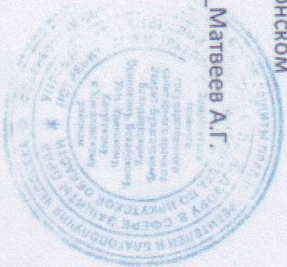


СОГЛАСОВАНО

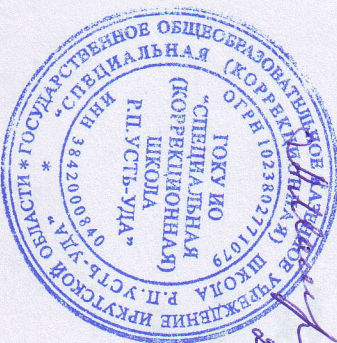
Заместитель начальника
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Иркутской области в Эхирит-
Булагатском, Баяндаевском,
Осинском, Боханском, Усть-
Удинском, Качугском,
Жигаловском и Ольхонском
районах

Матвеев А.Г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ - ОТ 11 И СТАРШЕ



Директор
И. И. Невин
Иванов
23.08.2013

УТВЕРЖДЕНО

№ рещ.	1-й день	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр.			Энерг. цен-ть, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины, мг														
				Белки	Жиры	Углево-ды		Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C														
Завтрак																													
191		Каша манная молочная жидкая	150/5	6,11	8,49	25,12	182,38	158,83	21,5	129,68	0,37	0	0,05	0,07	0,69														
		Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	21,2	0	1,9	0,02	0,059	0,1	0															
		Колбаса вареная отварная	30	1,33	4,69	0,03	40,87	5,63	4,82	44,77	0,86	0	0,12	0,01	0														
287		Кофейный напиток на молоке	200	0,00	5,91	18,84	148,62	222,02	25,58	164,43	0,21	0,252	0,06	1,09															
		Фрукты свежие	170	0,68	0,00	16,66	82,76	47,2	15,3	18,7	3,74	0	0,34	0,05	17														
		Хлеб пшеничный	40	3,16	2,30	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0														
		Итого за прием		11,33	29,64	80,05	627,58	464,08	80,40	394,28	6,00	0,31	1,13	0,25	18,78														
Обед																													
6		Салат из белокачанной капусты	100	2,15	4,51	10,27	94,19	58,83	20,53	37,48	0,75	0	2,45	0,03	21,65														
63		Суп с бобовыми и гречками	250/20	8,41	4,77	30,82	209,95	30,67	32,57	79,53	2,13	0	1,93	0,21	0,66														
97		Жаркое по-домашнему	220	18,65	19,62	21,64	343,30	24,83	49,81	240,75	3,57	0	0,38	0,12	3,01														
ттк		Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,00	6,37	9,2	5,6	16,8	0,24	0	0,04	0,01	4														
294		Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0,06	0,11														
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0														
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0														
		Итого за прием		34,41	29,66	109,38	871,15	154,83	140,58	458,65	9,32	0,00	5,61	0,53	29,43														
Полдник																													
250		Пирожки печеные с яблоками	60	3,42	1,72	25,89	245,45	10,49	6,01	28,53	0,79	0,41	0,1	0,04	0,83														
286		Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	16,56	57,23	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,01	0	1,12														
		Итого за прием		3,55	1,74	42,45	302,67	13,14	6,74	29,87	0,84	0,41	0,11	0,04	1,95														
Ужин																													
80		Рыба, тушеная в томате с овощами	150	21,94	10,01	4,68	197,75	8,09	9,68	17,06	0,29	0	4,17	0,01	1,3														
177		Каша рисовая рассыпчатая	180	4,41	0,63	54,97	265,23	4,99	30,54	89,7	0,62	0	0,26	0,04	0														
ттк		Свекла отварная	30	0,41	0,03	1,72	9,78	9,14	5,44	10,62	0,35	0	0,03	0	0,12														
283		Чай с сахаром	200	0,08	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0														
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0														
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,7	0,09	0														
		Итого за прием		34,09	11,79	108,59	716,96	51,40	85,66	239,88	4,23	0,00	5,81	0,22	1,42														
Второй ужин																													
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	25,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4														
		Итого за прием		1,00	0,20	25,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00														
		Итого за день		84,38	73,03	365,67	2604,85	697,45	321,38	1136,68	23,19	0,72	12,86	1,06	55,58														

