

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная категория: 12-18 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 | каша рисовая молочная | 205 | 2,4 | 6,4 | 25,0 | 185,0 | | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 0,9 | 16,0 | 37,6 | 92,0 | 1,2 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | всего |  | 12,6 | 18,6 | 86,8 | 571,9 | | 0,2 | 0,2 | 0,8 | 1,8 | 167,9 | 74,6 | 239,5 | 2,6 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4,6 | 4,3 | 65,8 | | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 319 | суп картофельный с горохом | 300 | 8,1 | 5,9 | 22,7 | 178,2 | | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,6 | 1,3 | 0,7 | 8,9 | 7,0 |
| 795 | котлета | 100 | 12,8 | 10,2 | 11,7 | 191,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 |
| 925 | рагу из овощей | 200 | 3,5 | 14,8 | 20,6 | 229,6 | | 0,1 | 0,6 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 0,0 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
| 41 | масло сливочное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112,5 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 3,3 | 0,5 | 2,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 38,0 | 49,4 | 151,9 | 1193,3 | | 0,3 | 1,1 | 74,5 | 4,8 | 238,8 | 140,7 | 541,2 | 13,3 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 617 | пудинг из творога (запеченый) | 200 | 23,7 | 16,2 | 36,0 | 383,0 | | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 0,4 | 375,2 | 38,9 | 390,3 | 1,6 |
| 1184 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 27,5 | 20,2 | 61,8 | 537,0 | | 0,1 | 0,2 | 2,8 | 0,5 | 425,1 | 39,6 | 390,3 | 1,6 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 836 | куры отварные | 100 | 19,1 | 14,6 | 0,2 | 205,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 1,3 | 68,2 | 1,0 |
| 897 | макаронные изделия отварные | 180 | 5,4 | 8,1 | 32,0 | 224,6 | | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 32,0 | 174,0 | 2,4 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 9,5 | 43,5 | 1,0 |
|  | всего |  | 27,5 | 23,3 | 61,8 | 562,5 | | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 60,8 | 46,1 | 285,7 | 4,5 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №1 | булочка | 100 | 7,5 | 13,2 | 69,0 | 394,0 | | 0,0 | 0,2 | 3,0 | 1,0 | 12,2 | 10,1 | 53,2 | 0,6 |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 9,3 | 14,0 | 112,0 | 576,0 | | 0,1 | 0,3 | 123,0 | 1,0 | 68,2 | 10,1 | 91,2 | 1,8 |
|  | всего за день |  | 89,8 | 88,3 | 300,7 | 3440,7 | | 0,3 | 2,4 | 199,5 | 4,4 | 624,9 | 161,9 | 1068,8 | 18,5 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 | каша геркулесовая молочная | 205 | 3,9 | 8,2 | 17,5 | 160,7 | | 0,0 | 0,3 | 14,9 | 0,0 | 22,3 | 53,9 | 137,8 | 1,5 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | всего |  | 14,1 | 20,4 | 79,3 | 547,6 | | 0,1 | 0,5 | 15,0 | 0,8 | 174,2 | 90,9 | 285,3 | 3,0 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | икра кабачковая | 100 | 1,4 | 6,3 | 6,1 | 88,0 | | 0,0 | 0,8 | 29,4 | 4,8 | 25,6 | 25,3 | 33,6 | 1,2 |
| 274 | борщ с капустой и карт. со смет. | 300/10 | 2,7 | 4,4 | 8,4 | 77,2 | | 0,3 | 0,2 | 9,4 | 0,4 | 84,5 | 37,3 | 300,8 | 1,6 |
| 779 | плов | 200 | 17,3 | 9,4 | 30,4 | 274,4 | | 0,0 | 0,2 | 21,2 | 0,0 | 87,3 | 0,0 | 0,0 | 5,9 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 25,9 | 20,8 | 90,7 | 642,0 | | 0,3 | 1,3 | 63,6 | 5,2 | 238,4 | 81,7 | 433,4 | 11,1 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№1 | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 |
| 1191 | кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | | 0,5 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 39,0 | 16,0 | 136,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 9,6 | 11,6 | 42,5 | 303,0 | | 0,5 | 0,5 | 17,3 | 1,7 | 60,9 | 34,2 | 231,7 | 1,1 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 903 | пюре картофельное | 180 | 3,2 | 5,6 | 21,0 | 148,0 | | 0,1 | 0,7 | 39,6 | 0,6 | 101,2 | 51,8 | 242,3 | 0,0 |
| ТТК№4 | рыба запеченная | 100 | 11,5 | 15,0 | 4,9 | 205,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,0 | 37,5 | 34,8 | 387,2 | 0,1 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112,5 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 3,3 | 0,5 | 2,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 9,5 | 43,5 | 1,0 |
