

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества								№ рец
						С, мг	А, мкг	В 1, мг	Е мг, ток. экв.	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг	Fe, мг	
День 1 (понедельник)														
Завтрак														
Каша "Дружба"	200	7,0	7,1	41,3	299,5	0,6	25,7	0,1	0,2	173,9	42,7	129,9	0,9	175
Бутерброд с колбасой вареной	25/20	4,1	3,5	5,7	95,7	0,0	14,4	0,1	0,9	52,0	9,7	23,0	1,0	6
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	0,6	15,0	2,4	0,0	114,8	30,0	141,3	1,7	379
Хлеб из муки пшеничной	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	ПП
Итого:		17,1	14,9	81,9	593,9	1,2	55,1	2,7	1,4	360,3	86,6	300,2	4,0	
Обед														
Салат из капусты белокочанной и зелени	60	2,1	6,8	5,3	97,4	33,5	0,0	0,0	0,8	31,8	13,2	39,7	0,5	45
Свекольник вегетарианский	250	3,7	5,3	21,7	152,9	7,7	0,1	0,1	0,3	97,7	38,2	58,4	1,8	83
Печень по-строгановски	100	14,6	16,3	6,7	235	72	22,6	0,1	2,3	182,3	0,1	0,1	0,6	261
Картофель отварной	150	4,2	9,1	33,4	275,3	11,6	0	0,1	0,3	95,7	33,3	30,3	1,4	310
Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0	15,6	75,4	4	0	0	0	14	8	14	2,8	389
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,4	69	0,1	0	0,1	0,4	14	63,2	18,795	1,6	ПП
Хлеб из муки пшеничной	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	ПП
Итого:		30,6	38,9	111,5	980	129	22,7	0,5	4,4	455,0	160,2	167,3	9,0	
Итого за день:		47,7	53,7	193,3	1574	130	77,8	3,1	5,8	815,3	246,8	467,5	12,9	
День 2 (Вторник)														
Завтрак														
Суфле творожное	100	8,9	13,4	37,2	297	0,1	15,5	0	1	118,8	0,2	157,4	1,1	222
Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82	0,1	8,5	0	0,1	54,8	0,3	76,8	0,09	ПП
Кондитерское изделие	30	0,24	0,03	23,94	97,5	0	7,5	1,8	3,6	0,42	0	0	0,4	ПП
Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	119,0	0,5	12,9	0,0	0,0	104,5	29,0	109,4	1,0	382
Хлеб из муки пшеничной	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	ПП
Итого:		16,7	19,8	102,9	671	0,7	44,4	1,9	5,0	298,0	33,7	349,6	2,8	
Обед														
Салат витаминный	60	1,1	4,1	3,2	61,4	20,1	0,0	0,0	0,5	19,1	18,3	16,9	1,2	49
Щи из свежей капусты на к/б	250	1,8	0,1	12,7	57,5	15,9	0	0,1	0,2	354,5	163,5	22,9	5,4	88
Котлета куриная запеченая с соусом	100	12,6	12,6	0	201,1	1,3	0	0,1	0	143,4	6,2	24,7	0,9	273
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,7	9,6	32,6	223,7	0	0	0,3	0	243,5	18,3	12,7	1,2	302
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	20,4	86,4	0,3	0	0	0	10,8	4,2	6	0,3	349
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,4	69	0,1	0	0,1	0,4	14	63,2	18,795	1,6	ПП
Хлеб из муки пшеничной	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	ПП
Итого:		30,5	27,8	97,7	774	37,7	0,0	0,7	1,4	804,8	277,9	108,0	10,9	
Итого за день:		47,2	47,6	200,5	1445	38,4	44,4	2,5	6,4	1102,8	311,6	457,6	13,7	

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества								№ рец
						С, мг	А, мкг	В 1, мг	Е мг, ток. экв.	Р, мг	Mg, мг	Са, мг	Fe, мг	
День 3 (среда)														
Завтрак														
Каша рисовая молочная	200	26,9	17,1	29,5	379,9	0,7	84,0	0,2	0,6	808,9	34,7	297,5	0,9	182
Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0	0,03	0	11	0,0	3,8	0,0	338
Чай с сахаром	200	0	0	9,99	40,0	0	0	0	0	3,765	5,8	0,0	0,0	376
Хлеб из муки пшеничной	30	2,2	0,9	15,4	75	0,0	0,0	0,1	0,3	19,5	4,2	6,0	0,3	ПП
