

День 1 / понедельник

	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	Салат из моркови с изюмом, т.к - 66	100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	6,21	-	15,87	39,2	-	0,5
	Каша молочная из ячневой крупы с сахаром, т.к - 174	200/10	9,7	4,1	50,9	260,0	0,1	0,28	0,01	117,0	42,87	75,5	0,19
	Сыр	20	4,6	5,8	-	62,0	0,01	0,48	0,08	200,0	162,0	9,6	0,33
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	0,28	-	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45
	Какао с молоком сгущенным, т.к - 383	200	3,7	3,94	20,2	135,2	0,02	0,38	0,01	121,2	117,9	16,52	0,56
	Фрукты	200	0,8	0,8	10,6	50,0	0,02	40,0	-	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		23,65	23,7	101,73	690,5	0,25	47,35	0,1	482,3	414,4	118,9	2,45
Обед													
	Салат из свеклы с солеными огурцами, т.к - 55	100	2,0	6,0	7,7	93,0	0,01	4,2	-	41,73	35,1	10,81	0,25
	Щи из свежей капусты с картофелем, т.к - 88	250	1,6	4,9	11,5	116,7	0,05	14,36	0,15	96,87	60,89	25,3	1,12
	Бефстроганов из отварной говядины, т.к - 245	100	13,3	14,0	4,2	125,0	0,11	0,46	0,01	49,72	223,2	27,4	2,29
	Макаронные изделия отварные с маслом, т.к - 309	180	5,4	5,81	34,29	220,28	0,1	0,06	-	15,18	62,86	11,8	1,22
	Сок фруктовый	200	0,6	-	22,0	96,2	0,05	3,15	-	46,0	19,25	6,89	0,59
	Хлеб пшеничный, в/с	70	5,74	0,98	25,27	136,5	0,06	-	-	12,0	39,0	8,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05	-	-	12,6	52,0	11,0	1,2
	Итого:		33,75	32,6	129,76	919,98	0,43	22,23	0,16	274,1	492,3	101,6	7,27
Итого за день:			57,4	56,3	231,5	1610,5	0,68	69,39	0,17	756,4	906,7	220,5	9,72

Соотношение : Б : Ж : У 1 : 1 : 4

День 6 / суббота

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	Огурец свежий долькой, т.к - 71	100	1,3	-	8,7	27,0	0,04	22,46	0,01	45,76	30,87	18,52	0,6
	Котлета запеченная из кур с соусом сметанным, т.к- 296/330	105/30	15,12	20,79	26,71	355,3	0,07	2,01	0,06	33,21	187,5	21,3	1,3
	Каша рассыпчатая перловая, т.к - 302	180	2,95	3,16	23,7	135,0	0,08	-	-	33,86	80,14	17,66	1,8
	Чай с сахаром, т.к -376	200	0,1	-	15,0	60,0	0,007	0,1	-	5,3	8,0	4,4	0,84
	Хлеб пшеничный, в/с	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45
	Итого:		23,57	24,65	92,2	674,8	0,25	24,57	0,07	128,13	339,0	68,9	4,99
Обед													
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем, т.к - 27	100	1,1	6,0	5,5	80,0	0,05	23,47	0,22	31,0	21,66	16,18	0,6
	Свекольник, т.к - 43*	250	2,92	7,33	10,05	104,2	0,05	2,56	0,01	38,94	57,42	29,4	1,1
	Картофель отварной, т.к - 310	200	4,0	6,54	28,6	189,2	0,2	8,72	0,04	43,82	103,36	35,7	1,32
	Треска припущенная в молоке, т.к - 228	112,5	10,8	10,35	1,95	129,0	0,09	-	0,01	45,2	138,6	16,9	0,66
	Сок фруктовый	200	0,6	-	18,2	141,6	0,04	4,0	0,01	48,0	36,0	15,0	0,4
	Хлеб пшеничный, в/с	70	5,74	0,98	25,27	136,5	0,06	-	-	12,0	39,0	8,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05	-	-	12,6	52,0	11,0	1,2
	Кондитерские изделия	50	2,6	1,4	30,0	125,0	0,06	-	-	28,4	61,8	8,3	0,7
	Итого:		32,87	33,5	144,4	1037,8	0,6	38,75	0,29	259,96	509,8	140,9	6,58
Итого за день:			56,44	59,16	23,66	1712,6	0,85	63,3	0,36	388,1	848,8	209,8	11,6