|  | всего |  | 25,4 | 34,4 | 102,3 | 812,0 | | 0,2 | 0,9 | 39,8 | 3,8 | 182,2 | 127,9 | 744,7 | 2,5 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1191 | йогурт | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 87,0 | | 0,1 | 0,9 | 5,8 | 0,0 | 70,0 | 8,0 | 78,0 | 0,0 |
|  | печенье | 30 | 2,3 | 3,0 | 22,3 | 125,1 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 10,0 | 27,7 | 0,5 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,4 | 0,5 | 90,0 | 0,0 | 5,4 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 8,1 | 7,0 | 50,4 | 300,1 | | 0,5 | 1,4 | 95,8 | 0,0 | 82,4 | 18,2 | 105,7 | 0,5 |
|  | всего за день |  | 82,9 | 94,1 | 365,2 | 2604,7 | | 1,6 | 4,5 | 231,5 | 11,6 | 738,1 | 352,8 | 1800,8 | 18,1 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 586 | омлет натуральный | 200 | 14,0 | 22,6 | 2,8 | 270,0 | | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 151,2 | 6,7 | 60,5 | 0,5 |
| 698 | сосиска отварная | 1 шт. | 8,8 | 19,2 | 1,3 | 213,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 29,0 | 20,0 | 161,0 | 1,7 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 9,5 | 43,5 | 1,0 |
|  | всего |  | 25,8 | 42,4 | 33,7 | 615,1 | | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 200,4 | 39,5 | 265,0 | 3,2 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 3,0 | 8,6 | 69,5 | | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 37,0 | 43,0 | 43,0 | 1,4 |
| 304 | рассольник со сметаной | 300/10 | 2,5 | 4,2 | 18,0 | 121,6 | | 0,0 | 0,2 | 9,4 | 34,8 | 36,8 | 42,6 | 186,7 | 5,6 |
| 768 | гуляш | 100 | 13,9 | 6,7 | 4,5 | 135,0 | | 0,0 | 0,1 | 1,1 | 0,2 | 22,0 | 26,9 | 173,9 | 4,0 |
| 888 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,5 | 6,9 | 43,2 | 273,0 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 41,9 | 25,4 | 166,7 | 1052,1 | | 0,1 | 0,7 | 24,1 | 35,0 | 292,4 | 200,9 | 776,0 | 17,7 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1260 | оладьи | 120 | 7,2 | 11,9 | 39,0 | 298,0 | | 0,0 | 0,2 | 3,2 | 1,0 | 12,2 | 10,1 | 54,2 | 1,3 |
| 1190 | молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123,0 | | 0,0 | 0,2 | 10,0 | 0,0 | 280,0 | 16,0 | 130,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 13,1 | 18,7 | 48,9 | 421,0 | | 0,0 | 0,4 | 13,2 | 1,0 | 292,2 | 26,1 | 184,2 | 1,3 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 862 | котлета из кур | 100 | 16,4 | 9,4 | 12,8 | 201,6 | | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 139,1 | 20,5 | 351,1 | 1,0 |
| 891 | рис отварной | 180 | 4,1 | 5,0 | 43,2 | 234,5 | | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 12,0 | 70,3 | 0,6 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | всего |  | 28,4 | 23,6 | 117,8 | 786,0 | | 0,6 | 0,7 | 1,0 | 1,0 | 172,4 | 64,1 | 492,1 | 2,9 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
|  | вафли | 30 | 1,0 | 0,8 | 22,7 | 96,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 4,0 | 0,6 | 19,9 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,4 | 0,3 | 59,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,0 | 3,4 |
|  | всего |  | 2,8 | 1,6 | 65,7 | 278,0 | | 0,4 | 0,4 | 139,0 | 6,0 | 42,7 | 0,6 | 45,9 | 4,0 |
|  | всего за день |  | 111,9 | 111,6 | 432,8 | 3152,2 | | 1,2 | 2,1 | 179,2 | 43,0 | 1000,0 | 331,2 | 1763,2 | 29,2 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 | каша манная молочная | 205 | 4,8 | 5,1 | 24,5 | 157,0 | | 0,0 | 0,2 | 7,0 | 0,1 | 12,1 | 21,1 | 67,0 | 0,6 |
| 572 | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 21,6 | 74,0 | 1,1 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | всего |  | 17,8 | 18,9 | 86,6 | 569,9 | | 0,2 | 0,4 | 7,1 | 0,9 | 66,0 | 74,3 | 211,8 | 3,0 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4,6 | 4,4 | 65,8 | | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 334 | суп с мак.изд. и картофелем | 300 | 3,3 | 2,7 | 22,6 | 129,6 | | 0,7 | 0,0 | 14,8 | 0,0 | 16,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| 666 | котлета рыбная | 100 | 11,7 | 7,9 | 13,6 | 176,4 | | 0,0 | 0,1 | 0,9 | 0,4 | 66,9 | 28,6 | 306,1 | 0,8 |
| 903 | пюре картофельное | 180 | 3,2 | 5,6 | 21,0 | 148,0 | | 0,1 | 0,7 | 39,6 | 0,6 | 101,2 | 51,8 | 242,3 | 0,0 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 24,2 | 21,5 | 107,3 | 722,2 | | 0,8 | 1,0 | 93,6 | 3,5 | 284,6 | 127,0 | 688,3 | 4,5 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 617 | пудинг из творога (запеченый) | 200 | 23,7 | 16,2 | 36,0 | 383,0 | | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 0,4 | 375,2 | 38,9 | 390,3 | 1,6 |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 24,7 | 16,2 | 59,4 | 477,0 | | 0,0 | 0,2 | 80,5 | 0,4 | 411,2 | 38,9 | 416,3 | 2,2 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №2 | голубцы ленивые | 250 | 15,4 | 13,9 | 18,3 | 261,0 | | 0,1 | 0,2 | 23,9 | 2,3 | 262,1 | 47,8 | 449,9 | 3,8 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 9,5 | 43,5 | 1,0 |
