Меню - раскладка

Приложение № 12
к СанПиН 2.4.1.3049-13

Организация: МБДОУ д/с №9 "Росинка"
Должность: Заведующий
ФИО: Бекузарова Р.С

Возрастная группа: 1,5-3 лет Кол-во детей: 1

Дата: 27.10.2016 Подпись:

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
День 1																
Завтрак 1	Какао напиток (150 гр.) Вода(75 гр), Какао тертое(1,5 гр), Молоко пастеризованное(82,5 гр), Сахар-песок(9 гр).	2,48	3,42	12,96	89,69	0,01	0,01	0,05	0	0,05	0,41	0,02	49,58	6,1	0,53	4,28
	Каша манная молочная (150 гр.) Крупа манная(7,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(180 гр), Сахар-песок(4,5 гр).	5,92	9,52	18,58	179,34	0,05	0,04	0,12	0	0,13	0,9	0,1	110,2	13,8	0,19	7,04
	Масло сливочное (6 гр.) Масло сливочное (несоленое)(6 гр).	0,04	4,95	0,05	44,88	0,03	0	0	0	0	0	0	0,66	0,09	0,01	0,76
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
ИТОГ за Завтрак 1		10,87	18,25	44,19	374,81	0,09	0,08	0,19	0	0,6	1,31	0,12	165,99	29,74	1,15	12,83
Завтрак 2	пряник (20 гр.) Пряник(20 гр).	0,96	0,56	15,58	67,2	0	0,01	0	0	0,06	0	0	0,9	0	0,06	2,8

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Сок яблочный (150 гр.) Сок виноградный(150 гр).	0,45	0	27,75	108	0	0,01	0,01	0	0,08	1,5	0	14,25	12	0,23	6,75
ИТОГ за Завтрак 2		1,41	0,56	43,33	175,2	0	0,02	0,01	0	0,14	1,5	0	15,15	12	0,29	9,55
Обед	Компот из сухофруктов (150 гр.) Вода(147 гр), Сахар-песок(12 гр), Сухофрукты(37,5 гр).	0	0	11,98	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	6,3
	Курица отварная (60 гр.) Куры(75 гр), Соль поваренная пищевая(0,15 гр).	7,7	2,72	0,29	67,94	0,01	0,01	0,02	0,02	0,61	0	0,04	2,96	4,23	0,44	7,88
	Пюре картофельное (120 гр.) Картофель(122,4 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Молоко пастеризованное(30 гр), Соль поваренная пищевая(0,54 гр).	2,61	3,89	36,72	118,11	0,03	0,06	0,04	0,1	0,41	9,07	0,05	22,18	12,5	0,44	4,28
	салат из моркови и укропа (30 гр.) Лимон(3 гр), масло кукурузное рафинированное(2,1 гр), Морковь красная(31,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,08 гр), Укроп(3,6 гр).	0,41	2,14	3,64	28,44	1,14	0,01	0,01	0,11	0,14	2,21	0,08	9,83	5,84	0,17	2,29
	Соус молочный (20 гр.) Молоко пастеризованное(20 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,66	0,57	2,13	16,33	0	0	0,01	0	0,02	0,04	0,03	10,07	1,3	0,02	0,73
	Суп Крестьянский со сметаной (150 гр.) Вода(180 гр), Картофель(60 гр), Крупа рисовая(7,5 гр), Лук репка(6 гр), Морковь красная(10,5 гр), Петрушка (листовая)(1,5 гр), Петрушка (листовая)(1,5 гр), Сметана (15%)(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр).	1,83	0,77	26,17	72,44	0,4	0,03	0,01	0,1	0,31	6,63	0,1	11,87	9,29	0,38	3,76
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		15,81	10,49	98,93	424,14	1,58	0,15	0,11	0,33	1,62	17,96	0,3	64,63	42,96	1,99	26,4
Полдник уплотненный	Капуста тушеная с отварной сосиской (150 гр.) Капуста белокочаная(120,45 гр), Лук репка(15 гр), масло подсолнечное рафинированное1(3 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Морковь красная(21 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр), сосиски(60 гр).	8,73	18	13,03	263,11	0,73	0,02	0,02	0,08	0,21	3,69	0,09	37,74	16,37	1	20,05

