

Директор ГБУ «Центр социальной реабилитации
и оздоровления несовершеннолетних»



УТВЕРЖДАЮ:

А.М. Чараева

» _____ 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД ПРИГОТОВЛЕНИЯ В ГБУ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ».**

НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

3-6 ЛЕТ

Примерное 14-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 3-6

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
		г	г	г	г	ккал											
День 1																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная	120	3,9	4,6	18,1	130,3	0	0,5	18,9	0,3	99,2	84,8	13,8	0,3	0,1	12,6	120206
2	Сыр	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1	0	0	100102
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0,9	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
5	Чай с лимоном	180	0	0	14,5	58,7	0	1,4	0	0	5	6	0,4	0,1	0	0	160106
6	Вафли	50	1,46	1,665	38,75	177,085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
	Итого+	390	9,26	18,165	81,75	529,685	0	32	45	1,9	132,8	161,6	20,3	0,7	0,1	13,5	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	2,8	2,9	40,7	0	13,2	0	1,3	83,2	13,8	7,1	0,3	0	3,1	100201
2	Суп куриный	150	4,5	3,4	7,1	70,4	0	3,9	7,1	0,8	13,8	44	13	0,6	0	9,3	110303
3	Сосиски отварные	50	5,5	12	0,2	130,5	0,1	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9	0,1	3,5	120501
4	Рис отварной	70	1,7	2	19,1	97,3	0	0	6,3	0,1	7,4	38,2	12,6	0,3	0	21,5	130301
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
7	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
	Итого+	550	18	21,4	77,6	566,9	0,1	20,7	13,4	3,3	239,2	304,9	62,5	6	0,1	41,4	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
2	Какао на молоке	180	3,3	3,1	19,5	120,1	0	0,5	12,2	0	103,1	97,3	26,6	0,9	0,1	7,3	160101
	Итого+	200	4,8	5,1	34,4	203,5	0	0,5	14,2	0,7	108,9	115,3	30,6	1,3	0,1	7,3	
Ужин																	
1	Рагу из мяса птицы (курица)	140	11,8	10,9	16	201,7	0,1	10,1	29,4	1,4	29,8	128	31,9	1,6	0,1	28	120609
2	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
	Итого+	380	15,5	11,9	60,5	404,4	0,1	10,1	29,4	2,1	134,5	248,4	49,7	3	0,1	32	
Ужин 2																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	230104
	Итого+	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1720	57,56	62,565	269,85	1862,485	0,3	65,3	158	8,1	1015,4	1170,2	201,1	11,2	0,9	112,2	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	ккал	экв.					
День 2																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая на молоке	120	3,7	4,2	27,2	157	0	0,4	16,2	0,1	76,5	95,3	21,8	0,4	0,1	11,4	120203
3	Колбаса	10	1,7	3,9	0	42	0	0	0	0,1	3	21,4	2,2	0,3	0	0,7	100100
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
4	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
5	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0	2,8	210110
6	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
	Итого+	490	9	11,3	80,5	458,1	0	14,4	18,2	1,5	112,4	170,5	48,4	4,4	0,1	14,9	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	2,8	2,9	40,7	0	13,2	0	1,3	83,2	13,8	7,1	0,3	0	3,1	100201
2	Борщ с бел. капустой	150	4,7	5,2	9,1	101,1	0,1	8,3	4,5	1,2	92,6	76,9	20,9	1,3	0,1	11,6	110103
3	Изделия макаронные отварные	90	3,3	2,6	21,2	121,5	0,1	0	8,1	0,5	12,6	27,9	5,2	0,5	0	27,7	130401
4	Рыба	50	28,691	8,411	3,884	203,87	0,16	1,61	0	0	40,46	0	0	0,05	0	0	139
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
7	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
	Итого+	570	42,991	20,211	85,384	695,17	0,36	26,71	12,6	3,9	346,16	248	53	6,05	0,1	46,4	
Полдник																	
1	Вафли	50	1,46	1,665	38,75	177,085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
2	Какао на молоке	180	3,3	3,1	19,5	120,1	0	0,5	12,2	0	103,1	97,3	26,6	0,9	0,1	7,3	160101
	Итого+	230	4,76	4,765	58,25	297,185	0	0,5	12,2	0	103,1	97,3	26,6	0,9	0,1	7,3	
Ужин																	
1	Плов мясной	140	16,8	7,7	25,5	238,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120551
2	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
	Итого+	380	20,5	8,7	70	441,1	0	0	0	0,7	104,7	120,4	17,8	1,4	0	4	
Ужин 2																	
1	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	230103
	Итого+	200	5,8	5	8	106	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	38,5	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1870	83,051	49,976	302,134	1997,555	0,46	43,61	99	6,2	1066,36	976,2	183,8	12,95	0,8	111,1	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
							г	г	г	г	ккал	экв.					