|  | всего |  | 28,4 | 26,6 | 94,7 | 718,7 | | 0,2 | 0,4 | 24,0 | 3,1 | 424,5 | 94,3 | 641,0 | 6,2 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | печенье | 30 | 2,3 | 3,0 | 22,3 | 125,1 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 10,0 | 27,7 | 0,5 |
| 1190 | молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123,0 | | 0,0 | 0,2 | 10,0 | 0,0 | 280,0 | 16,0 | 130,0 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 9,0 | 10,6 | 51,8 | 336,1 | | 0,1 | 0,2 | 50,0 | 0,0 | 307,0 | 26,0 | 169,7 | 1,1 |
|  | всего за день |  | 103,9 | 93,7 | 399,8 | 2823,9 | | 1,3 | 2,2 | 255,2 | 7,9 | 1493,2 | 360,5 | 2127,0 | 17,1 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 | каша рисовая молочная | 205 | 2,4 | 6,4 | 25,0 | 185,0 | | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 0,9 | 16,0 | 37,6 | 92,0 | 1,2 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
| 1191 | йогурт | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 87,0 | | 0,1 | 0,9 | 5,8 | 0,0 | 70,0 | 8,0 | 78,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 17,6 | 21,8 | 95,3 | 658,9 | | 0,2 | 1,1 | 6,6 | 1,8 | 237,9 | 82,6 | 317,5 | 2,6 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | салат из свеклы и яблок с м/р | 100 | 1,1 | 2,2 | 7,5 | 53,0 | | 9,8 | 0,6 | 5,0 | 0,1 | 51,0 | 38,0 | 5,5 | 1,2 |
| 319 | суп картофельный с горохом | 300 | 6,6 | 5,8 | 22,2 | 170,6 | | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,6 | 1,3 | 0,7 | 8,9 | 7,0 |
| 760 | мясо тушеное | 100 | 15,3 | 6,1 | 3,6 | 131,4 | | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 24,4 | 29,9 | 193,8 | 2,8 |
| 897 | макаронные изделия отварные | 180 | 5,4 | 8,1 | 32,5 | 225,0 | | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 32,0 | 174,0 | 2,4 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 32,8 | 22,9 | 111,5 | 782,4 | | 9,9 | 1,9 | 13,5 | 0,9 | 153,7 | 119,6 | 481,2 | 15,7 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№3 | пирожок с яблоком | 100 | 5,7 | 5,1 | 44,7 | 248,0 | | 0,0 | 0,1 | 1,4 | 1,1 | 16,5 | 13,0 | 49,3 | 1,5 |
| 1191 | кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | | 0,5 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 39,0 | 16,0 | 136,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 11,5 | 10,1 | 52,7 | 354,0 | | 0,5 | 0,3 | 13,4 | 1,1 | 55,5 | 29,0 | 185,3 | 1,5 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 925 | рагу из овощей | 200 | 3,5 | 14,8 | 20,6 | 229,6 | | 0,1 | 0,6 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 0,0 |
| ТТК №4 | рыба запеченная | 100 | 11,5 | 15,0 | 5,0 | 205,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,9 | 35,0 | 32,5 | 361,4 | 0,1 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 9,5 | 43,5 | 1,0 |
|  | всего |  | 25,7 | 39,5 | 101,9 | 856,1 | | 0,2 | 0,7 | 32,5 | 3,2 | 160,0 | 115,9 | 673,4 | 2,5 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | вафли | 30 | 1,0 | 0,8 | 22,7 | 96,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 4,0 | 0,6 | 19,9 | 0,0 |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,4 | 0,5 | 60,0 | 0,0 | 5,4 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 2,8 | 1,6 | 65,7 | 278,0 | | 0,4 | 0,6 | 140,0 | 6,0 | 45,4 | 0,8 | 45,9 | 0,6 |
|  | всего за день |  | 90,3 | 95,8 | 427,2 | 2929,4 | | 11,2 | 4,6 | 206,0 | 12,9 | 652,5 | 347,9 | 1703,3 | 22,9 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 | каша гречневая с молоком | 205 | 4,8 | 7,2 | 23,8 | 182,4 | | 0,1 | 0,6 | 12,0 | 0,1 | 301,2 | 181,7 | 436,8 | 5,3 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
| 42 | сыр твердый | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 55,5 | | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 180,0 | 8,1 | 115,2 | 0,2 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | всего |  | 16,1 | 20,9 | 85,6 | 587,8 | | 0,2 | 0,7 | 12,2 | 0,9 | 513,1 | 221,4 | 622,7 | 6,7 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 3,0 | 8,6 | 69,5 | | 0,0 | 0,1 | 12,7 | 2,7 | 31,6 | 20,7 | 65,0 | 1,1 |