№ рел.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр.			Энерг. цен-ть, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углево-ды		Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C		
2-й день																
	Завтрак															
76	Суп молочный с крупой (Артек)	250	8,17	8,99	24,03	178,50	279,07	38,56	225,83	0,37	0	0,08	0,08	1,37		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	21,2	0	1,9	0,02	0,059	0,1	0	0		
	Колбаса вареная отварная	30	4,13	4,69	0,03	40,87	5,63	4,82	44,77	0,86	0	0,12	0,01	0		
289	Какао с молоком	200	3,00	2,97	13,47	91,19	107,22	16,62	85,14	0,34	0,12	0	0,03	0,52		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	49,10	6,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0		
	Итого за прием		16,93	25,10	47,27	434,41	419,72	66,60	375,04	1,99	0,18	0,56	0,15	1,89		
	Обед															
18	Салат из моркови с куратой/изюмом	80	1,58	0,11	15,97	77,82	41,08	38,81	55,23	0,93	0	1,12	0,05	3,57		
66	Суп- лапша домашняя	250	13,31	12,33	11,95	215,17	11,61	7,19	29	0,41	0	0,11	0,02	0,6		
127	Фрикадельки из кур	60/5	8,79	9,75	4,43	141,46	22,18	10,6	76,53	0,86	0	0,44	0,04	0,08		
138	Картофельное пюре	200	4,07	6,34	26,73	187,39	47,47	37,87	110,93	1,38	0	0,24	0,16	13,84		
295	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	12,65	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	0,08	0,01	1,6		
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	135,03	12,65	18,15	47,85	1,1	0	0,72	0,09	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0		
	Итого за прием		34,23	29,58	108,32	867,17	151,39	129,85	370,77	6,64	0,00	3,13	0,42	19,69		
	Полдник															
	Вафли	15	0,42	3,50	11,60	157,67	2,4	1,5	5,4	0,23	0	0,11	0	0		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	98,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4		
	Итого за прием		1,42	3,70	31,80	256,15	16,40	9,50	19,40	3,03	0,00	0,31	0,02	4,00		
	Ужин															
13	Салат из свежих помидоров	100	0,93	4,96	4,84	71,18	15,87	14,78	27,28	0,71	0	0,47	0,05	16,91		
115	Запеканка или рулет картофель-й с мясом	200	14,03	15,56	43,67	279,72	25,38	50,4	192,03	2,12	0	1,87	0,12	2,03		
302	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	0,76	0,01	80		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,7	0,09	0		
	Итого за прием		23,67	21,99	118,29	703,77	84,63	111,71	353,67	6,61	0,00	4,58	0,37	98,94		
	Второй ужин															
	Йогурт 2,5%	200	5,86	5,00	24,58	154,24	0	0	0	0	0,14	0	0	0		
	Фрукты свежие	150	2,03	0,56	31,50	140,66	9,6	47,25	29,4	0,72	0	0,6	0,03	4,5		
	Итого за прием		7,89	5,56	54,08	294,91	9,6	47,25	29,4	0,72	0,44	0,6	0,03	4,5		
	Итого за день		84,14	85,93	359,76	2556,41	681,74	364,91	1148,28	18,99	0,62	9,18	0,99	129,02		

