

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва				энерг. ценность ккал.	витамины					минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	mg	Fe			
															в граммах		
ЗАВТРАК	Овсянная каша со сливочным маслом	200/5	2,75	1,50	12,50	0,1	0,9	0,26				190,82	200,12	46,36	0,9		
	Чай с сахаром	250	0,09	0,01	20,40	0,006	6					11,6	4,94	4,5	0,54		
	Хлеб пшеничный	60	6,32	2,84	47,84	0,072						11,88			0,78		
	ИТОГО		9,16	4,35	80,74	0,18	6,90	0,26	0,00	0,00	0,00	214,30	205,06	50,86	2,22		
	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60,00	0,42	6,05	1,70												
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	250	1,93	5,86	12,60		6,4					25,6			0,6		
	Биточки куриные с соусом	90/50	9,10	8,83	38,04	0,06	0,09					139,46			1,52		
	Гарнир - отварные макаронны	150	8,58	9,31	40,70	0,06	0,675	0,195				137,985	130,635	25,485	0,405		
	Компот из свежих яблок	200	1,81	0,00	38,70		1,84					10,6			0,16		
	Хлеб пшеничный	80	9,48	4,26	71,76	0,11						18,7			1,2		
	Яблоко	125	0,48	0,00	13,56		1,8					17,56			1,06		
	ИТОГО		31,80	34,31	217,06	0,23	10,81	0,20	0,00	0,00	0,00	349,91	130,64	25,49	4,95		
	Чай с сахаром и лимоном	250	10,39	13,96	74,30		4,06					PP 0,06	15,06	7,14	5,6	0,58	
	Булочки сдобные	90	4,37	7,07	36,80	0,1	0,1					16,9			1		
	ИТОГО		14,760	21,030	111,100	0,100	4,160	0,000	0,000	0,000	0,000	31,960	7,140	5,600	1,580		
ПОЛДНИК	Всего за день		55,720	59,690	408,900	0,508	21,865	0,455	0,000	0,000	596,165	342,835	81,945	8,745			

2 день

	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины				минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe		
ЗАВТРАК		в граммах													
Наименование блюд		в граммах													
Суп пшеничный молочный	200	9,30	10,08	44,10	304,90	0,1	0,9	0,26				185,86	182,4	37,24	0,72
Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072						11,88			0,78
Итого		15,620	12,920	91,940	536,600	0,172	0,900	0,260	0,000	0,000		197,740	182,400	37,240	1,500
Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60,00	0,42	6,05	1,70	62,70										
Борщ со сметаной	250\10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,075	10	0,025				73,925	159,025	30,975	1,1
Плов из говядины	200	25,10	19,20	65,81	520,62	0,2	1					21,4			2,2
сок фруктовый	200	1,81	0,00	38,70	155,86		1,84					10,6			0,16
Хлеб пшеничный	80	9,48	4,26	71,76	347,55	0,11						18,7			1,2
Бананы	100				254,22										
Итого		38,710	36,170	188,780	1452,060	0,385	12,840	0,025	0,000	0,000		124,625	159,025	30,975	4,660
ПОЛДНИК		в граммах													
Творожные пряники	90	10,3	13,95	53,9	387,46	0,04	0,27	0,1				146,9	3,191	20,243	0,59
Чай с лимоном	250	10,39	13,96	74,30	469,32		4,06		PP 0,06			15,06	7,14	5,6	0,58
Итого		20,690	27,910	128,200	856,780	0,040	4,330	0,100	0,000	0,000		161,960	10,331	25,843	1,170
всего за день		75,020	77,000	408,920	2845,440	0,597	18,070	0,385	0,000	0,000		484,325	351,756	94,058	7,330

4 день

Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины				минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	mg	Fe
Завтрак	200	6,98	7,65	24,66	195,10	0,04	0,6	0,06		125,8	50,2	11,1	0,4
Вермишель молочная													
Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072				11,88			0,78
Итого		13,30	10,49	72,50	426,80	0,11	0,60	0,06	0,00	137,68	50,20	11,10	1,18
Обед	60,00	0,92	5,64	5,95	75,60	0,02	18,03			31,93	23,52	13,17	0,41
Помидор свежий (или соленый) в нарезке													
Суп картофельный с рисом со сметаной	250/10	13,33	14,18	32,38	213,35	7,3	1,18	0,008		42,6	142,86	29,021	0,88
Рыба припущенная	90	17,99	20,44	113,03	304,96	0,07	1,2	0,01		13,73	104,86	21,7	2,56
Картофель отварной (запеченый)	150	2,93	6,50	17,82	141,55	0,07	2,09	0,06		36,72	54,67	15,56	0,49
сок фруктовый	200	1,81	0,00	38,70	155,86		1,84			10,6			0,16
Хлеб пшеничный	80	9,48	4,26	71,76	347,55	0,11				18,7			1,2
Яблоко	125	0,48	0,00	13,56	55,20		1,8			17,56			1,06
Итого		46,94	51,02	293,20	1294,07	7,57	26,14	0,08	0,00	171,84	325,91	79,46	6,76
Полдник	250	0,09	0,01	20,40	82,16	0,006	6			11,6	4,94	4,5	0,54
Чай с лимоном													
печенье	90	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072				11,88			0,78
Итого		6,410	2,850	68,240	313,860	0,078	6,000	0,000	0,000	23,480	4,940	4,500	1,320
всего за день		66,650	64,360	433,940	2034,730	7,761	32,742	0,138	0,000	332,997	381,050	95,055	9,263