| 294 | щи из свежей капусты со смет. | 300/10 | 2,5 | 5,5 | 10,2 | 100,4 | | 0,0 | 0,1 | 13,8 | 0,3 | 54,0 | 37,6 | 84,0 | 1,3 |
| 795 | котлета | 100 | 12,8 | 10,3 | 11,7 | 191,3 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 |
| 891 | рис отварной | 180 | 4,1 | 5,0 | 43,2 | 235,0 | | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 12,0 | 70,3 | 0,6 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 25,5 | 24,5 | 119,4 | 798,6 | | 0,4 | 0,8 | 30,1 | 3,0 | 159,2 | 111,9 | 441,3 | 7,3 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 619 | запеканка из творога | 200 | 20,0 | 14,0 | 17,3 | 278,0 | | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 8,0 | 6,0 | 0,0 |
| 1184 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 23,8 | 18,0 | 43,1 | 432,0 | | 0,3 | 0,7 | 2,3 | 12,1 | 397,9 | 8,7 | 6,0 | 0,0 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 806 | тефтели мясные | 100 | 7,1 | 10,8 | 9,5 | 163,8 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 8,4 | 2,5 | 125,0 | 1,9 |
| 903 | пюре картофельное | 180 | 3,2 | 5,6 | 21,0 | 148,0 | | 0,1 | 0,6 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 0,0 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 9,5 | 43,5 | 1,0 |
|  | всего |  | 21,0 | 26,1 | 106,9 | 732,5 | | 0,2 | 0,8 | 32,4 | 1,4 | 133,4 | 85,9 | 437,0 | 4,2 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | печенье | 30 | 2,3 | 3,0 | 22,3 | 125,1 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 10,0 | 27,7 | 0,5 |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,4 | 0,5 | 90,0 | 0,0 | 5,4 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 4,1 | 3,8 | 65,3 | 307,1 | | 0,4 | 0,5 | 170,0 | 0,0 | 48,4 | 10,2 | 53,7 | 1,1 |
|  | всего за день |  | 90,4 | 93,2 | 420,3 | 2858,0 | | 1,5 | 3,5 | 246,9 | 17,3 | 1251,9 | 438,1 | 1560,8 | 19,3 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 520 | каша молочная "Дружба" | 205 | 5,1 | 5,1 | 31,8 | 185,6 | | 0,1 | 0,1 | 1,2 | 0,2 | 125,2 | 36,3 | 152,7 | 0,8 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | всего |  | 13,0 | 14,3 | 93,6 | 535,5 | | 0,1 | 0,2 | 1,3 | 1,0 | 157,1 | 67,9 | 223,4 | 2,1 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4,6 | 4,3 | 65,8 | | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 317 | суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками | 300/25 | 6,6 | 7,9 | 16,3 | 164,0 | | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 62,8 | 5,4 | 29,8 | 1,9 |
|
| 836 | куры отварные | 100 | 19,1 | 14,6 | 0,2 | 197,6 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 1,3 | 68,2 | 1,0 |
| 888 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,5 | 6,9 | 43,2 | 273,0 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 41,2 | 34,7 | 109,8 | 902,8 | | 0,4 | 0,4 | 43,4 | 2,5 | 183,4 | 89,3 | 365,7 | 9,0 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 611 | сырники из творога | 200 | 30,0 | 23,3 | 24,2 | 426,0 | | 0,1 | 0,2 | 1,8 | 0,7 | 2,7 | 41,7 | 548,0 | 1,3 |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 31,0 | 23,3 | 47,6 | 520,0 | | 0,1 | 0,3 | 81,8 | 0,7 | 38,7 | 41,7 | 574,0 | 1,9 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 225 | сельдь с луком | 25 | 2,0 | 2,1 | 1,0 | 31,4 | | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 2,3 | 102,0 | 30,0 | 27,0 | 0,9 |
| 817 | запеканка картофельная с мясом | 243 | 19,4 | 19,0 | 32,0 | 384,8 | | 0,0 | 0,2 | 3,8 | 153,0 | 6,9 | 151,9 | 272,7 | 3,1 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
| 42 | сыр твердый | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 55,5 | | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 180,0 | 8,1 | 115,2 | 0,2 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 9,5 | 43,5 | 1,0 |
|  | всего |  | 35,6 | 35,3 | 109,4 | 892,4 | | 0,2 | 0,4 | 6,7 | 156,1 | 331,3 | 231,1 | 529,1 | 6,5 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | вафли | 30 | 1,0 | 0,8 | 22,7 | 96,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 4,0 | 0,6 | 19,9 | 0,0 |
| 1184 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 5,6 | 5,6 | 68,1 | 338,0 | | 0,2 | 0,1 | 42,2 | 6,1 | 73,9 | 1,3 | 31,9 | 0,6 |