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		11,25	18,36	35,41	360,97	0,73	0,05	0,04	0,08	0,65	3,71	0,09	44,5	27,11	1,61	21,51
ИТОГИ за День 1		39,34	47,65	221,86	1473,65	2,4	0,3	0,35	0,41	3,01	24,48	0,51	290,27	111,81	5,04	70,29
День 2																
Завтрак 1	Зеленый горошек отварной с маслом (30 гр.) Зеленый горошек (б/з)(30,9 гр), Масло сливочное (несоленое)(2,1 гр).	1,5	1,72	7,73	36,44	0,07	0,05	0,03	0	0,3	3,71	0,38	4,08	5,66	0,11	3,23
	Кофейный напиток из цикория с молоком (150 гр.) Вода(37,5 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Напиток из цикория(2,4 гр), Сахар-песок(9,75 гр).	3,15	3,6	15,02	101,72	0,02	0,02	0,07	0	0,06	0,56	0	68,16	7,88	0,07	6,12
	Масло сливочное (6 гр.) Масло сливочное (несоленое)(6 гр).	0,04	4,95	0,05	44,88	0,03	0	0	0	0	0	0	0,66	0,09	0,01	0,76
	Омлет натуральный (90 гр.) Масло сливочное (несоленое)(1,8 гр), Молоко пастеризованное(50,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,23 гр), Яйцо куриное(36 гр).	5,33	6,62	2,37	91,86	0,07	0,02	0,1	0,02	0,05	0,13	0,31	36,8	11,78	0,45	4,26
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
ИТОГ за Завтрак 1		12,45	17,25	37,77	335,8	0,19	0,12	0,22	0,02	0,83	4,4	0,69	115,25	35,16	1,06	15,12

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Сок яблочный (150 гр.) Сок виноградный(150 гр).	0,45	0	27,75	108	0	0,01	0,01	0	0,08	1,5	0	14,25	12	0,23	6,75
ИТОГ за Завтрак 2		1,41	0,56	43,33	175,2	0	0,02	0,01	0	0,14	1,5	0	15,15	12	0,29	9,55
Обед	Компот из сухофруктов (150 гр.) Вода(147 гр), Сахар-песок(12 гр), Сухофрукты(37,5 гр).	0	0	11,98	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	6,3
	Курица отварная (60 гр.) Куры(75 гр), Соль поваренная пищевая(0,15 гр).	7,7	2,72	0,29	67,94	0,01	0,01	0,02	0,02	0,61	0	0,04	2,96	4,23	0,44	7,88
	Пюре картофельное (120 гр.) Картофель(122,4 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Молоко пастеризованное(30 гр), Соль поваренная пищевая(0,54 гр).	2,61	3,89	36,72	118,11	0,03	0,06	0,04	0,1	0,41	9,07	0,05	22,18	12,5	0,44	4,28
	салат из моркови и укропа (30 гр.) Лимон(3 гр), масло кукурузное рафинированное(2,1 гр), Морковь красная(31,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,08 гр), Укроп(3,6 гр).	0,41	2,14	3,64	28,44	1,14	0,01	0,01	0,11	0,14	2,21	0,08	9,83	5,84	0,17	2,29
	Соус молочный (20 гр.) Молоко пастеризованное(20 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,66	0,57	2,13	16,33	0	0	0,01	0	0,02	0,04	0,03	10,07	1,3	0,02	0,73
	Суп Крестьянский со сметаной (150 гр.) Вода(180 гр), Картофель(60 гр), Крупа рисовая(7,5 гр), Лук репка(6 гр), Морковь красная(10,5 гр), Петрушка (листовая)(1,5 гр), Петрушка (листовая)(1,5 гр), Сметана (15%)(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр).	1,83	0,77	26,17	72,44	0,4	0,03	0,01	0,1	0,31	6,63	0,1	11,87	9,29	0,38	3,76
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		15,81	10,49	98,93	424,14	1,58	0,15	0,11	0,33	1,62	17,96	0,3	64,63	42,96	1,99	26,4
Полдник уплотненный	Капуста тушеная с отварной сосиской (150 гр.) Капуста белокочаная(120,45 гр), Лук репка(15 гр), масло подсолнечное рафинированное1(3 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Морковь красная(21 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр), сосиски(60 гр).	8,73	18	13,03	263,11	0,73	0,02	0,02	0,08	0,21	3,69	0,09	37,74	16,37	1	20,05