5 день

	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины			минеральные вещества						
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	mg	Fe		
														в граммах	
Наименование блюд													в граммах		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	8,18	10,41	43,86	301,38	0,06	0,9	0,26	188,74	175,38	33,54	0,56		
	Чай с сахаром	250	0,09	0,01	20,40	82,16	0,006	6		11,6	4,94	4,5	0,54		
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072			11,88			0,78		
	ИТОГО		14,59	13,26	112,10	615,24	0,14	6,90	0,26	212,22	180,32	38,04	1,88		
	Салат морковный	60,00	0,68	5,27	5,99	73,86									
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,06	8	0,02	59,14	127,82	24,78	0,88		
	Котлеты мясные с соусом	90/50	14,95	16,40	8,03	247,45	0,1	0,15		43,5			1,5		
	гарнир - гречневая каша	150	13,43	8,35	69,23	405,85	0,21		0,03	14,235	202,62	135,27	4,545		
	Компот из свежих яблок	200	1,81	0,00	38,70	155,86		1,84		10,6			0,16		
	Хлеб пшеничный конфеты	80 25,00	9,48 7,46	4,26 8,50	71,76 10,90	347,55 150,02	0,11			18,7			1,2		
ИТОГО		49,710	49,440	215,420	1491,700	0,480	9,990	0,050	0,000	146,175	330,440	160,050	8,285		
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	250	0,09	0,01	20,40	82,16	0,006	6		11,6	4,94	4,5	0,54		
	вафли	90	2,16	7,58	15,99	150,64	0,138	0,318	0,114	245,628	109,902	14,838	1,05		
	ИТОГО		2,250	7,590	36,390	232,800	0,144	6,318	0,114	0,000	257,228	114,842	19,338	1,590	
всего за день		66,550	70,290	363,910	2339,740	0,762	23,208	0,424	0,000	615,623	625,602	217,428	11,755		

6 день

	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины			минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	mg	Fe	
														в граммах
Наименование блюд													ккал.	
ЗАВТРАК	Гречка на молоке	200	9,93	10,26	66,41	307,71	0,1	0,9	0,26		184,48	195,26	60,42	1,5
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072				11,88			0,78
	ИТОГО		16,25	13,10	114,25	539,41	0,17	0,90	0,26	0,00	196,36	195,26	60,42	2,28
ОБЕД	Овощи свежие (или соленные) в нарезке	60,00	0,42	6,05	1,70	62,70								
	Суп-рассольник со сметаной	200\10	10,66	11,34	25,90	170,68	0,25	0,325	0,025		59,8	104,45	46,525	2,65
	Тефтели (говядина) с соусом	90/50	17,99	20,44	113,03	304,96	0,07	1,2	0,01		13,73	104,86	21,7	2,56
	Рис припущенный	150	1,93	5,86	12,60	115,23		6,4			25,6			0,6
	сок фруктовый	200	1,81	0,00	38,70	155,86		1,84			10,6			0,16
	Хлеб пшеничный	80	9,48	4,26	71,76	347,55	0,11				18,7			1,2
	ИТОГО		42,29	47,95	263,69	1156,98	0,43	9,77	0,04	0,00	128,43	209,31	68,23	7,17
ПОЛДНИК	Чай с сахаром и лимоном	250	0,09	0,01	20,40	82,16		4,06		PP 0,06	15,06	7,14	5,6	0,58
	Оладьи со стуженным молоком	90\40	7,00	6,46	61,03	330,46	0,126	0,306			71,442			1,098
	ИТОГО		7,090	6,470	81,430	412,620	0,126	4,366	0,000	0,000	86,502	7,140	5,600	1,678
всего за День			65,630	67,520	459,370	2109,010	0,728	15,031	0,295	0,000	411,292	411,710	134,245	11,128