№ рсц.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр.			Энерг. цен-ть, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углево-ды		Са	Мг	Р	Fe	А	Е	В1	С	
3-й день															
Завтрак															
227	Сырники из творога	140/5	16,36	20,07	26,00	256,65	212,72	32,05	283,59	0,81	0	0,67	0,07	0,35	
	Дйло вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	0	0,24	0,02	0	
287	Кофейный напиток на молоке	200	0,00	5,91	18,84	148,62	222,02	25,58	164,43	0,21	0,252	0	0,06	1,09	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0	
	Итого за прием		23,56	30,65	59,55	538,40	461,44	71,85	543,24	2,52	0,25	1,30	0,20	1,44	
Обед															
33	Сагат "Пестрый"	80	0,97	3,47	8,57	71,91	22,58	13,14	24,52	1,15	0	1,87	0,01	1,39	
53	Ши из свежей капусты с картофелем	250/10	5,95	9,02	11,43	156,35	48,69	24,63	57,85	0,9	0,44	0,27	0,07	15,01	
98	Коллеты, биточки, шинцели	80	11,85	14,74	23,26	200,07	30,83	24	123,03	1,1	0	2,47	0,04	0,02	
137	Картофель на молоке	200/5	4,29	5,90	23,85	171,52	73,74	35,8	118,38	1,19	0	0,25	0,14	11,82	
тк	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	10,37	5,6	8	10,4	0,36	0	0,28	0,02	10	
286	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	6,56	27,23	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,01	0	1,12	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0	
	Фрукты свежие	170	2,30	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	0,68	0,04	5,1	
	Итого за прием		30,94	34,65	138,74	947,87	215,87	188,55	458,14	7,73	0,44	6,78	0,44	44,46	
Полдник															
	Булочка	60	5,10	3,42	15,00	179,18	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	98,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4	
	Итого за прием		6,10	3,62	35,20	277,66	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00	
Ужин															
79	Рыба припущенная	100	22,61	9,15	2,60	187,55	1,62	1,46	2,71	0,05	0	1,85	0	0,09	
177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,44	9,67	54,97	265,23	5,57	30,54	90,58	0,63	0	0,31	0,04	0	
307	Кисель из яблок	200	0,14	0,12	23,06	93,38	8,35	2,66	9,28	0,69	0,38	0,07	0,01	1,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0	
	Итого за прием		32,99	19,82	113,31	721,71	38,74	66,66	200,57	3,73	0,38	3,31	0,18	1,45	
Второй ужин															
	Йогурт	200	7,71	2,64	13,74	123,00	218,24	26,1	165,3	0,17	0,14	0	0,04	0,48	
	Итого за прием		7,71	2,64	13,74	123,00	218,24	26,10	165,30	0,17	0,14	0,00	0,04	0,48	
	Итого за день		101,30	91,38	360,54	2608,64	948,29	361,16	1381,25	16,95	1,21	11,59	0,88	51,83	