Итого:		29,5	18,4	64,7	538,8	10,7	84,0	0,3	0,9	843,2	44,6	307,2	1,2	
Обед														
Салат из отварных овощей	60	2,1	5,1	10,8	95,7	11,0	0,0	0,0	0,8	47,8	21,7	23,8	0,7	45
Суп картофельный со сметаной	250	3,3	3,8	22,3	135,6	14,6	0	0,2	0,2	198	42,9	52,6	1,4	80
Шницель рыбный	100	13,2	13	6,7	200,1	0,1	0,1	0	0,2	182,3	22,6	72	2,3	235
Рис отварной	150	7,3	9,6	75,0	298,3	0,0	0,0	0,1	0,0	69,2	21,7	1,4	0,6	304
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	14,1	53,6	3,2	0	0	0	2,1	4,1	14,2	0,5	342
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,4	69	0,1	0	0,1	0,4	14	63,2	18,795	1,6	ПП
Хлеб из муки пшеничной	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	ПП
Итого:		30,8	32,9	157,7	928	29,0	0,1	0,5	1,9	532,9	9	6,3	0,6	
Итого за день:		60,4	51,3	222,3	1466	39,7	84,1	0,8	2,8	1376,1	53,6	313,5	1,8	
День 4 (четверг)														
Завтрак														
Макароны, запеченные с сыром	150	8,9	13,4	37,2	297	0,1	15,5	0,4	1	118,8	0,2	157,4	1,7	221ДС
Йогурт	95	6,3	4	10,6	108,8	0,2	17,5	0,1	0,1	113,8	0,8	148,8	0,5	ПП
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	0,6	15,0	2,4	0,0	114,8	30,0	141,3	1,7	379
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП
Итого:		21,4	21,1	81,8	600,5	0,9	48,0	2,9	1,4	354,3	57,1	457,4	4,5	
Обед														
Салат из отварной свеклы с чесноком	100	2,3	7,8	14,3	145,5	4,7	0,0	0,0	0,8	43,0	21,2	36,0	1,3	52
Суп рыбный Лосось	250	10,5	12,4	19,4	233,6	8	0,1	0,1	0	164	54,4	107,9	1,3	85
Рагу из мяса птицы (курица)	230	19,9	17,9	28,8	356,0	0,2	15,8	4,8	2,5	48,7	210,4	51,5	2,6	289
Компот из свежих плодов	200	0,6	0	25,5	99,5	0,4	0	0	0	14,4	5,6	21,1	1,2	342
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,4	69	0,1	0	0,1	0,4	14	63,2	18,8	1,6	ПП
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП
Итого:		38,3	38,9	115,8	975	13,4	15,9	5,0	4,0	291,0	9	6,3	0,6	ПП
Итого за день:		59,7	60,0	197,6	1575	14,4	63,9	7,9	5,4	645,4	4,2	6	0,3	ПП

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества								№ рец
						С, мг	А, мкг	В 1, мг	Е мг, ток. экв.	Р, мг	Mg, мг	Са, мг	Fe, мг	
						г	г	г	г	ккал				
День 5 (пятница)														
Завтрак														
Омлет	150	15,7	16,9	2,9	376,6	0,3	15,9	0,1	0,7	257,8	19,9	118,1	2,9	232
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,1	26,0	0,0	0,1	54,0	3,5	22,0	0,1	15
Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	119,0	0,5	12,9	0,0	0,0	104,5	29,0	109,4	1,0	382
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП
Итого:		23,9	23,5	29,9	602,4	0,9	54,8	0,1	1,1	423,2	78,5	259,4	4,6	
Обед														
Салат из моркови	60	2,1	8,4	12,5	111,9	3,3	0	0	0,8	53,5	37	49,7	0,7	33
Суп фасолевый на м/б	250	7,5	3,5	32,7	190,4	8,5	0	0,2	0	306,8	59,8	91,7	2,7	114
Тефтели мясные	100	12,3	8,6	6,4	145,7	0,8	0	0,1	0	162,5	20,5	12,7	2,3	278
Макароны отварные с маслом	150	6,9	7,2	47,8	271,8	0,0	0,0	0,1	0,0	45,6	10,0	8,1	1,0	164
Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0	15,6	75,4	4	0	0	0	14	8	14	2,8	362
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,4	69	0,1	0	0,1	0,4	14	63,2	18,8	1,6	ПП
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП
Итого:		35,0	28,5	142,8	936	16,7	0,0	0,5	1,5	603,3	9	6,3	0,6	
Итого за день:		58,9	51,9	172,7	1538	17,6	54,8	0,6	2,6	1026,5	87,5	265,7	5,2	
День 6 (понедельник)														
Завтрак														