7 день

	Наименование блюда	масса порции		пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины					минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы	B1	C		A	E	Ca	P	mg	Fe	в граммах				
														ккал.				
ЗАВТРАК	Овсянная каша со сливочным маслом	2,75	1,50	12,50	0,1	0,9	0,26		190,82	200,12	46,36	0,9						
	Чай с сахаром	0,09	0,01	20,40	0,006	6			11,6	4,94	4,5	0,54						
	Хлеб пшеничный	6,32	2,84	47,84	0,072				11,88			0,78						
	ИТОГО	9,16	4,35	80,74	0,18	6,90	0,26	0,00	214,30	205,06	50,86	2,22						
	Салат зеленый с огурцом с р\м	0,42	6,05	1,70				62,70										
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	2,31	7,73	15,43		6,4		140,58					25,6					
	Жаркое по домашнему	10,62	19,40	0,16	4,1	0,02		243,74	29,1	46,32	2,36							
	Компот из свежих яблок	1,81	0,00	38,70		1,84		155,86				0,16						
	Хлеб пшеничный	9,48	4,26	71,76	0,11			347,55				1,2						
	Бананы							254,22										
	ИТОГО	24,64	37,44	127,75	4,21	8,26	0,00	1204,65	29,10	46,32	2,36	1,96						
ПОЛДНИК	чай с сахаром	7,46	8,50	10,90			150,02											
	Пряники	6,66	9,00	65,58			365,40						66,48					
	ИТОГО	14,120	17,500	76,480	0,000	0,000	0,000	515,420	0,000	0,000	0,000	0,998	0,000	0,998				
	всего за день	47,920	59,290	284,970	4,388	15,160	2275,810	29,100	251,380	53,220	5,178							

8 день

	Наименование блюда	масса порции			пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины				минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы	В1	С	А		Е	Са	Р	mg	Fe	в граммах		
														ккал.	в граммах	в граммах
ЗАВТРАК	суп рисовый молочный	200	8,18	10,41	43,86	301,38	0,06	0,9	0,26		188,74	175,38	33,54	0,56		
	Хлеб пшеничный	60	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072				11,88			0,78		
	ИТОГО		14,50	13,25	91,70	533,08	0,13	0,90	0,26	0,00	200,62	175,38	33,54	1,34		
ОБЕД	Овощи в нарезке	60,00	0,42	6,05	1,70	62,70										
	Борщ со сметаной	250\10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,075	10	0,025		73,925	159,025	30,975	1,1		
	Птица тушеная на сметане	90\50	14,90	7,70	0,00	129,50	0,12	1,34	19,8		16,9	147,4	18,3	1,235		
	Гарнир- пшениная каша	150	13,43	8,35	69,23	405,85	0,21		0,03		14,235	202,62	135,27	4,545		
	сок фруктовый	200	1,81	0,00	38,70	155,86		1,84			10,6			0,16		
	Хлеб пшеничный	80	9,48	4,26	71,76	347,55	0,11				18,7			1,2		
	Печенье	60	2,59	3,50	26,67	142,10	0,096	0,156			36,24			0,876		
	ИТОГО		41,940	33,020	192,200	1212,570	0,515	13,180	19,855	0,000	134,360	509,045	184,545	8,240		
ПОЛДНИК	Какао с молоком	250	5,02	5,24	34,60	205,20	0,04	1,08			221,14			0,7		
	Бутерброды с маслом и голландским сыром	60\10\15	12,42	23,40	31,98	408,56					143,283					
	ИТОГО		17,440	28,640	66,580	613,760	0,040	1,080	0,000	0,000	364,423	0,000	0,000	0,700		
	Всего за день		73,880	74,910	350,480	2359,410	0,080	2,160	0,000	0,000	728,846	0,000	0,000	1,400		

9 день

	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины						минеральные вещества						
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	mg	Fe					
														в граммах				
ЗАВТРАК		в граммах											в граммах					
Манная каша со сливочным маслом	200/5	8,16	8,78	48,47	306,15	0,1	0,4						93,6					0,4
Чай с сахаром	250	0,07	0,01	15,31	61,62	0,006	6						11,6	4,94			4,5	0,54
Хлеб пшеничный	60	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072							11,88					0,78
ИТОГО		14,550	11,630	111,620	599,470	0,178	6,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	117,080	4,940	4,500	1,720		
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60,00	0,92	5,64	5,95	75,60	0,02	18,03						31,93	23,52			13,17	0,41
Суп-пюре гороховый	250	1,93	5,86	12,60	115,23		6,4						25,6					0,6
Гуляш	90	30,40	35,15	5,39	455,96	0,08	0,4	0,08					13,36					1,84
Гарнир - гречневая каша	150	13,43	8,35	69,23	405,85	0,21		0,03					14,235	202,62			135,27	4,545
Компот из свежих яблок	200	1,81	0,00	38,70	155,86		1,84						10,6					0,16
Хлеб пшеничный	80	9,48	4,26	71,76	347,55	0,11							18,7					1,2
ИТОГО		57,970	59,260	203,630	1556,050	0,421	26,672	0,110	0,000	0,000	0,000	0,000	114,422	226,140	148,444	8,758		
Чай с сахаром	250	0,09	0,01	20,40	82,16	0,006	6						11,6	4,94			4,5	0,54
вафли	90	2,16	7,58	15,99	150,64	0,138	0,318	0,114					245,628	109,902			14,838	1,05
ИТОГО		2,250	7,590	36,390	232,800	0,144	6,318	0,114	0,000	0,000	0,000	0,000	257,228	114,842	19,338	1,590		
всего за день		74,770	78,480	351,640	2388,320	0,743	39,390	0,224	0,000	0,000	0,000	0,000	488,730	345,922	172,282	12,068		
ПОЛДНИК																		