День 3																	
Завтрак																	
1	Каша пшеничная	120	3,5	4	17,1	118,8	0,1	0,3	14	0,1	61,7	84,2	21,4	0,6	0,1	10,5	120201
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0,9	140113
3	Сыр	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1	0	0	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
5	Яйцо варенное	45	5,715	5,175	0,315	70,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
6	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
	Итого+	385	13,115	21,075	42,215	410,55	0,1	30,4	40,1	1,7	90,3	158,6	32,7	0,9	0,1	11,4	
Обед																	
1	Салат витаминный с растительным	40	0,4	6,1	4,1	72,9	0	6,5	0	2,7	36,3	9	5,3	0,4	0	2,7	100504
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	150	2,3	3,3	9,3	77	0,1	3,9	0	1,4	50,9	65,2	17,8	0,8	0	9,6	110309
3	Котлеты из говядины	50	7,4	7,5	6,4	122,5	0	0	0	1	7	76,5	9,4	1,1	0,1	6,2	120523
4	Каша гречневая рассыпчатая	90	4,6	3,4	20,6	131,1	0,2	0	8,1	0,3	8,4	108	72	2,4	0,1	5,5	130309
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
7	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0	18	0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0	0,6	160210
	Итого+	590	18,7	21,4	102,9	681,3	0,3	28,4	8,1	6,2	218,4	382,4	121	6,3	0,2	28,6	
Полдник																	
1	Ватрушка с творогом	50	6,3	3,8	22,9	151,1		0,1	0,1	9	1	51	128,1	9,6	0,5	0,1	190304
2	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
	Итого+	230	8,1	4	41,1	233,9	0	3,7	0,1	9,2	13,6	63,6	135,3	12,1	0,5	0,1	
Ужин																	
1	Сосиски отварные	50	5,5	12	0,2	130,5	0,1	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9	0,1	3,5	120501
2	Изделия макаронные отварные	90	3,3	2,6	21,2	121,5	0,1	0	8,1	0,5	12,6	27,9	5,2	0,5	0	27,7	130401
3	Огурцы свежие	30	0,2	0	0,8	4,2	0	3	0	0	6,9	12,6	4,2	0,2	0	0,9	100519
4	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
	Итого+	410	12,7	15,6	66,7	458,9	0,2	3	8,1	1,4	141,7	240,4	37,2	3	0,1	36,1	
Ужин 2																	
1	Ряженка	190	7,4	4,8	8	102,6	0,1	1,9	53,2	0,1	380	323	36,1	0,2	0,5	17,1	230102
	Итого+	190	7,4	4,8	8	102,6	0,1	1,9	53,2	0,1	380	323	36,1	0,2	0,5	17,1	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1805	60,015	45,8	1805	1887,25	0,7	67,4	109,6	18,6	844	1168	362,3	22,5	1,4	93,3	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	ккал	экв.					