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр.			Энерг. цен-ть, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углево-ды		Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C				
4-й день																		
Завтрак																		
76	Суп молочный с крупной пшенной	250	8,17	8,99	24,03	179,50	279,07	38,56	225,83	0,37	0	0,08	0,08	1,37				
	Сыр	20	5,26	5,32	2,10	50,12	200	11	120	0,14	0,22	0,08	0,01	0,14				
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	14,75	21,2	0	1,9	0,02	0,059	0,1	0					
289	Какао с молоком	200	3,00	2,01	13,47	61,19	107,22	16,62	85,14	0,34	0,12	0	0,03	0,52				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	16,49	53,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0				
	Итого за прием		18,85	24,87	56,17	359,22	614,39	76,08	458,97	1,47	0,40	0,65	0,17	2,03				
Обед																		
12	Салат из свежей капусты, помид. и огур.	100	2,42	5,81	4,96	85,13	41,5	16,49	45,6	0,83	0,16	0,25	0,04	33,69				
57	Рассольник домашний с отв. мясом кур	250/30/10	9,81	11,72	28,76	209,45	40,34	33,1	115,84	1,61	0	0,48	0,11	10,63				
132	Плов из курицы (2 вариант)	180	12,60	35,14	68,35	549,77	29,12	46,53	278,9	2,6	0	6,84	0,08	0,69				
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0				
	Итого за прием		31,50	53,67	145,95	1069,21	136,64	131,42	547,04	7,62	0,16	8,78	0,38	45,01				
Полдник																		
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	172,21	3,45	1,5	9,75	0,12	0	0,15	0,02	0				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	98,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4				
	Итого за прием		1,96	2,72	30,48	270,69	17,45	9,50	23,75	2,92	0,00	0,35	0,04	4,00				
Ужин																		
	Огурцы свежие нарезка	40	0,32	0,04	1,00	17,97	9,2	5,6	16,8	0,24	0	0,04	0,01	4				
114	Запеканка капустная с мясом	180	17,64	25,95	58,45	309,27	137,46	52,14	214,03	2,18	0	0,58	0,1	25,21				
295	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	12,65	82,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	0,08	0,01	1,6				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0				
	Итого за прием		25,49	27,21	114,44	634,18	180,36	99,47	350,06	5,97	0,00	2,04	0,29	30,81				
Второй ужин																		
	Йогурт 2,5%	200	5,86	5,00	24,58	154,24	0	0	0	0	0,14	0	0	0				
	Итого за прием		5,86	5,00	24,58	154,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00				
	Итого за день		83,66	113,47	371,62	2487,54	948,84	316,47	1379,82	17,98	0,70	11,82	0,88	81,85				

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр.			Энерг. цен-ть, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углево-ды		Са	Мг	Р	Fe	А	Е	В1	С				
5 День																		
Завтрак																		
222	Омлет, смешанный с мясными продуктами	200/5	14,47	28,63	22,92	158,71	119,24	26,36	322,81	3,98	0	0,05	0,09	0,24				
	Сыр	20	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	0,22	0,08	0,01	0,14				
287	Кофейный напиток на молоке	200	5,79	5,91	18,84	68,62	222,02	25,58	164,43	0,21	0	0	0,06	1,09				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0				
	Итого за прием		28,68	40,26	61,08	395,64	550,46	76,14	642,04	5,13	0,22	0,65	0,22	1,47				
Обед																		
14	Салат из свежих овощей	80	0,65	3,59	2,37	66,06	16,39	9,35	29,8	0,42	0	1,85	0,02	3,07				
71	Уха с крупой	250/30	8,69	2,28	12,82	110,50	6,01	2,4	22,46	0,23	0	0,13	0,01	0,2				
98	Биточки	80/30	7,15	11,99	15,00	219,74	32,48	26,41	127,81	1,2	0,001	2,47	0,04	0,17				
139	Картофель тушеный	220	4,57	13,52	32,81	292,98	34,21	51,32	128,8	1,98	0	0,57	0,19	17,77				
286	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	6,56	27,23	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,01	0	1,12				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0				
	Фрукты свежие	170	2,30	0,64	35,70	159,42	47,2	53,55	33,32	0,82	0	0,68	0,04	5,1				
	Итого за прием		29,29	32,92	137,94	1051,47	162,14	175,76	441,53	7,06	0,00	6,79	0,43	27,43				
Полдник																		
231	Оладьи из творога	120/10	6,17	6,24	32,58	264,12	113,31	23,66	167,54	0,86	0	0,02	0,07	0,48				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	98,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4				
	Итого за прием		7,17	6,44	52,78	362,60	127,31	31,66	181,54	3,66	0,00	0,22	0,09	4,48				
Ужин																		
216	Лапшевник с творогом	200/5	7,08	13,26	39,66	353,55	107,31	21,64	176,56	1,15	0	1,04	0,09	0,13				
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	21,14	105,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0,06	0,11				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0				
	Итого за прием		14,20	14,30	98,31	659,34	146,71	65,01	293,85	4,57	0,00	2,25	0,30	0,24				
Второй ужин																		
	Йогурт	200	7,71	2,64	13,74	123,00	218,24	26,1	165,3	0,17	0,14	0	0,04	0,48				
	Итого за прием		7,71	2,64	13,74	123,00	218,24	26,10	165,30	0,17	0,14	0,00	0,04	0,48				
	Итого за день		87,05	96,56	363,85	2592,05	1204,86	374,67	1724,26	20,59	0,36	9,91	1,08	34,10				