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4

День 3 / среда

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	Перец долькой, т.к - 71	100	1,2	0,8	32,4	104,0	0,016	14,0	-	20,05	70,5	25,2	0,84
	Омлет с сыром и маслом, т.к - 211	195/15	18,7	24,4	25,95	474,0	0,09	0,6	0,24	326,8	352,2	35,97	1,62
	Хлеб пшеничный, в/с	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45
	Чай с сахаром, т.к - 376	200	0,1	-	15,0	60,0	0,007	0,1	-	5,3	8,0	4,4	0,845
	Итого:		24,1	25,9	91,4	735,5	0,163	14,7	0,24	362,1	464,2	72,57	3,75
Обед													
	Салат из свежих огурцов, т.к - 20	100	0,8	6,0	3,4	71,0	0,03	4,55	0,05	20,93	38,22	12,74	0,55
	Суп картофельный с макаронными изделиями, т.к -102	250	2,52	2,72	21,67	121,0	0,08	5,09	0,01	20,78	54,19	21,88	0,93
	Кура, тушенная с овощами и горошком зеленым, т.к – 302д/с	300	18,6	20,4	34,8	454,0	0,19	27,85	0,07	93,66	300,0	67,92	3,3
	Кисель из сока плодового, т.к - 358	200	0,3	-	34,5	127,2	-	-	-	0,68	-	-	0,01
	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	25,27	136,5	0,06	-	-	12,0	39,0	8,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05	-	-	12,6	52,0	11,0	1,2
	Итого:		33,07	31,0	144,44	1042,0	0,41	37,49	0,13	160,6	483,4	121,9	6,59
Итого за день:			57,87	57,98	235,5	1751,5	0,57	52,2	0,37	522,7	947,6	194,5	10,3

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4

День 4 / четверг

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	Салат из свеклы с черносливом, т.к. – 20**	100	3,14	2,14	8,54	131,94	0,04	16,65	0,01	25,76	28,9	18,08	0,87
	Каша молочная манная с маслом, т.к - 181	200/10	7,20	8,05	24,5	222,02	0,05	0,21	0,01	78,67	79,86	13,45	0,45
	Кофейный напиток с молоком сгущенным, т.к - 380	200	3,46	3,5	25,9	149,0	0,02	0,28	0,01	88,96	64,12	9,52	0,09
	Хлеб пшеничный, в/с	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45
	Кондитерские изделия	50	3,8	11,8	19,6	90,0	0,02	-	-	16,0	183,0	10,0	0,4
	Итого:		21,7	26,2	96,59	690,46	0,18	17,1	0,03	219,39	268,4	58,05	2,26
Обед													
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, т.к - 24	100	1,0	6,0	5,5	80,0	0,05	15,27	0,26	30,49	37,26	18,34	0,86
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, т.к -106/107	250/50	8,8	6,2	19,1	144,0	0,11	3,63	0,01	31,5	113,99	29,6	1,5
	Шницель рубленый из говядины, т.к – 282д/с	120/5	10,6	10,14	11,28	268,0	0,12	0,07	0,02	28,2	199,4	38,6	0,18
	Капуста тушеная, т.к - 321	200	3,14	6,35	23,8	166,8	0,06	34,3	-	121,96	92,23	49,9	1,9
	Компот из яблок , т.к - 342	200	0,16	-	29,0	116,6	0,003	3,6	0,14	21,5	22,46	21,6	0,65
	Хлеб пшеничный, в/с	70	5,74	0,98	25,27	136,5	0,06	-	-	12,0	39,0	8,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05	-	-	12,6	52,0	11,0	1,2
	Итого:		34,55	30,58	138,75	1044,2	0,45	56,87	0,43	258,2	556,3	177,4	6,89
Итого за день:			56,25	56,78	235,3	1734,7	0,63	743,0	0,46	477,6	824,7	235,4	9,15