День 4																	
Завтрак																	
1	Макароны, запеченные с сыром	100	4,99	3,58	24,48	150,45	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	120213
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0,9	140113
3	Сосиски отварные	50	5,5	12	0,2	130,5	0,1	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9	0,1	3,5	120501
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
5	Вафли	50	1,46	1,665	38,75	177,085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
6	Чай с лимоном	180	0	0	14,5	58,7	0	1,4	0	0	5	6	0,4	0,1	0	0	160106
	Итого+	410	13,55	26,145	88,33	643,935	0,1	31,44	0,1	1,7	29,1	102,3	13	1,2	0,1	4,4	
Обед																	
1	Салат овощной с фасолью	30	1,1	3,1	4,6	51,2	0	2,2	0	1,4	21,4	29,8	8,7	0,4	0	0	100562
2	Суп куриный	150	4,5	3,4	7,1	70,4	0	3,9	7,1	0,8	13,8	44	13	0,6	0	9,3	110303
3	Картофель отварной	50	1	2,3	8,3	57,6	0,1	5,1	7,5	0,1	10,3	30,3	11,8	0,5	0	12,5	130103
4	Котлеты рубленые из птицы	70	11,5	10,7	7,2	164,2	0	0,9	33,8	0,9	11,8	91,6	10,6	0,9	0,1	6	120613
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
7	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0	18	0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0	0,6	160210
	Итого+	560	22,1	20,6	89,7	621,2	0,1	30,1	48,4	4	173,1	319,4	60,6	4	0,1	32,4	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
	Итого+	200	3,3	2,2	33,1	166,2	0	3,6	2	0,9	18,4	30,6	11,2	2,9	0	0	
Ужин																	
1	Жаркое по-домашнему (говядина)	140	16,3	17,3	12,6	271,2	0,1	8,7	0	2,3	25,6	196,6	36,1	2,9	0,2	30,3	120511
2	Огурцы свежие	30	0,2	0	0,8	4,2	0	3	0	0	6,9	12,6	4,2	0,2	0	0,9	100519
3	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
	Итого+	370	18	17,9	38,1	385,3	0,1	11,7	0	2,6	37,2	229,6	48,1	3,3	0,2	31,2	
Ужин 2																	
1	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0	2,8	210110
	Итого+	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0	2,8	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1680	57,55	67,445	1680	1882,435	0,3	90,84	50,5	9,5	280,2	697,3	145,5	14,5	0,4	70,8	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг	
		г	г	г	г	ккал											
День 5																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая на молоке	120	4,9	5,8	18	144,1	0,1	0,5	22	0,2	109,9	133,1	48,2	1,3	0,2	14,4	120207
2	Колбаса	10	1,7	3,9	0	42	0	0	0	0,1	3	21,4	2,2	0,3	0	0,7	100100
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
4	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0	2,8	210110
5	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
	Итого+	470	8,7	10,9	56,4	361,8	0,1	14,5	22	0,9	140	190,3	70,8	4,9	0,2	17,9	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	2,8	2,9	40,7	0	13,2	0	1,3	83,2	13,8	7,1	0,3	0	3,1	100201
2	Суп гороховый на мясном бульоне	160	6	4,2	32,2	190,7	0,2	3,4	0	2	30,4	91,6	25,5	1,5	0,1	8,1	110307-3
3	Плов мясной	140	16,8	7,7	25,5	238,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120551
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
6	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0	18	0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0	0,6	160210
	Итого+	600	27,6	15,8	123,1	747,6	0,2	34,6	0	4,1	229,4	229,1	49,1	3,4	0,1	15,8	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
	Итого+	200	3,3	2,2	33,1	166,2	0	3,6	2	0,9	18,4	30,6	11,2	2,9	0	0	
Ужин																	
1	Пюре картофельное	50	1,1	1,6	7,3	48,6	0,1	4,3	5,6	0,1	17,5	32,3	11	0,4	0	10,4	130101
2	Котлеты из говядины	50	7,4	7,5	6,4	122,5	0	0	0	1	7	76,5	9,4	1,1	0,1	6,2	120523
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
4	Какао на молоке	180	3,3	3,1	19,5	120,1	0	0,5	12,2	0	103,1	97,3	26,6	0,9	0,1	7,3	160101
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
	Итого+	340	15,5	13,2	63,3	436,4	0,1	4,8	17,8	1,8	232,3	322,9	59,6	3,8	0,2	27,9	
Ужин 2																	
1	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	230104
	Итого+	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1810	65,1	48,1	1810	1870	0,5	59,5	97,8	7,8	1020,1	1112,9	228,7	15,2	1	79,6	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК	
							В I, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		I, мкг
							г	г	г	г	ккал	экв.					