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр.			Энерг. цен-ть, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углево-ды		Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C			
	Завтрак																
206	Плов с изюмом	180	4,17	16,08	46,39	264,01	18,39	36,04	91,45	0,8	0	8,19	0,05	1,63			
	Сыр	20	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	0,22	0,08	0,01	0,14			
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	21,2	0	1,9	0,02	0,059	0,1	0				
289	Какао с молоком	200	3,00	2,97	23,47	77,19	107,22	16,62	85,14	0,34	0	0	0,03	0,52			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	48,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0			
	Итого за прием		15,64	33,02	89,26	534,28	356,01	76,86	333,29	2,10	0,28	8,89	0,15	2,29			
	Обед																
17	Салат из моркови	80	0,84	3,58	11,59	83,24	16,56	22,75	32,99	0,44	0	2,04	0,03	1,38			
58	Суп картофельный	250	2,93	2,41	14,08	243,19	5,91	4,94	10,93	0,15	0	0,08	0,01	0,6			
118	Рагу овощное с мясом	200	21,08	23,67	15,16	364,03	37,32	44,96	186,83	2,76	0	3,43	0,09	7,79			
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,43	8,51	81,16	52,98	6,09	39,15	0,06	0	0	0,01	0,26			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0			
	Итого за прием		32,88	32,07	86,85	971,72	138,27	114,04	376,60	5,97	0,00	6,76	0,29	10,03			
	Полдник																
250	Пирожки печеные с яблоками	60	3,42	3,72	25,89	245,45	10,49	6,01	28,53	0,79	0,14	0,1	0,04	0,83			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	22,20	98,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4			
	Итого за прием		4,42	3,92	48,09	343,93	24,49	14,01	42,53	3,59	0,14	0,30	0,06	4,83			
	Ужин																
81	Рыба запеченная в омлете	110	16,20	6,35	3,24	135,31	49,3	33,67	178,65	1,21	0	0,54	0,08	0,59			
136	Картофель отварной с маслом	200/5	3,94	4,91	32,99	187,43	19,14	42,64	108,48	1,68	0,01	0,05	0,17	8,24			
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0			
	Итого за прием		26,81	13,26	80,11	547,60	94,12	111,61	393,83	5,47	0,01	1,80	0,40	8,83			
	Второй ужин																
	Кефир	200	5,80	6,40	18,00	126,60	240	28	190	0,2	0,44	0	0,06	1,4			
	Фрукты свежие	160	2,16	0,60	33,60	150,04	10,24	50,4	31,36	0,77	0	0,64	0,04	4,8			
	Итого за прием		7,96	7,00	51,60	276,64	250,24	78,40	221,36	0,97	0,44	0,64	0,10	6,20			
	Итого за день		87,71	89,27	355,91	2674,17	863,13	394,92	1367,61	18,10	0,87	18,39	1,00	32,18			

