06	13,72	11,12
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,80	2,30	18,90	108,00
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	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	830	24,85	22,16	109,87	684,92
полдник						
386	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00
219	Сырники из творога	150	23,20	17,50	18,20	323,00
	всего	350	33,20	23,90	35,20	497,00
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	2525	103,18	91,99	377,51	2674,34

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
121	Суп молочный пшеничный	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	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	530	18,65	20,30	67,30	516,50
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						
30	Салат из редиса	60	1,51	4,43	1,52	52,74
96	Суп рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,20	3,50	15,00	101,00
260	Гуляш из свинины	85	9,04	23,96	2,45	262,65
171	Гречневая рассыпная каша	160	8,85	9,55	39,86	280,00
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	915	25,80	42,34	106,63	908,39
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	60	1,30	2,30	6,50	52,20
312	Картофельное пюре	150	2,70	4,70	17,50	123,30
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
	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	622	18,17	22,16	92,97	632,40
	всего за день	2557	80,74	102,61	336,02	2566,39

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
215	Омлет паровой	110	11,34	19,78	2,94	236,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	сыр российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00
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
	всего	435	22,23	33,65	55,47	604,90
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	60	0,80	1,60	5,60	40,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,20	4,60	8,60	83,70
268	Биточки мясные	85	10,94	8,61	9,99	162,56
312	Картофельное пюре	150	2,70	4,70	17,50	123,30
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	905	20,84	20,41	89,49	621,56
полдник						
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151,20
223	Запеканка творожная	100	10,00	10,50	8,66	139,33
	всего	300	10,23	10,51	41,48	290,53
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	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	498	23,06	20,21	86,63	608,50
	всего за день	2368	83,16	90,58	305,37	2328,49

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
181	Молочная манная каша	180	5,00	8,77	34,66	238,09
378	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	495	15,02	21,02	88,09	591,99
второй завтрак						
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Печенье	30	2,30	3,00	22,30	125,10
	всего	230	8,10	8,00	30,30	225,10
обед						
	Икра кабачковая	60	1,10	4,70	4,60	66,00
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25
288	Куры отваренные	85	16,26	12,43	0,21	175,31
143	Рагу из свежих овощей	130	2,34	9,62	13,43	146,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	875	27,11	32,33	93,44	782,56
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	80	7,80	3,96	3,04	84,00
312	Картофельное пюре	150	2,70	4,70	17,50	123,30
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74
	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	550	23,15	20,30	88,49	621,94
	всего за день	2400	78,02	87,91	345,68	2474,59

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
204	Отварные макароны с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,40
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
14	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,00
	всего	500	23,00	33,82	87,78	737,90
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						
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,64	1,83	42,36
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,30	3,70	7,00	64,30
256	Мясо тушеное	85	8,99	23,95	2,18	259,25
312	Картофельное пюре	150	2,70	4,70	17,50	123,30
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	905	18,42	36,98	84,92	740,01
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	2505	83,96	106,80	397,11	2912,51

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
121	Суп молочный пшеничный	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	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	500	14,67	17,18	59,67	444,70
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	60	0,99	2,47	4,38	43,74
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00
260	Гуляш из свинины	85	9,04	23,96	2,45	262,65
312	Картофельное пюре	150	2,70	4,70	17,50	123,30
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	895	18,78	34,90	96,13	786,49
полдник						
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
222	Пудинг творожный	130	18,11	12,40	27,47	292,93
	всего	330	23,91	17,40	35,47	392,93
ужин						
263	Рагу из свинины	175	11,68	30,06	17,20	378,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
	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	537	20,79	38,53	84,53	747,90
	всего за день	2537	87,27	116,96	329,18	2703,02

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
120	Суп молочный с вермшелью	200	4,38	3,80	14,37	120,00
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
15	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	всего	500	16,96	18,24	69,48	511,50
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 свежим огурцом и яйцом	60	1,42	4,43	1,56	51,78
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,30	3,70	7,00	64,30
265	Плов	150	12,62	28,17	25,89	408,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	820	20,20	37,29	90,86	774,88
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	80	9,40	6,30	10,90	141,00
312	Картофельное пюре	150	2,70	4,70	17,50	123,30
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	585	21,15	19,47	95,53	632,20
	всего за день	2385	71,36	87,06	333,41	2386,18