День 6																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная	120	3,9	4,6	18,1	130,3	0	0,5	18,9	0,3	99,2	84,8	13,8	0,3	0,1	12,6	120206
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0,9	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
5	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
6	Кофейный напиток злаковый на	180	3,4	3,1	22,9	135,7	2,2	0,5	13,5	0	127,3	103,4	27	1,6	0,1	15,3	160103
	Итого+	350	10,4	18,6	66,3	476,6	2,2	31	34,5	2,5	238,9	223	47,4	2,5	0,2	28,8	
Обед																	
1	Суп с фасолью на мясном бульоне	150	2,3	3,3	9,3	77	0,1	3,9	0	1,4	50,9	65,2	17,8	0,8	0	9,6	110309
2	Салат из свеклы с сыром	40	1,2	5	3	61,7	0	3,4	8,3	1,8	19,9	31,9	8,5	0,5	0	4,1	100408-1
3	Шницель рубленный из говядины	70	12,4	11,3	10,4	186	0,1	1	36,3	0,9	32,7	109,9	13,5	1	0,1	7,6	120525
4	Изделия макаронные отварные	90	3,3	2,6	21,2	121,5	0,1	0	8,1	0,5	12,6	27,9	5,2	0,5	0	27,7	130401
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
7	Кисель	200	0,1	0	26,6	106,9	0	2,4	0	0	11,1	9,4	4,2	0,1	0	0,3	160225
	Итого+	610	23	23,2	100,6	698,3	0,3	10,7	52,7	5,3	231,9	361,1	61,8	4,3	0,1	53,3	
Полдник																	
1	Вафли	50	1,46	1,665	38,75	177,085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
2	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
	Итого+	230	3,26	1,865	56,95	259,885	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	
Ужин																	
1	Плов куриный	130	7,3	0,5	28,1	146,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120606
2	Помидоры свежие	10	0,1	0	0,4	2,4	0	2,5	0	0,1	1,4	2,6	2	0,1	0	0,2	100520
3	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
	Итого+	340	8,9	1,1	53,2	258,4	0	2,5	0	0,4	6,1	23	9,8	0,3	0	0,2	
Ужин 2																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	230104
	Итого+	200	1,5	0,5	21	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	1217,9	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1730	47,06	45,265	1730	1851,185	2,6	49,8	143,2	8,5	889,5	959,7	164,2	9,8	0,8	1300,2	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
							г	г	г	г	ккал	экв.					
День 7																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная	120	3,9	4,6	18,1	130,3	0	0,5	18,9	0,3	99,2	84,8	13,8	0,3	0,1	12,6	120206
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0,9	140113
3	Сыр	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1	0	0	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
5	Вафли	50	1,46	1,665	38,75	177,085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
6	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	230104
7	Какао на молоке	180	3,3	3,1	19,5	120,1	0	0,5	12,2	0	103,1	97,3	26,6	0,9	0,1	7,3	160101
	Итого+	590	22,56	27,265	102,35	749,085	0,1	33,1	113,2	2	630,9	592,9	84,5	1,7	0,7	38,8	
Обед																	
1	Суп с фрикадельками	150	3,9	3,8	9,8	89,5	0,1	6,8	0	0,7	15,3	66	19	1	0,1	11,5	110311
2	Винегрет	30	0,5	2,5	2,7	35	0	2,5	0	1,1	11,5	14,3	6,4	0,3	0	2,6	100501
3	Плов куриный	130	7,3	0,5	28,1	146,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120606
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
7	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0	18	0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0	0,6	160210
	Итого+	570	15,7	7,9	103,1	548,4	0,1	27,3	0	2,6	142,6	204	41,9	2,9	0,1	18,7	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
	Итого+	200	3,3	2,2	33,1	166,2	0	3,6	2	0,9	18,4	30,6	11,2	2,9	0	0	
Ужин																	
1	Оладьи	45	6,1	1,4	3,2	49,5	0	0,1	1,9	1,4	23,2	37,1	6,2	0,4	0	0	10
2	Сметана	10	1,6	5,6	4,6	76,4	0,03	0,2	0	0	328,5	0	6,17	0,24	0,06	0	380
3	Картофель отварной	50	1	2,3	8,3	57,6	0,1	5,1	7,5	0,1	10,3	30,3	11,8	0,5	0	12,5	130103
4	Колбаса	10	1,7	3,9	0	42	0	0	0	0,1	3	21,4	2,2	0,3	0	0,7	100100
5	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
	Итого+	295	10,4	13,2	30,5	283	0,13	5,4	9,4	1,6	365	92,4	31,57	1,44	0,06	13,2	
Ужин 2																	
1	Булочка	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0	0	11,5	0,5	6,7	24	4,3	0,3	0	3,7	190134
2	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	230104
	Итого+	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0	0	11,5	0,5	6,7	24	4,3	0,3	0	3,7	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1695	54,86	54,265	1695	1888,085	0,33	69,4	136,1	7,6	1163,6	943,9	173,47	9,24	0,86	74,4	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	
										экв.							