|  | всего за день |  | 126,3 | 113,1 | 428,5 | 3188,7 | | 1,0 | 1,4 | 175,4 | 166,3 | 784,4 | 431,2 | 1724,1 | 20,1 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 531 | запеканка манная с изюмом | 200 | 6,2 | 10,8 | 36,5 | 268,0 | | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 0,6 | 153,0 | 14,2 | 129,4 | 1,0 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112,5 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 3,3 | 0,5 | 2,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | всего |  | 14,1 | 24,1 | 98,3 | 655,4 | | 0,2 | 0,7 | 0,2 | 1,9 | 186,0 | 45,9 | 201,1 | 2,4 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | икра кабачковая | 100 | 1,4 | 6,3 | 6,1 | 88,0 | | 0,0 | 0,8 | 29,1 | 4,8 | 25,6 | 25,3 | 63,2 | 1,1 |
| 306 | рассольник ленинградский со смет. | 300/10 | 2,5 | 4,2 | 18,0 | 121,5 | | 0,0 | 0,1 | 7,8 | 29,0 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 |
| 779 | плов | 200 | 17,3 | 9,4 | 30,4 | 274,4 | | 0,0 | 0,2 | 21,2 | 0,0 | 87,3 | 0,0 | 0,0 | 5,9 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 35,6 | 24,5 | 146,9 | 936,9 | | 0,1 | 1,4 | 61,8 | 33,8 | 324,6 | 113,2 | 463,4 | 15,4 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №1 | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,8 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 4,8 | 6,6 | 57,9 | 291,0 | | 0,0 | 0,4 | 85,3 | 1,8 | 57,9 | 18,2 | 121,7 | 1,7 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №4 | рыба запеченная | 100 | 11,5 | 15,0 | 5,0 | 205,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,0 | 37,5 | 34,8 | 387,2 | 0,1 |
| 925 | рагу из овощей | 200 | 3,5 | 14,8 | 20,6 | 229,6 | | 0,1 | 0,6 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 0,0 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 9,5 | 43,5 | 1,0 |
| 1191 | йогурт | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 87,0 | | 0,1 | 0,9 | 5,8 | 0,0 | 70,0 | 8,0 | 78,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 23,0 | 33,6 | 63,7 | 654,5 | | 0,2 | 1,5 | 38,3 | 2,5 | 210,3 | 97,9 | 706,5 | 1,2 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | печенье | 30 | 2,3 | 3,0 | 22,3 | 125,1 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 10,0 | 27,7 | 0,5 |
| 1190 | молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123,0 | | 0,0 | 0,2 | 10,0 | 0,0 | 280,0 | 16,0 | 130,0 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 9,0 | 10,6 | 51,8 | 336,1 | | 0,1 | 0,2 | 50,0 | 0,0 | 307,0 | 26,0 | 169,7 | 1,1 |
|  | всего за день |  | 86,4 | 99,3 | 418,6 | 2873,9 | | 0,5 | 4,2 | 235,6 | 39,9 | 1085,8 | 301,2 | 1662,3 | 21,8 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 586 | омлет натуральный | 200 | 14,0 | 22,6 | 2,8 | 270,0 | | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 151,2 | 6,7 | 60,5 | 0,5 |
| 698 | сосиска отварная | 1 шт. | 8,8 | 19,2 | 1,3 | 213,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 29,0 | 20,0 | 161,0 | 1,7 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 9,5 | 43,5 | 1,0 |
|  | всего |  | 25,8 | 42,4 | 33,7 | 615,1 | | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 200,4 | 39,5 | 265,0 | 3,2 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | салат из свеклы и яблок с м/р | 100 | 1,1 | 2,2 | 7,5 | 53,0 | | 0,0 | 0,4 | 10,7 | 2,5 | 70,5 | 26,0 | 156,7 | 0,5 |
| 313 | суп картофельный со сметаной | 300/10 | 3,0 | 3,0 | 22,7 | 132,3 | | 0,0 | 0,0 | 14,8 | 0,0 | 16,2 | 0,0 | 0,0 | 16,8 |
| 626 | рыба припущенная | 100 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | 75,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 |
| 917 | капуста тушеная | 180 | 3,2 | 5,6 | 21,0 | 148,0 | | 0,1 | 0,7 | 39,6 | 0,6 | 101,2 | 51,8 | 242,3 | 0,0 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
| 41 | масло сливочное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112,5 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 3,3 | 0,5 | 2,9 | 0,0 |
| 42 | сыр твердый | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 55,5 | | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 180,0 | 8,1 | 115,2 | 0,2 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 39,6 | 30,2 | 143,8 | 992,9 | | 0,2 | 1,5 | 68,9 | 4,3 | 463,4 | 156,1 | 807,9 | 23,1 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 619 | запеканка из творога | 200 | 20,0 | 14,0 | 17,3 | 278,0 | | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 8,0 | 6,0 | 0,0 |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 21,0 | 14,0 | 40,7 | 372,0 | | 0,3 | 0,7 | 80,0 | 12,0 | 384,0 | 8,0 | 32,0 | 0,6 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 862 | котлета из кур | 100 | 16,4 | 9,4 | 12,8 | 201,6 | | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 139,1 | 20,5 | 351,1 | 1,0 |