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,1

День 5 / пятница

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	Салат из моркови с сахаром, т.к - 62	100	1,3	0,1	11,6	65,0	0,04	4,4	0,1	35,91	36,85	25,85	1,09
	Пудинг из творога с йогуртом, т.к - 222	150/60	17,4	25,0	62,1	492,0	0,08	14,1	0,08	191,9	251,17	42,27	0,38
	Чай с молоком, т.к - 378	150/50/ 15	1,4	1,6	17,7	91,0	0,01	0,56	0,01	61,48	55,56	10,91	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45
	Итого:		24,2	27,4	109,45	745,5	0,18	19,06	0,19	299,3	376,08	86,0	2,83
Обед													
	Салат из соленых огурцов с луком, т.к - 21	100	0,9	5,0	2,3	56,0	0,02	6,2	0,28	38,86	28,03	12,42	0,8
	Борщ с капустой свежей и картофелем, т.к - 82	250	1,82	4,9	13,2	107,2	0,03	12,95	0,01	48,2	45,85	26,22	0,36
	Каша рассыпчатая пшенная, т.к -302	180	5,88	5,43	45,0	280,7	0,22	0,28	0,02	22,8	179,96	53,74	1,38
	Гуляш из отварной говядины, т.к - 246	50/50	13,7	15,11	3,69	230,26	0,08	2,01	-	15,86	230,4	21,93	1,36
	Компот из смеси сухофруктов, т.к - 349	200	0,08	-	21,8	87,6	0,05	2,15	-	56,45	19,25	6,86	0,59
	Хлеб пшеничный, в/с	70	5,74	0,98	25,27	136,5	0,06	-	-	12,0	39,0	8,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05	-	-	12,6	52,0	11,0	1,2
	Итого:		33,23	32,23	136,1	1030,6	0,51	23,6	0,31	206,8	594,5	140,6	6,29
Итого за день:			57,4	59,7	245,5	1776,1	0,69	42,7	0,5	506,1	970,6	226,6	9,12

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,1

День 12 / суббота

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	Салат овощной с яблоками, т.к - 56	100	1,2	5,3	10,1	70,0	0,04	22,46	0,01	50,76	30,87	18,52	0,22
	Макаронник с мясом, т.к – 292д/с	210	17,8	16,9	42,4	395,8	0,18	-	0,15	45,0	236,3	52,56	2,4
	Чай с лимоном, т.к - 377	200/7	0,2	-	16,0	65,0	-	1,9	-	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45
	Фрукты	200	0,8	0,3	12,6	40,0	0,02	4,49	-	62,0	18,0	7,52	0,4
	Итого:		24,1	23,2	99,15	668,3	0,29	25,85	0,16	175,8	327,5	83,3	4,37
Обед													
	Салат из квашеной капусты с луком зеленым, т.к - 47	100	0,8	6,0	4,4	92,0	0,02	18,97	-	56,9	30,98	14,36	0,57
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, т.к – 104/105	250/35	7,5	8,6	16,8	171,0	0,05	6,26	0,05	38,89	71,55	30,89	0,79
	Треска отварная с маслом, т.к - 226	100/5	8,6	8,85	3,69	186,3	0,09	0,43	0,15	46,9	211,48	29,8	0,85
	Картофельное пюре, т.к - 312	200	4,16	6,8	24,77	176,8	0,14	8,54	0,03	45,7	98,62	32,32	1,32
	Компот из кураги, т.к -348	200	1,04	-	42,5	140,2	0,01	0,28	-	51,84	33,63	25,2	0,17
	Хлеб пшеничный, в/с	70	5,74	0,98	23,27	136,5	0,06	-	-	12,0	39,0	8,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,11	0,91	22,8	132,3	0,05	-	-	12,6	52,0	11,0	1,2
	Итого:		32,95	32,14	142,23	1035,1	0,42	34,5	0,23	264,8	537,3	151,97	5,5
Итого за день:			57,0	55,04	240,4	1703,4	0,69	60,3	0,39	440,6	846,8	235,3	9,87