		г	г	г	г	ккал											
День 8																	
Завтрак																	
1	Каша пшеничная	120	3,5	4	17,1	118,8	0,1	0,3	14	0,1	61,7	84,2	21,4	0,6	0,1	10,5	120201
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0,9	140113
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
4	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	230104
5	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
	Итого+	530	15,1	18,9	57,5	461,5	0,2	32,3	70,1	1,7	468,3	444,6	67,2	1	0,6	29,4	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	2,8	2,9	40,7	0	13,2	0	1,3	83,2	13,8	7,1	0,3	0	3,1	100201
2	Суп куриный	150	4,5	3,4	7,1	70,4	0	3,9	7,1	0,8	13,8	44	13	0,6	0	9,3	110303
3	Котлеты из говядины	50	7,4	7,5	6,4	122,5	0	0	0	1	7	76,5	9,4	1,1	0,1	6,2	120523
4	Рис отварной	70	1,7	2	19,1	97,3	0	0	6,3	0,1	7,4	38,2	12,6	0,3	0	21,5	130301
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
7	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0	18	0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0	0,6	160210
	Итого+	570	18,4	16,8	98	608,7	0	35,1	13,4	4	227,2	296,2	58,6	3,9	0,1	44,7	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
	Итого+	200	3,3	2,2	33,1	166,2	0	3,6	2	0,9	18,4	30,6	11,2	2,9	0	0	
Ужин																	
1	Каша гречневая рассыпчатая	90	4,6	3,4	20,6	131,1	0,2	0	8,1	0,3	8,4	108	72	2,4	0,1	5,5	130309
2	Сосиски отварные	50	5,5	12	0,2	130,5	0,1	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9	0,1	3,5	120501
3	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
4	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
	Итого+	340	11,6	16	45,5	371,5	0,3	0	8,1	0,8	30,6	207,9	89,8	3,5	0,2	9	
Ужин 2																	
1	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	230103
	Итого+	200	5,8	5	8	106	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1840	54,2	58,9	1840	1713,9	0,6	73	149,6	7,5	1144,5	1319,3	264,8	11,5	1,4	101,1	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг		Г, мкг
							г	г	г	г	ккал	экв.					
День 9																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная	120	3,9	4,6	18,1	130,3	0	0,5	18,9	0,3	99,2	84,8	13,8	0,3	0,1	12,6	120206
2	Сыр	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1	0	0	100102
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0,9	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
5	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	230104
6	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
	Итого+	540	17,8	22,5	58,5	509,4	0,1	32,6	101	2	527,8	499,2	63,1	0,8	0,6	31,5	
Обед																	
1	Суп гороховый на курином бульоне	250	10,5	3	37,5	218,9	0,3	5,7	0	2,9	44,5	130	39,3	2,3	0,1	13,7	110308
2	Плов куриный	130	7,3	0,5	28,1	146,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120606
3	Салат витаминный с растительным	40	0,4	6,1	4,1	72,9	0	6,5	0	2,7	36,3	9	5,3	0,4	0	2,7	100504
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
6	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0	18	0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0	0,6	160210
	Итого+	680	22,2	10,7	132,2	715,7	0,3	30,2	0	6,4	196,6	262,7	61,1	4,3	0,1	21	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
	Итого+	200	3,3	2,2	33,1	166,2	0	3,6	2	0,9	18,4	30,6	11,2	2,9	0	0	
Ужин																	
1	Жаркое по-домашнему (говядина)	140	16,3	17,3	12,6	271,2	0,1	8,7	0	2,3	25,6	196,6	36,1	2,9	0,2	30,3	120511
2	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
3	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
	Итого+	340	17,8	17,9	37,3	381,1	0,1	8,7	0	2,6	30,3	217	43,9	3,1	0,2	30,3	
Ужин 2																	
1	Ряженка	190	7,4	4,8	8	102,6	0,1	1,9	53,2	0,1	380	323	36,1	0,2	0,5	17,1	230102
	Итого+	190	7,4	4,8	8	102,6	0,1	1,9	53,2	0,1	380	323	36,1	0,2	0,5	17,1	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1950	68,5	58,1	1950	1875	0,6	77	156,2	12	1153,1	1332,5	215,4	11,3	1,4	99,9	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток:	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг		I, мкг
										экв.							