Мюсли с молоком или Изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	180	7,2	5,0	36,6	256,8	1,1	57,6	0,2	0,7	473,0	20,2	253,4	1,0	188; 189
Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0	0,03	0	11	0,0	3,8	0,0	338
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	0,6	15,0	2,4	0,0	114,8	30,0	141,3	1,7	379
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП
Итого:		13,8	9,1	80,4	495,4	11,7	72,6	2,7	1,0	605,8	76,3	408,4	3,3	
Обед														
Икра кабачковая для детского питания	60	2,1	9,1	7,7	120	7	0	0	0	37	15	41	0,7	54
Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	250	5,3	6,1	24,3	125,6	11,8	0	0,1	0,3	106,8	40,6	85,5	1,7	125
Биточки рыбные с соусом	100	11,2	5,9	5,3	156,4	0	0	0	0	175,4	14,3	40,4	0,2	233
Рис отварной	150	7,3	9,6	75,0	298,3	0,0	0,0	0,1	0,0	69,2	21,7	1,4	0,6	144
Сок из плодов и ягод свежих	200	1,2	0	15,6	75,4	4	0	0	0	14	8	14	2,8	362
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,4	69	0,1	0	0,1	0,4	14	63,2	18,8	1,6	ПП
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП
Итого:		32,1	31,5	155,7	916	22,9	0,0	0,3	1,0	423,3	9	6,3	0,6	ПП
Итого за день:		45,9	40,5	236,2	1411	34,6	72,6	3,0	2,0	1029,1	4,2	6	0,3	ПП

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества								№ рец
						С, мг	А, мкг	В 1, мг	Е мг, ток. экв.	Р, мг	Mg, мг	Са, мг	Fe, мг	
	г	г	г	г	ккал									
День 7 (вторник)														
Завтрак														
Каша молочная ячневая	200	5,9	9,3	26,0	211,3	0,1	0,1	0,2	0,7	192,5	40,0	194,4	0,9	182
Бутерброд с колбасой вареной	25/20	5,2	3,5	5,7	159,0	0,0	14,4	0,1	0,9	52,0	9,7	23,0	1,0	6
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,8	0,0	0,0	376
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП
Итого:		13,5	13,1	56,2	481,3	0,1	14,5	0,3	1,9	255,2	81,5	227,3	2,5	
Обед														
Винегрет с р/м	60	2,0	5,1	11,2	105,4	10,8	0,0	0,0	0,8	47,2	22,2	27,2	0,8	50
Суп вермишелевый на к/б	250	2,1	0,3	20,5	94,7	3,7	0	0,1	0	345,2	28,2	29,5	0,7	97
Котлета куриная	100	18,2	16,1	4,6	275,1	0,5	0,1	0,1	0,5	233,8	27,5	73,3	2,2	278
Картофельное пюре	150	7,2	7,3	35,2	223,6	20,6	0,1	0,1	0,6	105,3	32,7	51,2	1,2	105/ДС
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	20,4	86,4	0,4	0	0	0	14,4	5,6	21,1	1,2	330
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,4	69	0,1	0	0,1	0,4	14	63,2	18,8	1,6	ПП
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП
Итого:		35,0	29,6	119,7	926	36,1	0,2	0,4	2,6	766,8	9	6,3	0,6	
Итого за день:		48,5	42,7	175,9	1407	36,3	14,7	0,7	4,5	1022,0	90,5	233,6	3,1	
День 8 (среда)														
Завтрак														
Каша манная	200	5,5	6,2	40,8	268,5	0,5	24,3	0,0	0,2	142,9	32,7	114,7	0,5	202
Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	119,0	0,5	12,9	0,0	0,0	104,5	29,0	109,4	1,0	382
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,1	26,0	0,0	0,1	54,0	3,5	22,0	0,1	15
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП
Итого:		13,8	16,8	70,8	494,3	1,8	80,3	0,1	0,9	412,5	69,4	388,1	1,3	
Обед														
Салат из отварной свеклы	60	2,3	7,8	14,3	145,5	4,7	0,0	0,0	0,8	43,0	21,2	36,0	1,3	52
Суп гороховый вегетарианский	250	7,1	2,2	22,5	134,5	5,3	0	0,3	0	104,9	46,5	59,8	2,6	108
Гренки д/супов	30	2,1	0,6	15,3	10,3	0	0	0,1	0	39	8,4	12	0,7	509
Котлета мясная	75	12,3	8,6	6,4	145,7	0,8	0	0,1	0	162,5	20,5	12,7	2,3	219