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,2

День 7 / понедельник

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	Салат витаминный (2вариант), т.к - 49	100	2,6	6,1	8,2	101,0	0,02	14,64	0,01	31,74	15,68	13,12	1,55
	Сосиска отварная, т.к - 243	100	9,4	18,16	0,8	215,0	-	0,04	0,1	33,87	131,3	15,9	1,62
	Макаронные изделия отварные с овощами, т.к – 104**	180	4,36	4,32	22,2	140,8	0,05	0,03	-	7,59	31,43	11,57	0,61
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45
	Чай с сахаром, т.к - 376	200	0,1	-	15,0	60,0	0,007	0,1	-	5,3	8,0	4,4	0,845
	Фрукты	200	2,4	0,3	34,6	80,0	0,02	4,0	-	71,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		22,96	24,58	96,85	694,3	0,15	18,81	0,11	159,5	236,9	62,0	5,47
Обед													
	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,6	13,0	-	-	-	26,2	22,0	-	1,3
	Суп картофельный, т.к - 97	250	1,35	2,8	24,4	132,2	0,06	5,08	0,03	28,7	43,98	23,6	0,6
	Плов из отварной говядины, т.к - 244	300	25,22	30,59	45,6	565,0	0,165	3,04	0,05	46,33	412,0	68,76	2,14
	Напиток из плодов шиповника, т.к - 388	200	0,68	-	33,26	143,8	0,02	60,0	-	21,2	3,12	3,0	2,79
	Хлеб пшеничный, в/с	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,06	-	-	12,0	39,0	8,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	17,7	94,5	0,05	-	-	12,6	52,0	11,0	1,2
	Итого:		35,8	34,38	140,61	1046,0	0,35	68,12	0,08	147,0	572,1	114,76	8,63
Итого за день:			58,76	59,0	237,5	1740,3	0,5	86,9	0,2	306,5	809,0	176,8	14,1

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4

День 2 / вторник

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	Кукуруза консервированная отварная, т.к - 133	100	1,2	0,3	8,85	49,0	0,05	4,31	-	49,25	56,54	8,72	0,91
	Запеканка из творога с йогуртом, т.к - 223	150/60	18,0	25,6	60,7	516,6	0,08	0,61	0,09	207,7	327,18	44,11	0,91
	Чай с лимоном, т.к - 377	200/7	0,2	-	16,0	65,0	-	2,9	-	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45
	Итого:		23,5	26,6	103,6	728,3	0,18	7,82	0,09	275,0	426,0	65,0	3,17
Обед													
	Салат из белокочанной капусты с морковью, т.к - 45	100	0,9	4,6	8,3	88,0	0,04	28,72	0,02	45,52	31,54	7,24	0,58
	Рассольник ленинградский с перловой крупой, т.к - 96	250	1,8	5,1	18,5	136,25	0,1	16,78	0,04	27,7	65,75	22,55	1,3
	Треска, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре, . т.к – 233/328/312	300	20,2	21,5	30,0	411,0	0,21	10,3	0,03	73,8	251,2	49,9	2,03
	Компот из изюма, т.к - 348	200	0,36	-	35,0	141,4	0,01	0,28	0,01	51,84	33,63	25,2	0,6
	Хлеб пшеничный, в/с	70	5,74	0,98	25,27	136,5	0,06	-	-	12,0	39,0	8,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05	-	-	12,6	52,0	11,0	1,2
	Итого:		34,11	33,09	141,87	1045,45	0,47	56,1	0,1	248,0	473,1	124,3	6,4
Итого за день:			57,61	59,69	245,5	1773,75	0,65	63,9	0,19	533,0	896,1	189,3	9,21