		г	г	г	г	ккал											
День 10																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая на молоке	120	3,7	4,2	27,2	157	0	0,4	16,2	0,1	76,5	95,3	21,8	0,4	0,1	11,4	120203
2	Сыр	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1	0	0	100102
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0,9	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
5	Какао на молоке	180	3,3	3,1	19,5	120,1	0	0,5	12,2	0	103,1	97,3	26,6	0,9	0,1	7,3	160101
6	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0	2,8	210110
	Итого+	480	11,5	19,8	70,8	506,5	0	45	54,5	2	230,6	278,8	67,1	4,7	0,2	22,4	
Обед																	
1	Борщ с бел.капустой	150	4,7	5,2	9,1	101,1	0,1	8,3	4,5	1,2	92,6	76,9	20,9	1,3	0,1	11,6	110103
2	Изделия макаронные отварные	90	3,3	2,6	21,2	121,5	0,1	0	8,1	0,5	12,6	27,9	5,2	0,5	0	27,7	130401
3	Котлеты из говядины	50	7,4	7,5	6,4	122,5	0	0	0	1	7	76,5	9,4	1,1	0,1	6,2	120523
4	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
5	Помидоры свежие	10	0,1	0	0,4	2,4	0	2,5	0	0,1	1,4	2,6	2	0,1	0	0,2	100520
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
	Итого+	540	21	16,5	85,4	575,5	0,2	14,4	12,6	3,7	230,9	313,3	57,3	6,9	0,2	49,7	
Полдник																	
1	Булочка	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0	0	11,5	0,5	6,7	24	4,3	0,3	0	3,7	190134
2	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
	Итого+	220	4,7	3,9	42,4	224,2	0	3,6	11,5	0,7	19,3	36,6	11,5	2,8	0	3,7	
Ужин																	
1	Плов куриный	130	7,3	0,5	28,1	146,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120606
2	Салат овощной с фасолью	30	1,1	3,1	4,6	51,2	0	2,2	0	1,4	21,4	29,8	8,7	0,4	0	0	100562
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
5	Чай	180	0	0	14,4	57,5	0	0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
	Итого+	400	12,1	4,6	77,2	400	0	2,2	0	2,1	126,1	150,2	26,5	1,8	0	4	
Ужин 2																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	230104
	Итого+	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1840	59,3	50,8	1840	1864,2	0,3	67,2	134,6	8,6	1006,9	1118,9	200,4	16,4	0,9	97,8	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг		I, мкг
							г	г	г	г	ккал	экв.					