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,7	9,6	32,6	223,7	0,0	0,0	0,3	0,0	243,5	163,5	22,9	5,4	144
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	20,4	86,4	0,3	0	0	0	10,8	4,2	6	0,3	375
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,4	69	0,1	0	0,1	0,4	14	63,2	18,8	1,6	ПП
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП
Итого:		39,0	29,6	139,3	886	11,2	0,0	0,9	1,5	624,6	9	6,3	0,6	
Итого за день:		52,8	46,3	210,1	1381	13,0	80,3	1,0	2,4	1037,1	4,2	6	0,3	

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества								№ рец	
						С, мг	А, мкг	В 1, мг	Е мг, ток. экв.	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг	Fe, мг		
День 9 (четверг)															
Завтрак															
Запеканка творожная	100	8,9	13,4	37,2	297	0,1	15,5	0,2	1	118,8	0,2	157,4	1,1	229	
Молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,1	8,5	0,3	0,1	54,8	0,3	76,8	0,1	ПП	
Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0	0,03	0	11	0,0	3,8	0,0	338	
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	1,6	0,0	0,0	0,0	6,6	0,5	5,4	0,1	377	
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП	
Итого:		13,5	16,2	87,5	542,6	11,8	24,0	0,5	1,4	198,1	27,1	253,3	1,8		
Обед															
Салат из капусты белокачанной и зелени	60	2,1	6,8	5,3	97,4	33,5	0,0	0,0	0,8	31,8	13,2	39,7	0,5	36	
Рассольник вегетарианский со сметаной	250	4,5	6,3	21,5	153,4	10,1	0,1	0,1	0,7	94,6	36,3	57,5	1,2	128	
Плов из курицы	230	19,9	17,9	28,8	356,0	0,2	15,8	0,5	2,5	48,7	210,4	51,5	2,6	492	
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	14,1	53,6	3,2	0	0	0	2,1	4,1	14,2	0,5	326	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,4	69	0,1	0	0,1	0,4	14	63,2	18,8	1,6	ПП	
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП	
Итого:		31,6	31,8	97,5	801	47,1	15,9	0,7	4,7	198,1	9	6,3	0,6		
Итого за день:		45,1	48,0	185,0	1343	59,0	39,9	1,2	6,1	396,3	36,1	259,6	2,4		
День 10 (пятница)															
Завтрак															
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	5,6	9,9	26,2	218,9	0,3	46,4	0,1	0,9	201,2	0,9	190,8	1,1	195	
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,1	26,0	0,0	0,1	54,0	3,5	22,0	0,1	15	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,8	0,0	0,0	376	
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП	
Итого:		10,3	13,2	50,7	365,7	0,4	72,4	0,1	1,3	265,9	36,3	222,7	1,8		
Обед															
Зеленый горошек отварной	60	1,6	0,2	4,1	24	6	0	0,1	0	37,2	12,6	12	0,4	11	
Суп картофельный с крупой	255	2,5	5,5	20,4	133,2	37,3	0,1	0,1	0,4	74,4	31,5	53,6	1,1	115	
Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	100	5,4	11,7	0,2	255,5	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	294	
Капуста тушеная	150	3,5	3,1	10,4	122,5	23,4	0	0	0,5	63,5	32,4	88	1,2	67	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	20,4	86,4	0,3	0	0	0	10,8	4,2	6	0,3	375	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,6	0,5	13,4	69	0,1	0	0,1	0,4	14	63,2	18,8	1,6	ПП	
Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05	0	0	0,3	6,9	26,1	9,9	0,6	ПП	
Итого:		18,5	21,3	83,3	762	67,2	0,1	0,3	1,8	223,9	9	6,3	0,6		
Итого за день:		28,8	34,4	134,0	1128	67,6	72,5	0,4	3,0	489,8	45,3	229,0	2,4		
ИТОГО ЗА 10 дней:		494,9	476,6	1927,7	14269	450,7	604,8	21,3	40,9	8940,2	884,0	2244,5	42,5		
ИТОГО среднее за 10 дней:		49,5	47,7	192,8	1427	45,1	60,5	2,1	4,1	894,0	88,4	224,5	4,3		