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,1

День 10 / четверг

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	Зеленый горошек консервированный, т.к - 131	100	0,8	0,28	6,2	40,0	0,11	7,4	-	12,5	27,2	-	0,75
	Омлет, смешанный с колбасой, т.к - 212	195/15	18,9	25,1	23,4	474,0	0,15	0,75	0,12	128,07	209,67	24,4	1,92
	Чай с лимоном, т.к - 377	200/15/7	0,2	-	16,0	65,0	-	2,9	-	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный, в/с	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45
	Фрукты	200	0,6	0,2	32,0	68	0,06	30,0	-	74,0	43,0	24,0	0,2
	Итого:		24,6	26,28	95,65	744,5	0,37	41,0	0,12	232,6	322,2	60,6	4,22
Обед													
	Салат из сырых овощей, т.к - 29	100	1,1	6,1	5,7	82,0	0,03	22,16	0,01	30,88	20,52	11,76	1,19
	Суп картофельный с горохом лущеным, т.к - 102	250	3,07	5,35	19,8	163,7	0,16	3,13	0,01	28,43	69,03	26,6	1,74
	Рагу из овощей с маслом, т.к - 143	200	3,9	9,95	23,1	200,7	0,12	15,41	0,03	76,2	105,41	40,24	1,4
	Шницель рыбный натуральный, т.к -258д/с	100/5	13,1	7,9	10,26	145,0	0,04	1,23	0,02	45,4	134,98	22,6	0,63
	Кисель из сока плодового, т.к-359	200	0,3	-	34,5	139,2	-	-	-	0,68	-	-	0,01
	Хлеб пшеничный, в/с	70	5,74	0,98	25,27	136,5	0,06	-	-	12,0	39,0	8,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05	-	-	12,6	52,0	11,0	1,2
	Итого:		32,32	31,19	143,4	999,4	0,46	41,93	0,18	206,19	420,9	120,6	6,77
Итого за день:			56,92	57,47	239,0	1743,9	0,83	82,93	0,3	438,8	743,1	181,2	11,0

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,1

День 9 / среда

	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	Салат из моркови и кураги с йогуртом, т.к - 64	100	2,5	3,7	5,4	97,0	0,01	17,06	-	35,49	40,04	11,83	0,91
	Каша молочная «Дружба», т.к - 102*	200/5	7,55	9,33	18,09	180,11	0,06	0,29	0,01	108,89	104,48	20,59	0,88
	Крендель сахарный, т.к - 415	50	5,7	7,6	13,4	162,0	0,09	-	-	9,7	37,5	12,5	0,64
	Чай с молоком, т.к - 378	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91,0	0,01	0,28	0,01	61,48	55,56	10,91	0,91
	Кондитерские изделия	50	5,0	3,3	48,9	182,0	0,08	-	-	17,0	63,2	13,0	0,9
	Итого:		22,15	25,5	103,49	712,11	0,25	17,63	0,02	215,6	300,8	68,8	4,24
Обед													
	Винегрет овощной, т.к - 67	100	1,4	1,8	9,6	57,0	0,04	2,35	0,1	20,25	31,68	16,21	0,66
	Суп с клецками, т.к – 118/109	250	1,75	2,7	14,9	99,7	0,08	2,9	0,06	31,89	100,89	19,51	1,46
	Суфле из кур, т.к – 299	110/5	21,6	24,4	12,5	380,0	0,12	1,86	0,13	57,78	294,1	35,38	2,95
	Капуста, тушенная с яблоками, т.к - 322	200	2,5	4,5	25,88	199,2	0,06	32,38	0,02	104,2	66,14	34,5	1,42
	Сок,	200	0,6	-	32,0	124,4	0,04	8,0	0,01	40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный, в/с	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,06	-	-	12,0	39,0	8,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	17,7	94,5	0,05	-	-	12,6	52,0	11,0	1,2
	Итого:		35,6	34,75	130,63	1052,3	0,45	47,5	0,32	278,7	619,8	145,0	8,69
Итого за день:			57,75	60,25	234,1	1764,4	0,7	65,1	0,34	494,3	920,6	213,8	12,9