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр.			Энерг. цен-ть, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углево- ды		Са	Мг	Р	Fe	А	Е	В1	С		
7-й день																
Завтрак																
227	Сырники из творога	140/5	17,68	8,90	26,40	278,90	157,28	33,31	246,7	0,69	0	0,39	0,07	0,35		
	Дйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	0	0,24	0,02	0		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	21,2	0	1,9	0,02	0,059	0,1	0	0		
287	Кофейный напиток на молоке	200	5,79	5,91	28,84	148,62	222,02	25,58	164,43	0,21	0	0	0,06	1,09		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0		
	Итого за прием		31,51	27,83	74,86	659,96	429,50	76,41	516,95	2,62	0,06	1,25	0,21	1,44		
Обед																
25	Салат из свежих с растительным маслом	80	1,34	6,39	6,62	92,57	33,92	18,75	37,01	1,2	0	3,02	0,01	1,88		
65	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,43	5,51	28,69	110,82	28,69	12,88	51,31	0,46	0	2	0,03	6,01		
127	Фрикадельки из кур	60/5	8,79	9,75	34,43	141,46	22,18	10,6	76,53	0,86	0	0,44	0,04	0,08		
138	Картофельное пюре	210	4,27	6,66	28,06	196,76	49,84	39,76	116,48	1,45	0	0,25	0,16	14,53		
286	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	6,56	27,23	2,65	0,73	1,34	0,05	0	0,01	0	1,12		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0		
	Фрукты свежие	140	1,89	0,53	29,40	131,29	47,2	44,1	27,44	0,67	0	0,56	0,03	4,2		
	Итого за прием		25,44	31,84	171,27	900,22	209,98	162,12	416,81	7,25	0,00	7,49	0,42	27,82		
Полдник																
	Вафли	15	0,42	7,50	11,60	151,67	2,4	1,5	5,4	0,23	0,3	0,11	0	0		
295	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	12,65	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	0,08	0,01	1,6		
	Итого за прием		0,57	7,64	24,25	203,96	8,30	4,63	9,23	1,02	0,30	0,19	0,01	1,60		
Ужин																
13	Салат из свежих помидоров	80	0,75	3,96	3,87	56,94	12,7	11,83	21,82	0,57	0,58	0,37	0,04	13,52		
119	Голубцы ленивые	140/10	12,42	17,32	10,01	250,29	52,15	32,09	141,71	1,4	0	0,31	0,05	11,85		
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0,06	0,11		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0		
	Итого за прием		19,50	22,22	67,70	568,46	101,95	83,99	272,12	5,19	0,58	1,76	0,28	25,48		
Второй ужин																
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	25,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4		
	Итого за прием		1,00	0,20	25,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00		
	Итого за день		78,02	89,73	363,28	2419,07	763,73	335,15	1229,11	18,88	0,94	10,89	0,94	60,34		

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр.			Энерг. цен-ть, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углево-ды		Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C							
8-й день																					
Завтрак																					
76	Суп молочный с крупой ("Артек")	250	8,17	8,99	24,03	209,50	279,07	38,56	225,83	0,37	0	0,08	0,08	1,37							
	Сыр	20	5,26	5,32	32,00	70,12	200	11	120	0,14	0,22	0,08	0,01	0,14							
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	21,2	0	1,9	0,02	0,059	0,1	0	0							
	Дипло вареное	40	4,83	6,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	0	0,24	0,02	0							
289	Какао с Молоком	200	3,00	2,97	13,47	91,19	107,22	16,62	85,14	0,34	0	0	0,03	0,52							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0							
	Итого за прием		24,47	32,30	89,12	603,25	636,49	83,70	536,79	2,57	0,28	1,02	0,20	2,03							
Обед																					
34	Салат "Здоровье"	100	1,71	4,52	8,62	86,84	31,77	28,94	52,17	1,02	0,48	0,24	0,05	8,04							
56	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,92	4,81	11,98	102,51	36,93	20,97	47,94	0,97	0	0,25	0,04	7,95							
97	Жаркое по-домашнему	200	13,34	15,06	21,64	281,02	22,26	43,53	187,13	2,8	0	0,25	0,11	3,01							
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0,06	0,11							
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0							
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0							
	Фрукты свежие	100	1,35	0,38	21,00	93,78	47,2	31,5	19,6	0,48	0	0,4	0,02	3							
	Итого за прием		26,23	25,91	126,72	874,48	179,86	171,61	432,83	8,89	0,48	2,48	0,45	22,11							
Полдник																					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	98,48	14	8	14	2,8	0,01	0,2	0,02	4							
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	172,21	6,9	3	19,5	0,24	0	0,3	0,03	0							
	Итого за прием		2,92	5,24	40,75	270,69	20,90	11,00	33,50	3,04	0,01	0,50	0,05	4,00							
Ужин																					
148	Овощи припущенные	180	2,53	4,75	15,29	121,14	44,47	60,64	90,28	1,16	0	0,85	0,07	1,3							
79	Рыба припущенная	100	22,61	9,15	22,60	187,55	1,62	1,46	2,71	0,05	0	1,85	0	0,09							
307	Кисель из яблок	200	0,14	0,12	23,06	93,38	8,35	2,66	9,28	0,69	0	0,07	0,01	1,36							
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	135,03	12,65	18,15	47,85	1,1	0	0,72	0,09	0							
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0							
	Итого за прием		32,27	15,05	100,88	614,44	81,09	101,71	213,32	4,56	0,00	4,05	0,24	2,75							
Второй ужин																					
	Йогурт	200	7,71	2,64	13,74	123,00	218,24	26,1	165,3	0,17	0,14	0	0,04	0,48							
	Итого за прием		7,71	2,64	13,74	123,00	218,24	26,10	165,30	0,17	0,14	0,00	0,04	0,48							
	Итого за день		93,60	81,14	371,21	2485,86	1136,58	394,12	1381,74	19,23	0,91	8,05	0,98	31,37							

