

п/п день	Наименование блюда	Масса порци и	Питательность			Калори йность	Минеральные в - ва		Витамины		
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		Са	Fe	B1	B2	C
1 День	завтрак										
	яйцо	40	4,5	4,60	0,28	60,3	3,2	1,0	0,06	0,06	-
	Вермишель с маслом	150	4,71	0,45	30,6	146,0	13,4	0,7	следы	0,02	-
	Икра кабачковая	60	0,85	5,28	3,0	62,0	-	-	-	-	4
	Булка с маслом	40/10	0,39	2,8	14,43	68,0	6,0	0,4	0,01	0,01	-
	Кофейный напиток	200	2,6	3,2	19,08	106,5	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1
	2 завтрак										
	сок	150	0,3	-	23,7	110,0	40,5	25,0	-	-	-
	обед										
	Свекольник со сметаной	250	2,27	5,121	22,8	136,6	20,0	2,0	0,2	0,18	20,0
	Тефтели с рисом	130	13,47	8,64	22,3	231,5	10,0	2,2	0,15	0,17	1,2
	Свекла тушеная	120	2,31	4,23	25,4	109,3	25,0	0,7	0,02	0,08	8,5
	хлеб	60	206	0,6	20,5	110,4	17,4	1,0	0,05	0,03	-
	Цитрусовый напиток	200	0,18	-	11,35	45,1	8,5	0,3	0,04	0,005	15,0
	ужин										
	Ленивые вареники	200	13,59	13,44	28,7	295,2	100,5	30,6	-	0,5	-
	Булка с сыром	40/10	0,4	2,8	14,13	68,0	6,0	0,4	0,06	0,01	-
	яблоко	100	0,2	-	16,1	42,0	15,0	11,0	0,03	0,03	6,2
йогурт	180	4,2	4,8	7,05	87,0	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1	
			52,57	55,61	253,42	1677,9	505,5	75,7	0,59	1,9	55,1

п/п день	Наименование блюда	Масса порции и	Питательность			Калори йность	Минеральные и - ва		Витамины		
			Белк и	Жир ы	Угледо ды		Са	Fe	В1	В2	С
3 День	завтрак										
	Фруктовый плов	180	2,53	5,68	36,4	218,9	20,5	3,9	0,03	0,07	-
	Булка с сыром	40/10	0,4	2,8	14,43	68,0	6,0	0,4	0,01	0,01	-
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	19,08	106,5	120,0	10,2	0,05	0,17	0,1
	2 завтрак										
	сок	150	0,3	-	23,7	110,0	40,5	25,0	-	-	-
	обед										
	Суп полевой	250	2,78	5,91	23,8	175,5	32,7	1,8	0,16	0,11	25,8
	Котлета мясная	80	13,45	9,44	5,53	133,7	9,3	1,72	0,05	0,04	1,0
	макароны	150	4,71	0,45	30,6	146,0	13,4	0,7	следы	0,02	-
	Салат витаминный	60	1,13	3,6	8,2	61,7	21,9	0,28	0,027	0,01	11,0
	Компот из с/ф.	200	0,3	-	18,45	93,7	115,0	3,0	0,03	0,01	5,0
	хлеб	60	2,6	0,6	20,5	110,4	17,4	1,0	0,05	0,03	
	ужин										
	Рыба тушеная с овощами	110	10,3	5,2	2,15	95,85	38,7	0,3	0,02	0,07	-
	Картофельное пюре	200	4,17	6,18	31,9	199,8	49,7	1,15	0,15	0,05	30,4 5
	булка	40	0,39	2,8	14,12	68,0	6,0	0,4	0,01	0,01	-
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,08	106,5	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1
	мандарин	80	0,4	-	4,64	20,8	20,8	3,2	0,05	0,04	4,5
			49,1	49,06	272,6	1715,4	631,9	63,2	0,7	0,9	77,9

п/п день	Наименование блюда	Масса порции	Питательность			Калори йность	Минеральные в - ва		Витамины		
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		Са	Fe	B1	B2	C
4 День	завтрак										
	омлет	130	7,91	11,93	5,03	158,2	123,0	1,2	0,06	0,06	0,1
	Икра кабачковая	60	0,85	5,28	3,0	62,0	-	-	-	-	4,0
	Булка с маслом	40/10	0,39	2,8	14,12	68,0	6,0	0,4	0,01	0,01	-
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,08	106,5	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1
	печенье	30	1,48	1,98	10,62	60,0	7,0	0,6	0,01	0,01	-
	2 завтрак										
	сок	150	0,3	-	23,7	110,0	40,5	25,0	-	-	-
	обед										
	Щи со сметаной	250	3,66	5,12	26,8	153,9	54,5	1,94	0,14	0,03	24,3 4
	Гуляш из печени	90	14,14	7,93	14,17	176,6	42,0	28,0	0,37	0,61	31,6
	Гречка отварная	150	6,33	5,5	36,6	202,4	20,68	5,24	0,05	0,02	1,05
	Салат из красной свеклы	60	0,64	2,2	1,44	53,0	16,64	0,63	0,027	0,01	2,25
	Хлеб	60	2,6	0,6	20,5	110,4	17,4	1,0	0,05	0,03	-
	кисель	200	-	0,06	22,0	87,0	-	-	-	-	4,2
	ужин										
	Блины с маслом и сахаром	150	7,44	9,9	54,07	303,8	20,3	1,0	0,18	0,13	-
	Морковь тертая с сахаром	50	0,4	-	3,0	14,0	8,1	6,1	0,025	0,025	0,2
	ряженка	180	4,2	4,8	7,05	87,0	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1
	яблоко	100	0,2	-	10,1	42,0	15,0	11,0	0,03	0,03	6,2
			53,4	61,3	271,2	1794,8	611,1	82,5	1,0	1,3	74,1 1