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4

День 11 / пятница

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	Салат из свеклы с курагой и изюмом, т.к - 51	100	0,8	5,0	23,0	114,0	0,05	6,59	-	53,27	84,62	37,25	3,63
	Вареники ленивые (отварные) с маслом, т.к - 218	200/10	16,8	13,6	22,2	310,0	0,09	0,53	0,09	239,36	322,02	31,75	1,12
	Какао с молоком сгущенным, т.к - 383	200	3,7	3,94	20,2	135,2	0,02	0,38	0,01	121,24	117,86	16,52	0,56
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45
	Фрукты	200	0,8	0,8	9,8	75,0	0,02	4,0	-	16,0	18,0	10,0	0,4
			26,2	24,04	93,25	733,7	0,23	11,5	0,1	439,87	475,0	102,5	6,16
Обед													
	Салат из свежих помидоров, т.к - 23	100	1,0	5,0	4,7	78,0	0,04	20,4	0,1	35,91	92,86	7,7	0,84
	Щи из квашеной капусты с картофелем, т.к - 92	250	1,6	3,85	10,7	92,75	0,05	2,76	0,02	43,2	89,47	15,9	1,07
	Фрикадельки из курицы с маслом, т.к - 297	100/10	14,4	17,0	8,6	272,0	0,06	0,46	0,04	39,52	183,5	17,7	1,39
	Рис припущенный, т.к - 305	180	4,32	5,7	42,16	207,22	0,04	0,26	-	4,26	50,78	12,92	0,66
	Компот из свежих яблок, т.к- 342	200	0,16	-	29,0	116,6	0,03	3,6	0,14	21,5	32,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный, в/с	70	5,74	0,98	25,27	136,5	0,06	-	-	12,0	39,0	8,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,11	0,91	24,8	132,3	0,05	-	-	12,6	52,0	11,0	1,2
	Итого:		32,33	33,44	145,23	1035,4	0,33	27,5	0,3	169,0	540,1	86,3	6,71
Итого за день:			58,53	57,48	238,5	1769,1	0,56	39,0	0,4	608,9	1015	188,8	12,9

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4

День 8 / вторник

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	Икра морковная, т.к - 75	100	1,3	5,0	13,6	105,0	0,03	22,16	0,01	30,88	15,5	9,76	0,8
	Запеканка пшеничная с творогом и молочным соусом, т.к – 144/327	150/50	12,57	11,19	49,96	346,83	0,17	0,19	0,04	98,83	139,8	37,8	2,28
	Чай с молоком, т.к -378	200	1,4	1,6	17,7	91,0	0,01	0,56	0,01	61,48	55,56	10,91	0,91
	Хлеб пшеничный, в/с	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45
	Сыр	20	4,6	5,8	-	72,0	0,01	0,48	0,08	200,0	162,0	12,0	0,33
	Итого:		23,97	24,29	99,31	712,33	0,27	23,4	0,14	381,2	405,4	77,5	4,77
Обед													
	Салат из свеклы с сыром и чесноком, т.к - 50	100	4,9	8,9	11,5	138,0	0,04	16,06	0,06	357,36	180,1	45,0	1,34
	Суп из овощей, т.к - 99	250	1,05	4,92	14,25	108,2	0,06	5,32	0,03	29,09	35,75	18,6	0,67
	Котлета рыбная с молочным соусом, т.к -161*/328	105/30	12,8	10,0	12,6	198,35	0,18	0,48	0,03	79,1	304,88	5,8	1,65
	Пюре картофельное, т.к - 312	200	4,16	6,8	24,77	176,8	0,14	8,54	0,02	45,72	98,62	32,32	1,32
	Сок, т.к - 389	200	0,6	-	34,0	130,2	0,04	9,1	0,01	46,0	38,0	18,0	0,3
	Хлеб пшеничный, в/с	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,06	-	-	12,0	39,0	8,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	17,7	94,5	0,05	-	-	12,6	52,0	11,0	1,2
	Итого:		31,26	31,97	133,07	943,55	0,57	39,5	0,15	462,9	748,3	139,1	7,08
Итого за день:			55,23	56,26	232,4	1655,9	0,84	62,9	0,29	844,1	1154	216,6	11,8

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,1