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Завтрак 2	Банан (100 гр.) Банан(100 гр).	0,9	0	26,04	54,6	0,04	0,01	0,02	0	0,18	3	0,12	2,4	12,6	0,18	8
ИТОГ за Завтрак 2		0,9	0	26,04	54,6	0,04	0,01	0,02	0	0,18	3	0,12	2,4	12,6	0,18	8
Обед	Азу (150 гр.) Вода(22,5 гр), Говядина 1 категории(144 гр), Картофель(135 гр), Лук репка(15,08 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(4,5 гр), Огурцы соленые(33,75 гр), Томат-паста(2,93 гр).	22,91	12,85	42,29	314,05	0,04	0,07	0,08	0,2	1,68	4,4	0,44	16,34	23,84	2,05	71,49
	Компот из сухофруктов (150 гр.) Вода(147 гр), Сахар-песок(12 гр), Сухофрукты(37,5 гр).	0	0	11,98	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	6,3
	Салат из моркови с огурцом (30 гр.) Лимон(1,5 гр), масло подсолнечное рафинированное1(1,8 гр), Морковь красная(24,3 гр), Огурцы соленые(10,2 гр).	0,49	1,8	2,69	24,11	0,86	0,01	0,01	0,09	0,1	0,61	0,06	6,05	3,69	0,17	2,2
	Суп-пюре овощной (150 гр.) Вода(150 гр), Горох шлифованный(3 гр), Капуста белокочаная(15 гр), Картофель(64,5 гр), Лук репка(7,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(3 гр), Молоко пастеризованное(22,5 гр), Морковь красная(12 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр).	2,75	3,31	25,6	93,88	0,44	0,04	0,02	0,09	0,34	6,71	0,2	25,47	12,22	0,54	3,5
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		28,75	18,36	100,56	552,92	1,34	0,16	0,13	0,38	2,25	11,72	0,7	55,58	49,55	3,3	84,65
Полдник уплотненный	Запеканка из творога с курагой (70 гр.) Крупа манная(4,9 гр), Курага(5,6 гр), Масло сливочное (несоленое)(2,8 гр), Молоко пастеризованное(21 гр), Сахар-песок(3,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,18 гр), Творог 9%(43,4 гр), Яйцо куриное(3,5 гр).	7,51	6,09	10,62	127,74	0,11	0,01	0,07	0	0,17	0,18	0,08	43,18	8,99	0,46	11,07
	Соус сладкий плодово-фруктовый (20 гр.) Абрикосы(2,5 гр), Вода(20 гр), Крахмал(1 гр), Лимон(1 гр), Сахар-песок(1,4 гр).	0,02	0	2,41	9,16	0,02	0	0	0	0,01	0,19	0,01	0,58	0,23	0,02	0,71
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		10,05	6,45	35,41	234,77	0,13	0,04	0,09	0	0,62	0,39	0,09	50,52	19,95	1,09	13,24
ИТОГИ за День 2		52,14	42,06	199,78	1386,22	1,7	0,33	0,46	0,4	3,87	19,51	1,6	223,75	117,27	5,62	121,01
День 3																
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая (150 гр.) Крупа гречневая(16,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,25 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Сахар-песок(5,25 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	5,22	8,35	22,01	177,9	0,04	0,06	0,09	0	0,4	0,56	0	75,87	16,25	0,76	5,89
	Кофейный напиток из цикория с молоком (150 гр.) Вода(37,5 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Напиток из цикория(2,4 гр), Сахар-песок(9,75 гр).	3,15	3,6	15,02	101,72	0,02	0,02	0,07	0	0,06	0,56	0	68,16	7,88	0,07	6,12
	Масло сливочное (6 гр.) Масло сливочное (несоленое)(6 гр).	0,04	4,95	0,05	44,88	0,03	0	0	0	0	0	0	0,66	0,09	0,01	0,76
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
ИТОГ за Завтрак 1		10,84	17,26	49,68	385,4	0,09	0,11	0,18	0	0,88	1,12	0	150,24	33,97	1,26	13,52
Завтрак 2	Кисломолочный продукт (кефир 3,2%) (100 гр.) Кефир 3,2%(103,6 гр).	2,81	3,22	4,12	59,29	0,02	0,02	0,09	0	0,07	0,35	0	60,3	7,03	0,05	6,09
ИТОГ за Завтрак 2		2,81	3,22	4,12	59,29	0,02	0,02	0,09	0	0,07	0,35	0	60,3	7,03	0,05	6,09