п/п день	Наименование блюда	Масса порции	Питательность			Калори йность	Минеральные в - ва		Витамины		
			Белк и	Жир ы	Угледо ы		Са	Fe	B1	B2	C
5 День	завтрак										
	Каша молочная геркулесовая	200	6,02	9,79	21,9	183,8	12,9	1,0	0,08	0,06	-
	Булка с маслом и сыром	40/10/10	0,4	3,1	16,4	72,0	6,0	0,4	0,01	0,01	-
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	19,08	106,5	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1
	2 завтрак										
	сок	150	0,3	-	23,7	110,0	40,5	25,0	-	-	-
	обед										
	Суп гороховый с гренками	250/30	8,69	4,79	42,08	268,7	35,3	0,48	1,03	0,8	16,64
	котлета	80	13,46	9,44	5,53	133,7	9,3	1,72	0,05	0,14	1,0
	Рагу овощное	200	2,8	4,125	22,8	144,4	49,7	1,15	0,15	0,05	30,45
	хлеб	60	2,6	0,6	20,5	110,4	17,4	1,0	0,05	0,03	-
	кисель	200	-	0,06	22,0	7,0	4,2	-	-	-	4,2
	Ужин										
	Запеканка творожно – морковная со сгущенкой	180/20	13,47	14,3	30,99	314,93	100,5	30,6	-	0,05	1,05
	булка	40	0,39	2,8	14,12	68,0	6,0	0,4	0,06	0,01	-
	банан	130	0,8	-	13,1	54,0	5,0	17,0	0,07	0,07	6,6
какао	200	2,8	3,2	19,08	106,5	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1	
		54,5	55,4	271,28	1759,93	526,7	70,5	1,1	1,9	60,1	

п/п день	Наименование блюда	Масса порци н	Питательность			Калори йность	Минеральные в - ва		Витамины		
			Белк н	Жи р ы	Углевод ы		Са	Fe	B1	B2	C
6 День	завтрак										
	Сырники со сгущенкой	180/20	13,07	14,3	20,99	208,43	100,5	30,6	-	0,05	1,05
	Печенье	30	1,48	1,98	10,62	60,0	7,0	0,6	0,01	0,01	-
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,08	106,5	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1
	2 завтрак										
	сок	150	0,3	-	23,7	110,0	40,5	42,0	-	-	-
	Обед										
	Борщ со сметаной	250	2,7	5,0	18,9	147,5	54,5	1,94	0,14	0,03	21,8 4
	Картофельное пюре	200	4,17	6,18	31,9	199,8	49,7	1,15	0,15	0,05	30,4 5
	Гуляш из мяса	90	10,01	7,01	2,4	157,5	33,0	28,0	0,37	0,61	1,2
	Салат витаминный	60	1,13	2,6	8,2	50,7	21,9	0,28	0,027	0,01	11,0
	Компот из с/ф	200	0,3	-	18,47	93,7	5,0	3,0	0,03	0,03	-
	хлеб	60	2,6	0,6	20,5	110,4	17,4	1,0	0,05	0,03	-
	Ужин										
	Каша молочная рисовая	200	5,38	8,14	32,2	206,2	12,9	1,0	0,08	0,06	-
	булка	40	2,29	0,39	14,12	68,0	6,0	0,4	0,06	0,01	-
	ряженка	180	4,2	4,8	7,05	87,0	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1
	Булочка домашняя	60	5,17	6,3	42,7	253,0	20,3	1,0	0,18	0,13	-
	Апельсин	110	0,7	-	4,3	21,6	20,0	10,6	0,06	0,15	24,0
			56,3	61,5	273,0	1880,3	628,7	104,9	1,2	1,4	88,8