| 897 | макаронные изделия отварные | 180 | 5,4 | 8,1 | 32,5 | 225,0 | | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 37,0 | 32,9 | 178,8 | 2,5 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | всего |  | 29,6 | 18,4 | 107,0 | 701,5 | | 0,1 | 1,3 | 1,0 | 0,2 | 205,8 | 84,7 | 598,7 | 4,8 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | вафли | 30 | 1,0 | 0,8 | 22,7 | 96,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 4,0 | 0,6 | 19,9 | 0,0 |
| 1184 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,4 | 0,5 | 90,0 | 0,0 | 5,4 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 5,6 | 5,6 | 68,1 | 338,0 | | 0,4 | 0,5 | 92,2 | 6,1 | 59,3 | 1,5 | 19,9 | 0,0 |
|  | всего за день |  | 121,6 | 110,6 | 393,3 | 3019,5 | | 1,2 | 4,1 | 244,0 | 22,6 | 1312,9 | 289,7 | 1723,5 | 31,7 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 | каша пшенная молочная | 205 | 4,5 | 7,2 | 25,6 | 187,2 | | 0,0 | 0,2 | 8,0 | 0,0 | 14,9 | 16,5 | 0,5 | 0,6 |
| 572 | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 21,6 | 74,0 | 1,1 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112,5 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 3,3 | 0,5 | 2,9 | 0,0 |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | всего |  | 19,8 | 28,1 | 87,7 | 674,6 | | 0,2 | 0,4 | 8,1 | 1,2 | 189,9 | 75,2 | 223,0 | 3,1 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 3,0 | 8,6 | 69,5 | | 9,8 | 0,6 | 5,0 | 0,1 | 51,0 | 38,0 | 5,5 | 1,2 |
| 317 | суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками | 300/25 | 6,6 | 7,9 | 16,3 | 164,0 | | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 62,8 | 5,4 | 29,8 | 1,9 |
|
| 817 | запеканка картофельная с мясом | 243 | 19,4 | 19,0 | 32,0 | 384,8 | | 0,0 | 0,2 | 3,8 | 153,0 | 6,9 | 151,9 | 272,7 | 3,1 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 32,1 | 30,6 | 102,6 | 820,7 | | 10,1 | 1,1 | 17,5 | 153,1 | 161,7 | 214,3 | 407,0 | 8,6 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №1 | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 4,8 | 6,6 | 57,9 | 291,0 | | 0,0 | 0,4 | 85,3 | 1,7 | 57,9 | 18,2 | 121,7 | 1,7 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №2 | голубцы ленивые | 250 | 15,4 | 13,9 | 18,3 | 261,0 | | 0,1 | 0,2 | 23,9 | 2,3 | 262,1 | 47,8 | 449,9 | 3,8 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,3 | 5,7 | 26,1 | 0,6 |
|  | всего |  | 26,1 | 23,6 | 94,7 | 681,7 | | 0,2 | 0,4 | 23,9 | 3,1 | 300,3 | 85,1 | 546,8 | 5,7 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | печенье | 30 | 2,3 | 3,0 | 22,3 | 125,1 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 10,0 | 27,7 | 0,5 |
| 1191 | кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | | 0,5 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 39,0 | 16,0 | 136,0 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 8,9 | 8,8 | 49,9 | 319,1 | | 0,6 | 0,2 | 52,0 | 0,0 | 66,0 | 26,0 | 175,7 | 1,1 |
|  | всего за день |  | 91,5 | 97,6 | 392,9 | 2787,1 | | 11,1 | 2,3 | 186,9 | 159,2 | 775,8 | 418,9 | 1474,1 | 20,2 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 | каша рисовая молочная | 205 | 2,4 | 6,4 | 25,0 | 185,0 | | 0,1 | 0,1 | 0,7 | 0,9 | 16,0 | 37,6 | 92,0 | 1,2 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | всего |  | 12,6 | 18,6 | 86,8 | 571,9 | | 0,2 | 0,2 | 0,8 | 1,8 | 167,9 | 74,6 | 239,5 | 2,6 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4,6 | 4,3 | 65,8 | | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 319 | суп картофельный с горохом | 300 | 8,1 | 5,9 | 22,7 | 178,2 | | 0,1 | 0,1 | 3,9 | 0,6 | 1,3 | 0,7 | 8,9 | 7,0 |
| 795 | котлета | 100 | 12,8 | 10,2 | 11,7 | 191,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 |
| 925 | рагу из овощей | 200 | 3,5 | 14,8 | 20,6 | 229,6 | | 0,1 | 0,6 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 0,0 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
| 41 | масло сливочное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112,5 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 3,3 | 0,5 | 2,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 38,0 | 49,4 | 151,9 | 1193,3 | | 0,3 | 1,1 | 74,5 | 4,8 | 238,8 | 140,7 | 541,2 | 13,3 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 617 | пудинг из творога (запеченый) | 200 | 23,7 | 16,2 | 36,0 | 383,0 | | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 0,4 | 375,2 | 38,9 | 390,3 | 1,6 |