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр.			Энерг. цен-ть, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углево-ды		Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C			
	Завтрак																
195	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	8,83	9,74	38,84	273,89	192,25	42,91	224,53	1,88	0	0,05	0,15	0,79			
	Колбаса вареная отварная	30	4,13	2,69	0,03	40,87	5,63	4,82	44,77	0,86	0	0,12	0,01	0			
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	21,2	0	1,9	0,02	0,059	0,1	0	0			
287	Кофейный напиток на молоке	200	5,79	5,91	18,84	148,62	222,02	25,58	164,43	0,21	0	0	0,06	1,09			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0			
	Фрукты свежие	170	2,30	0,64	35,70	159,42	47,2	53,55	33,32	0,82	0	0,68	0,04	5,1			
	Итого за прием		24,26	27,63	112,81	795,74	497,50	140,06	503,75	4,59	0,06	1,47	0,32	6,98			
	Обед																
12	Салат из свежей капусты, помид. и огурцов	80	1,94	4,65	3,97	68,11	33,2	13,19	36,48	0,66	0,69	0,2	0,03	26,95			
67	Суп из овощей	250/10	2,30	5,45	8,83	97,31	25,3	10,34	27,17	0,34	0	0,18	0,02	4,53			
96	Гуляш из отварной говядины	50/50	13,46	14,82	3,67	203,02	11,6	18,77	114,25	1,87	0	0,33	0,03	0,33			
212	Макаронные изделия отварные	150/4	5,45	3,50	33,33	193,22	9,2	7,31	40,4	0,74	0	0,83	0,06	0			
303	Напиток чайный "Витаминный"	200	0,06	0,01	13,91	53,87	0,73	0,29	0,08	0,12	0,26	0,02	0,02	2,33			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0			
	Итого за прием		29,80	29,41	101,22	815,62	105,53	85,20	325,08	6,29	0,95	2,77	0,31	34,14			
	Полдник																
	Пранники заварные	20	1,11	0,83	13,65	194,52	1,94	1,57	8,7	0,14	0	0,48	0,01	0			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	98,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4			
	Итого за прием		2,11	1,03	33,85	293,00	15,94	9,57	22,70	2,94	0,00	0,68	0,03	4,00			
	Ужин																
42	Винегрет овсяной	80	1,15	2,06	6,57	52,79	22,42	15,6	34,38	0,67	0,032	0,11	0,04	10,62			
128	Биточки рубленые из птицы (паровые)	75/30	10,67	12,43	9,12	192,79	34,33	16,1	111,36	1,11	0	0,54	0,05	0,37			
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	7,31	38,57	229,22	13,85	135,69	197,92	4,64	0	0,57	0,26	0			
295	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	17,19	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	0,08	0,01	1,6			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0			
	Итого за прием		27,38	22,92	108,96	744,46	102,13	205,82	454,19	9,78	0,03	2,51	0,51	12,59			
	Второй ужин																
	Кефир	200	5,80	6,40	18,00	126,60	240	28	190	0,2	0,62	0	0,06	1,4			
	Итого за прием		5,80	6,40	18,00	126,60	240,00	28,00	190,00	0,20	0,62	0,00	0,06	1,40			
	Итого за день		89,35	87,39	374,84	2775,42	961,10	468,65	1495,72	23,80	1,66	7,43	1,23	59,11			