День 11																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая на молоке	120	3,7	4,2	27,2	157	0	0,4	16,2	0,1	76,5	95,3	21,8	0,4	0,1	11,4	120203
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0,9	140113
3	Вафли	50	1,46	1,665	38,75	177,085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
5	Какао на молоке	180	3,3	3,1	19,5	120,1	0	0,5	12,2	0	103,1	97,3	26,6	0,9	0,1	7,3	160101
	Итого+	380	10,06	17,865	95,85	581,385	0	30,9	28,5	1,6	186,2	209,4	51	1,5	0,2	19,6	
Обед																	
1	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,4	6,1	4,1	72,9	0	6,5	0	2,7	36,3	9	5,3	0,4	0	2,7	100504
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	150	2,3	3,3	9,3	77	0,1	3,9	0	1,4	50,9	65,2	17,8	0,8	0	9,6	110309
3	Котлеты из говядины	50	7,4	7,5	6,4	122,5	0	0	0	1	7	76,5	9,4	1,1	0,1	6,2	120523
4	Пюре картофельное	50	1,1	1,6	7,3	48,6	0,1	4,3	5,6	0,1	17,5	32,3	11	0,4	0	10,4	130101
5	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0	18	0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0	0,6	160210
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
	Итого+	550	15,2	19,6	89,6	598,8	0,2	32,7	5,6	6	227,5	306,7	60	4,3	0,1	33,5	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
	Итого+	200	3,3	2,2	33,1	166,2	0	3,6	2	0,9	18,4	30,6	11,2	2,9	0	0	
Ужин																	
1	Каша гречневая рассыпчатая	90	4,6	3,4	20,6	131,1	0,2	0	8,1	0,3	8,4	108	72	2,4	0,1	5,5	130309
2	Сосиски отварные	50	5,5	12	0,2	130,5	0,1	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9	0,1	3,5	120501
3	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
	Итого+	340	11,6	16	45,5	371,5	0,3	0	8,1	0,8	30,6	207,9	89,8	3,5	0,2	9	
Ужин 2																	
1	Вафли	50	1,46	1,665	38,75	177,085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
	Итого+	50	1,46	1,665	38,75	177,085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1520	41,62	57,33	1520	1894,97	0,5	67,2	44,2	9,3	462,7	754,6	212	12,2	0,5	62,1	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	Г, мкг	
		г	г	г	г	ккал											
День 12																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная	120	3,9	4,6	18,1	130,3	0	0,5	18,9	0,3	99,2	84,8	13,8	0,3	0,1	12,6	120206
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0,9	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0	0	200102
5	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
6	Банан	140	1,5	0,5	21	96	0,04	8	0	0	0	0	42	0,6	0,5	0	210103
	Итого+	470	7	14	63,9	411	0,04	38,5	19	1,8	105,8	105,2	63,6	1,1	0,6	13,5	
Обед																	
1	Винегрет	30	0,5	2,5	2,7	35	0	2,5	0	1,1	11,5	14,3	6,4	0,3	0	2,6	100501
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	10,5	3	37,5	218,9	0,3	5,7	0	2,9	44,5	130	39,3	2,3	0,1	13,7	110308
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,4	4	3,4	99,2	0	2,1	35	0,5	12	89,5	11,7	0,9	0,1	10,7	120602
4	Рис отварной	70	1,7	2	19,1	97,3	0	0	6,3	0,1	7,4	38,2	12,6	0,3	0	21,5	130301
5	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0	0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
	Итого+	710	32,1	13,3	121,3	730,8	0,3	13,9	41,3	5,9	197,4	418,2	92,4	8	0,2	52,5	
Полдник																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	230104
	Итого+	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	
Ужин																	
1	Тефтели с рисом с соусом томатным	60	5	4,6	5,5	82,7	0	0,8	0	0,5	4,2	56,7	9,6	0,8	0	4,8	120521
2	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0	0	200102
3	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
4	Огурцы свежие	30	0,2	0	0,8	4,2	0	3	0	0	6,9	12,6	4,2	0,2	0	0,9	100519
	Итого+	310	8,2	5,8	41,3	249,2	0	3,8	0	1,2	20,5	106,5	24,2	1,5	0	5,7	
Ужин 2																	
1	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
	Итого+	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1710	58,8	41,1	1710	1632,4	0,44	58,2	118,3	9,7	729,5	987,9	222,2	11,2	1,3	89,7	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг		Г, мкг
							г	г	г	г	ккал	экв.					