| 1184 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 27,5 | 20,2 | 61,8 | 537,0 | | 0,1 | 0,2 | 2,8 | 0,5 | 425,1 | 39,6 | 390,3 | 1,6 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 836 | куры отварные | 100 | 19,1 | 14,6 | 0,2 | 205,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 1,3 | 68,2 | 1,0 |
| 897 | макаронные изделия отварные | 180 | 5,4 | 8,1 | 32,0 | 224,6 | | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 32,0 | 174,0 | 2,4 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 9,5 | 43,5 | 1,0 |
|  | всего |  | 27,5 | 23,3 | 61,8 | 562,5 | | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 60,8 | 46,1 | 285,7 | 4,5 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №1 | булочка | 100 | 7,5 | 13,2 | 69,0 | 394,0 | | 0,0 | 0,2 | 3,0 | 1,0 | 12,2 | 10,1 | 53,2 | 0,6 |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 9,3 | 14,0 | 112,0 | 576,0 | | 0,1 | 0,3 | 123,0 | 1,0 | 68,2 | 10,1 | 91,2 | 1,8 |
|  | всего за день |  | 89,8 | 88,3 | 300,7 | 3440,7 | | 0,3 | 2,4 | 199,5 | 4,4 | 624,9 | 161,9 | 1068,8 | 18,5 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 | каша геркулесовая молочная | 205 | 3,9 | 8,2 | 17,5 | 160,7 | | 0,0 | 0,3 | 14,9 | 0,0 | 22,3 | 53,9 | 137,8 | 1,5 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | всего |  | 14,1 | 20,4 | 79,3 | 547,6 | | 0,1 | 0,5 | 15,0 | 0,8 | 174,2 | 90,9 | 285,3 | 3,0 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | икра кабачковая | 100 | 1,4 | 6,3 | 6,1 | 88,0 | | 0,0 | 0,8 | 29,4 | 4,8 | 25,6 | 25,3 | 33,6 | 1,2 |
| 274 | борщ с капустой и карт. со смет. | 300/10 | 2,7 | 4,4 | 8,4 | 77,2 | | 0,3 | 0,2 | 9,4 | 0,4 | 84,5 | 37,3 | 300,8 | 1,6 |
| 779 | плов | 200 | 17,3 | 9,4 | 30,4 | 274,4 | | 0,0 | 0,2 | 21,2 | 0,0 | 87,3 | 0,0 | 0,0 | 5,9 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 25,9 | 20,8 | 90,7 | 642,0 | | 0,3 | 1,3 | 63,6 | 5,2 | 238,4 | 81,7 | 433,4 | 11,1 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№1 | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 |
| 1191 | кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | | 0,5 | 0,2 | 12,0 | 0,0 | 39,0 | 16,0 | 136,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 9,6 | 11,6 | 42,5 | 303,0 | | 0,5 | 0,5 | 17,3 | 1,7 | 60,9 | 34,2 | 231,7 | 1,1 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 903 | пюре картофельное | 180 | 3,2 | 5,6 | 21,0 | 148,0 | | 0,1 | 0,7 | 39,6 | 0,6 | 101,2 | 51,8 | 242,3 | 0,0 |
| ТТК№4 | рыба запеченная | 100 | 11,5 | 15,0 | 4,9 | 205,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 2,0 | 37,5 | 34,8 | 387,2 | 0,1 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 15 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 112,5 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 3,3 | 0,5 | 2,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 9,5 | 43,5 | 1,0 |
|  | всего |  | 25,4 | 34,4 | 102,3 | 812,0 | | 0,2 | 0,9 | 39,8 | 3,8 | 182,2 | 127,9 | 744,7 | 2,5 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1191 | йогурт | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 87,0 | | 0,1 | 0,9 | 5,8 | 0,0 | 70,0 | 8,0 | 78,0 | 0,0 |
|  | печенье | 30 | 2,3 | 3,0 | 22,3 | 125,1 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 10,0 | 27,7 | 0,5 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,4 | 0,5 | 90,0 | 0,0 | 5,4 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 8,1 | 7,0 | 50,4 | 300,1 | | 0,5 | 1,4 | 95,8 | 0,0 | 82,4 | 18,2 | 105,7 | 0,5 |
|  | всего за день |  | 82,9 | 94,1 | 365,2 | 2604,7 | | 1,6 | 4,5 | 231,5 | 11,6 | 738,1 | 352,8 | 1800,8 | 18,1 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 586 | омлет натуральный | 200 | 14,0 | 22,6 | 2,8 | 270,0 | | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 151,2 | 6,7 | 60,5 | 0,5 |
| 698 | сосиска отварная | 1 шт. | 8,8 | 19,2 | 1,3 | 213,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 29,0 | 20,0 | 161,0 | 1,7 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 9,5 | 43,5 | 1,0 |
|  | всего |  | 25,8 | 42,4 | 33,7 | 615,1 | | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 200,4 | 39,5 | 265,0 | 3,2 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 3,0 | 8,6 | 69,5 | | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 37,0 | 43,0 | 43,0 | 1,4 |
| 304 | рассольник со сметаной | 300/10 | 2,5 | 4,2 | 18,0 | 121,6 | | 0,0 | 0,2 | 9,4 | 34,8 | 36,8 | 42,6 | 186,7 | 5,6 |
| 768 | гуляш | 100 | 13,9 | 6,7 | 4,5 | 135,0 | | 0,0 | 0,1 | 1,1 | 0,2 | 22,0 | 26,9 | 173,9 | 4,0 |