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, гр.			Энерг. цен-ть, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины, мкг					
			Белки	Жиры	Углево-ды		Са	Мг	Р	Fe	А	Е	В1	С					
	Завтрак																		
214	Макаронные изделия с сыром	150/22/8	6,31	13,10	42,89	302,56	229,94	19,66	174,63	0,93	0	0,96	0,07	0,15					
	Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	0	0,24	0,02	0					
289	Какао с молоком	200	3,00	2,97	13,47	91,19	107,22	16,62	85,14	0,34	0,12	0	0,03	0,52					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0					
	Фрукты свежие	160	2,16	0,60	33,60	150,04	47,2	50,4	31,36	0,77	0	0,64	0,04	4,8					
	Итого за прием		19,46	21,44	109,50	701,48	413,36	104,20	395,05	3,74	0,12	2,36	0,22	5,47					
	Обед																		
9	Салат из белокочанной капусты с з/горошком	80	3,05	7,28	14,13	98,03	34,76	12,81	50,62	0,74	0,2	3,11	0,03	10,57					
68	Свекольник	250/10	2,74	5,47	14,06	120,83	40,9	21,51	47	1,19	0,38	0,24	0,02	1,53					
123	Печень по-строгановски	60/30	7,70	14,08	11,98	157,80	12,96	15,05	237,2	5,15	0	0,02	0,14	3,95					
150	Рагу из овощей	180	7,87	13,03	18,93	244,15	40,06	38,26	82,35	1,28	0	0,53	0,1	8,91					
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0					
	Итого за прием		27,24	40,76	98,15	821,11	152,06	119,63	515,17	10,74	0,58	4,98	0,42	24,96					
	Полдник																		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	98,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4					
225	Вареники ленивые	100/10	16,94	12,33	34,30	235,77	118,34	17,54	166,52	0,56	0	0,1	0,04	0,15					
	Итого за прием		17,94	12,53	54,50	334,25	132,34	25,54	180,52	3,36	0,00	0,30	0,06	4,15					
	Ужин																		
	Огурцы свежие нарезка	50	0,40	0,05	1,25	17,97	11,5	7	21	0,3	0,33	0,05	0,02	5					
89	Рыба "Аллегитная"	200	17,58	17,74	10,99	280,35	59,81	9,14	49,73	0,77	0	4,27	0,03	4,39					
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	28,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0,06	0,11					
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0,78	0,1	0					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0					
	Итого за прием		25,89	18,93	82,72	608,65	113,01	62,81	196,72	4,69	0,33	5,66	0,28	9,50					
	Второй ужин																		
	Йогурт 2,5%	200	5,86	5,00	24,58	154,24	0	0	0	0	0,14	0	0	0					
	Итого за прием		5,86	5,00	24,58	154,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00					
	Итого за день		96,39	98,66	369,45	2619,73	810,77	312,18	1287,46	22,53	1,17	13,30	0,98	44,08					