День 13																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная	120	3,9	4,6	18,1	130,3	0	0,5	18,9	0,3	99,2	84,8	13,8	0,3	0,1	12,6	120206
2	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
3	Булочка	40	2,9	3,7	24,2	141,4	0	0	11,5	0,5	6,7	24	4,3	0,3	0	3,7	190134
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0	0	200102
6	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0,9	140113
	Итого+	390	9,9	17,8	77,4	508,8	0	30,5	30,5	2,7	117,2	146	28,5	1,1	0,1	17,2	
Обед																	
1	Суп куриный	150	4,5	3,4	7,1	70,4	0	3,9	7,1	0,8	13,8	44	13	0,6	0	9,3	110303
2	Пюре картофельное	50	1,1	1,6	7,3	48,6	0,1	4,3	5,6	0,1	17,5	32,3	11	0,4	0	10,4	130101
3	Котлеты рубленые из птицы	70	11,5	10,7	7,2	164,2	0	0,9	33,8	0,9	11,8	91,6	10,6	0,9	0,1	6	120613
4	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	2,8	2,9	40,7	0	13,2	0	1,3	83,2	13,8	7,1	0,3	0	3,1	100201
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
7	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	32,4	132,6	0	18	0	0,1	11,1	6,9	3,9	0,2	0	0,6	160210
	Итого+	590	23,4	20,2	97,3	654,1	0,1	40,3	46,5	4,3	246,8	322,2	60,8	4,1	0,1	33,4	
Полдник																	
1	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
2	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
	Итого+	200	3,3	2,2	33,1	166,2	0	3,6	2	0,9	18,4	30,6	11,2	2,9	0	0	
Ужин																	
1	Плов мясной	140	16,8	7,7	25,5	238,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120551
2	Огурцы свежие (маринованные)	30	0,2	0	0,8	4,2	0	3	0	0	6,9	12,6	4,2	0,2	0	0,9	100519
3	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0	0	200102
	Итого+	390	20	8,9	61,3	404,9	0	3	0	0,7	16,3	49,8	14,6	0,7	0	0,9	
Ужин 2																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	230104
	Итого+	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1770	66,6	55,1	1770	1892	0,2	79,4	135	8,7	798,7	888,6	153,1	9	0,7	69,5	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК	
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг		І, мкг
		г	г	г	г	ккал											
День 14																	
Завтрак																	
1	Каша пшеничная	120	3,5	4	17,1	118,8	0,1	0,3	14	0,1	61,7	84,2	21,4	0,6	0,1	10,5	120201
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0	0	0	0,9	140113
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0	0	200102
4	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15,6	158	0,1	2	56	0,1	400	340	38	0,2	0,5	18	230104
5	Яйцо варенное	45	5,715	5,175	0,315	70,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
	Итого+	415	22,315	24,675	53,715	527,05	0,2	32,3	70,1	2,1	473	457,8	64,6	1,3	0,6	29,4	
Обед																	
1	Борщ с бел. капустой	150	4,7	5,2	9,1	101,1	0,1	8,3	4,5	1,2	92,6	76,9	20,9	1,3	0,1	11,6	110103
2	Каша гречневая рассыпчатая	90	4,6	3,4	20,6	131,1	0,2	0	8,1	0,3	8,4	108	72	2,4	0,1	5,5	130309
3	Говядина тушеная	70	7,8	9,2	6	138,1	0	1,8	0	1,6	15,4	87,6	19,4	1,4	0,1	13,5	120513
4	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,4	6,1	4,1	72,9	0	6,5	0	2,7	36,3	9	5,3	0,4	0	2,7	100504
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0	0	0	0,4	100	100	10	1,2	0	4	200103
7	Сок натуральный	180	1,8	0,2	18,2	82,8	0	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	160223
	Итого+	610	24,5	25,7	98,4	723,6	0,3	20,2	12,6	7,1	274,7	427,7	140	9,7	0,3	37,3	
Полдник																	
1	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0	2,8	210110
	Итого+	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0	14	0	0,3	22,4	15,4	12,6	3,1	0	2,8	
Ужин																	
1	Макаронные изделия отварные	90	3,3	2,6	21,2	121,5	0,1	0	8,1	0,5	12,6	27,9	5,2	0,5	0	27,7	130401
2	Рыба	50	28,691	8,411	3,884	203,87	0,16	1,61	0	0	40,46	0	0	0,05	0	0	139
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0	0	200102
4	Чай	180	0	0	14,4	57,5		0	0	0	0	3,6	5,2	0	0	0	160105
	Итого+	360	34,991	12,211	60,084	487,67	0,26	1,61	8,1	1,2	62,46	65,1	15,6	1,05	0	27,7	
Ужин 2																	
1	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
	Итого+	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	2	0,7	5,8	18	4	0,4	0	0	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	1545	83,906	65,186	1545	1887,52	0,76	68,11	92,8	11,4	838,36	984	236,8	15,55	0,9	97,2	