| 888 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,5 | 6,9 | 43,2 | 273,0 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 41,9 | 25,4 | 166,7 | 1052,1 | | 0,1 | 0,7 | 24,1 | 35,0 | 292,4 | 200,9 | 776,0 | 17,7 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1260 | оладьи | 120 | 7,2 | 11,9 | 39,0 | 298,0 | | 0,0 | 0,2 | 3,2 | 1,0 | 12,2 | 10,1 | 54,2 | 1,3 |
| 1190 | молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123,0 | | 0,0 | 0,2 | 10,0 | 0,0 | 280,0 | 16,0 | 130,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 13,1 | 18,7 | 48,9 | 421,0 | | 0,0 | 0,4 | 13,2 | 1,0 | 292,2 | 26,1 | 184,2 | 1,3 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 862 | котлета из кур | 100 | 16,4 | 9,4 | 12,8 | 201,6 | | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 139,1 | 20,5 | 351,1 | 1,0 |
| 891 | рис отварной | 180 | 4,1 | 5,0 | 43,2 | 234,5 | | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 12,0 | 70,3 | 0,6 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | всего |  | 28,4 | 23,6 | 117,8 | 786,0 | | 0,6 | 0,7 | 1,0 | 1,0 | 172,4 | 64,1 | 492,1 | 2,9 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
|  | вафли | 30 | 1,0 | 0,8 | 22,7 | 96,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 4,0 | 0,6 | 19,9 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,4 | 0,3 | 59,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,0 | 3,4 |
|  | всего |  | 2,8 | 1,6 | 65,7 | 278,0 | | 0,4 | 0,4 | 139,0 | 6,0 | 42,7 | 0,6 | 45,9 | 4,0 |
|  | всего за день |  | 111,9 | 111,6 | 432,8 | 3152,2 | | 1,2 | 2,1 | 179,2 | 43,0 | 1000,0 | 331,2 | 1763,2 | 29,2 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 | каша манная молочная | 205 | 4,8 | 5,1 | 24,5 | 157,0 | | 0,0 | 0,2 | 7,0 | 0,1 | 12,1 | 21,1 | 67,0 | 0,6 |
| 572 | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 21,6 | 74,0 | 1,1 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | всего |  | 17,8 | 18,9 | 86,6 | 569,9 | | 0,2 | 0,4 | 7,1 | 0,9 | 66,0 | 74,3 | 211,8 | 3,0 |
|  | **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4,6 | 4,4 | 65,8 | | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 334 | суп с мак.изд. и картофелем | 300 | 3,3 | 2,7 | 22,6 | 129,6 | | 0,7 | 0,0 | 14,8 | 0,0 | 16,1 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| 666 | котлета рыбная | 100 | 11,7 | 7,9 | 13,6 | 176,4 | | 0,0 | 0,1 | 0,9 | 0,4 | 66,9 | 28,6 | 306,1 | 0,8 |
| 903 | пюре картофельное | 180 | 3,2 | 5,6 | 21,0 | 148,0 | | 0,1 | 0,7 | 39,6 | 0,6 | 101,2 | 51,8 | 242,3 | 0,0 |
| 1081 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 70 | 3,9 | 0,7 | 20,5 | 99,2 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 21,0 | 19,0 | 87,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 24,2 | 21,5 | 107,3 | 722,2 | | 0,8 | 1,0 | 93,6 | 3,5 | 284,6 | 127,0 | 688,3 | 4,5 |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 617 | пудинг из творога (запеченый) | 200 | 23,7 | 16,2 | 36,0 | 383,0 | | 0,0 | 0,1 | 0,5 | 0,4 | 375,2 | 38,9 | 390,3 | 1,6 |
|  | сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 24,7 | 16,2 | 59,4 | 477,0 | | 0,0 | 0,2 | 80,5 | 0,4 | 411,2 | 38,9 | 416,3 | 2,2 |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №2 | голубцы ленивые | 250 | 15,4 | 13,9 | 18,3 | 261,0 | | 0,1 | 0,2 | 23,9 | 2,3 | 262,1 | 47,8 | 449,9 | 3,8 |
| 1167 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
| 41 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75,0 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,0 |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,7 | 213,6 | | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 28,0 | 68,8 | 1,3 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 70,8 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,5 | 9,5 | 43,5 | 1,0 |
|  | всего |  | 28,4 | 26,6 | 94,7 | 718,7 | | 0,2 | 0,4 | 24,0 | 3,1 | 424,5 | 94,3 | 641,0 | 6,2 |
|  | **второй ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | печенье | 30 | 2,3 | 3,0 | 22,3 | 125,1 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 10,0 | 27,7 | 0,5 |
| 1190 | молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123,0 | | 0,0 | 0,2 | 10,0 | 0,0 | 280,0 | 16,0 | 130,0 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 9,0 | 10,6 | 51,8 | 336,1 | | 0,1 | 0,2 | 50,0 | 0,0 | 307,0 | 26,0 | 169,7 | 1,1 |
|  | всего за день |  | 103,9 | 93,7 | 399,8 | 2823,9 | | 1,3 | 2,2 | 255,2 | 7,9 | 1493,2 | 360,5 | 2127,0 | 17,1 |