п/п день	Наименование блюда	Масса порци и	Питательность			Калори йность	Минеральные в - ва		Витамины		
			Белк и	Жи ры	Углевод ы		Са	Fe	В1	В2	С
7 день	завтрак										
	Рыба тушеная с овощами	110	10,3	5,2	2,15	95,85	38,7	0,3	0,02	0,07	-
	макаронны	150	4,71	0,45	30,6	146,0	13,4	0,7	следы	0,02	-
	Булка с маслом	40/10	0,39	2,8	14,12	68,0	6,0	0,4	0,01	0,01	-
	какао	200	2,8	3,2	19,08	106,5	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1
	2 завтрак										
	сок	150	0,3	-	23,7	110,0	40,5	25,0	-	-	-
	Обед										
	Суп перловый	250	3,4	5,35	31,17	187,6	24,3	10,8	0,2	0,1	18,3 4
	голубцы	220	14,9	12,6	28,7	292,6	53,9	17,0	0,19	0,1	27,8 4
	подлива	20	0,8	2,7	5,25	48,65	2,1	0,5	0,016	0,018	-
	хлеб	60	2,6	0,6	20,5	110,4	17,4	1,0	0,05	0,03	-
	чай	200	-	-	14,35	58,5	-	-	-	-	-
	Ужин										
	Яйцо с винегретом	200/40	8,24	10,29	19,52	205,2	79,0	19,3	0,4	0,3	20,6
	булка	40	0,39	2,8	14,12	68,0	6,0	0,4	0,01	0,01	-
	печенье	30	1,48	1,98	10,62	60,0	7,0	0,6	0,01	0,01	-
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,08	106,5	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1
	яблоко	100	0,2	-	10,1	42,0	15,0	11,0	0,03	0,03	6,2
			53,31	51,17	263,06	1705,5	543,3	87,4	1,0	1,1	70,3

п/п день	Наименование блюда	Масса порци и	Питательность			Калори йность	Минеральные в - ва		Витамины		
			Белк и	Жир ы	Угледо ды		Са	Fe	В1	В2	С
8 День	завтрак										
	Каша молочная манная	250	7,06	9,11	30,42	224,6	120,9	1,0	0,06	0,016	-
	Булка с маслом и сыром	40/10/10	0,4	3,1	16,4	72,0	6,0	0,4	0,01	0,01	-
	Чай	200	-	-	14,35	58,5	-	-	-	-	-
	2 завтрак										
	Сок	150	0,3	-	23,7	110,0	40,5	25,0	-	-	-
	Обед										
	Щи со сметаной	250	3,66	5,12	26,8	153,9	54,5	1,99	0,14	0,03	24,34
	Плов с мясом	200	15,6	12,4	37,8	332,3	23,2	7,2	0,13	0,2	1,3
	Салат из красной свеклы	60	0,64	2,2	6,16	53,0	16,64	0,63	0,027	0,01	2,25
	Хлеб	60	2,6	0,6	20,5	110,4	17,4	1,0	0,05	0,03	-
	Компот из с/ф	200	0,3	-	18,45	93,7	115,0	3,0	0,03	0,01	5,0
	Ужин										
	Овощное рагу	200	2,8	4,125	22,8	144,4	73,2	1,8	0,28	0,14	40,34
	Сосис ка	60	6,18	10,74	0,24	100,0	4,2	0,1	-	-	-
	Булка	40	2,29	2,8	14,12	68,0	6,0	0,4	0,01	0,01	-
	Пряник	30	2,67	-	21,9	100,3	7,4	0,6	0,01	0,01	-
Ряженка	180	4,2	4,8	7,05	87,0	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1	
Яблоко	100	.02	-	10,1	42,0	15,0	11,0	0,03	0,03	6,2	
			49,1	54,54	270,79	1747,3	511,7	54,3	0,9	0,5	79,5

п/п день	Наименование блюда	Масса порции	Питательность			Калори йность	Минеральные и - ва		Витамины		
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		Ca	Fe	B1	B2	C
9 День	завтрак										
	Омлет	130	7,91	11,93	5,03	158,2	123,0	1,2	0,06	0,06	0,1
	Икра кабачковая	60	0,85	5,28	3,0	62,0	-	-	-	-	4,0
	Булка с маслом	40/10	0,39	2,8	14,4	68,0	6,0	0,4	0,01	0,01	-
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,08	106,5	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1
	2 завтрак										
	Сок	150	0,3	-	23,7	110,0	40,5	25,0	-	-	-
	Обед										
	Рассольник со сметаной	250	3,97	5,3	37,32	210,5	27,8	8,16	0,27	0,1	17,8 4
	Бефстроганов	90	11,42	10,1	14,99	236,9	10,0	2,2	0,17	0,17	1,2
	Гречневый гарнир	150	6,33	5,5	36,3	202,4	20,68	5,24	0,05	0,02	1,05
	Хлеб	60	2,6	0,6	2,05	110,4	17,4	1,0	0,05	0,03	-
	Цитрусовый напиток	200	0,18	-	11,35	45,1	8,5	0,3	0,4	0,005	15,0
	Ужин										
	Котлета рыбная	80	11,85	3,47	5,93	121,7	38,7	0,3	0,02	0,07	-
	Картофельное пюре	200	4,17	6,18	31,9	199,8	49,7	1,15	0,15	0,05	30,4 5
	Мандарин	80	0,4	-	4,64	20,8	20,8	10,2	0,05	0,19	2,5
	Булка	40	0,39	2,8	14,12	68,0	6,0	0,4	0,01	0,01	-
	Какао	200	2,8	3,2	19,08	106,5	120,0	0,2	0,05	0,17	0,1
			56,3	60,5	249,9	1826,8	609,1	56,0	1,2	0,8	72,3