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
171	Гречневая рассыпная каша	200	11,05	12,43	49,82	325,00
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
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	490	20,43	23,08	103,35	662,50
второй завтрак						
386	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00
	Вафли	30	1,00	0,80	22,70	96,00
	всего	130	6,00	4,00	31,20	183,00
обед						
53	Икра кабачковая	60	1,10	4,70	4,60	66,00
102	Суп картофельный с горохом	250	6,80	5,00	18,90	148,50
288	Куры отваренные	85	16,26	12,43	0,21	175,31
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	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	870	32,42	30,50	86,25	742,81
полдник						
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151,20
219	Сырники из творога	150	23,20	17,50	18,20	323,00
	всего	350	23,43	17,51	51,02	474,20
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	2345	101,87	108,84	353,16	2758,69

11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
121	Суп молочный гречневый	200	2,97	16,45	6,14	71,20
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,58	0,53	28,05	128,18
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
376	Чай с сахаром	180/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	всего	505	12,78	28,85	49,60	388,38
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	60	0,65	3,65	2,06	43,68
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,30	3,70	7,00	64,30
255	Печень по строгановски	85	13,26	9,61	3,00	145,35
312	Картофельное пюре	150	2,70	4,70	17,50	123,30
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	905	22,77	22,65	85,97	627,43
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 запеченая под молочным соусом	80	5,60	5,72	12,17	122,50
202	Отваренные макароны	150	4,50	6,80	27,00	187,20
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	585	19,15	20,99	106,30	677,60
	всего за день	2485	68,81	82,41	324,08	2164,51

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	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	500	14,67	17,18	59,67	444,70
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	60	0,57	3,64	1,83	42,36
101	Суп картофельный с крупой	250	2,80	2,30	18,90	108,00
250	Бефстроганов	85	12,92	19,64	4,36	246,50
304	Рис отварной	150	3,40	4,20	36,00	195,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	895	23,55	30,77	117,50	842,66
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	60	1,30	2,30	6,50	52,23
312	Картофельное пюре	150	2,70	4,70	17,50	123,30
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
	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	622	18,17	22,16	92,97	632,43
	всего за день	2647	99,69	102,81	357,04	2738,89

13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
181	Молочная манная каша	180	5,00	8,77	34,66	238,09
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,58	0,53	28,05	128,18
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	505	14,81	21,17	78,12	555,27
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	60	1,20	0,06	13,72	11,12
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,20	4,60	8,60	83,70
290	Куры тушеные в соусе	85	11,28	9,21	2,47	137,70
312	Картофельное пюре	150	2,70	4,70	17,50	123,30
389	Сок	200	1,00	0,00	23,40	94,00
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	905	21,58	19,47	90,09	567,82
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	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	2535	72,63	90,15	376,85	2547,94

14 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
211	Омлет с суром	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	80	6,10	0,70	37,40	170,90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	всего	425	20,59	31,51	54,57	574,90
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	60	1,10	4,70	4,60	66,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,19	2,78	15,39	106,00
234	Котлета рыбная	85	9,99	6,69	11,58	149,81
304	Рис отварной	150	3,40	4,20	36,00	195,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб ржанной	50	2,80	0,50	14,60	71,00
338	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	всего	930	20,54	19,36	123,98	767,61
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	0,00
	всего	260	8,92	11,04	39,70	225,10
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 ржанной	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	2380	72,01	98,21	346,76	2524,97

Всего за 14 дней	34759	1179,09	1356,17	4894,98	35776,32
СРЕДНЯЯ за 14 дней	2483	83,87	134,60	343,00	2519,06

завтрак за 14 дней всего	7567	247,63	333,51	1023,04	7828,37
второй завтрак за 14 дней всего	3275	92,60	87,51	564,80	3384,60
обед за 14 дней всего	12485	324,47	406,35	1392,83	10396,92
полдник за 14 дней всего	4140	206,20	178,53	611,05	4870,19
ужин за 14 дней всего	7914	308,19	350,27	1303,26	9296,24
завтрак средняя за 14 дней	540,5	17,69	23,82	73,07	559,17
второй завтрак средняя за 14 дней	234	6,61	6,25	40,34	241,76
полдник средняя за 14 дней	296	14,73	12,75	43,65	347,87
ужин средняя за 14 дней	565,28	22,01	25,02	93,09	664,02