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		10,05	6,45	35,41	234,77	0,13	0,04	0,09	0	0,62	0,39	0,09	50,52	19,95	1,09	13,24
ИТОГИ за День 2		52,14	42,06	199,78	1386,22	1,7	0,33	0,46	0,4	3,87	19,51	1,6	223,75	117,27	5,62	121,01
День 3																
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая (150 гр.) Крупа гречневая(16,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,25 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Сахар-песок(5,25 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	5,22	8,35	22,01	177,9	0,04	0,06	0,09	0	0,4	0,56	0	75,87	16,25	0,76	5,89
	Кофейный напиток из цикория с молоком (150 гр.) Вода(37,5 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Напиток из цикория(2,4 гр), Сахар-песок(9,75 гр).	3,15	3,6	15,02	101,72	0,02	0,02	0,07	0	0,06	0,56	0	68,16	7,88	0,07	6,12
	Масло сливочное (6 гр.) Масло сливочное (несоленое)(6 гр).	0,04	4,95	0,05	44,88	0,03	0	0	0	0	0	0	0,66	0,09	0,01	0,76
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
ИТОГ за Завтрак 1		10,84	17,26	49,68	385,4	0,09	0,11	0,18	0	0,88	1,12	0	150,24	33,97	1,26	13,52
Завтрак 2	Кисломолочный продукт (кефир 3,2%) (100 гр.) Кефир 3,2%(103,6 гр).	2,81	3,22	4,12	59,29	0,02	0,02	0,09	0	0,07	0,35	0	60,3	7,03	0,05	6,09
ИТОГ за Завтрак 2		2,81	3,22	4,12	59,29	0,02	0,02	0,09	0	0,07	0,35	0	60,3	7,03	0,05	6,09

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Обед	Вермишель с маслом (120 гр.) Вермишель(43,2 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,54 гр).	4,64	3,53	32,86	170,79	0,02	0,05	0,03	0	0,48	0	0	6,89	10,03	0,48	2,02
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе (60 гр.) Говядина 1 категории(51,3 гр), Лук репка(4,8 гр), Молоко пастеризованное(9 гр), Морковь красная(10,8 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,5 гр), Сметана (15%)(1,8 гр), Соль поваренная пищевая(0,27 гр).	6,39	4,3	2,71	71,87	0,29	0,01	0,02	0,06	0,47	0,11	0,13	8,82	5,51	0,48	23,57
	Компот из сухофруктов (150 гр.) Вода(147 гр), Сахар-песок(12 гр), Сухофрукты(37,5 гр).	0	0	11,98	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	6,3
	Нарезка овощная из свеклы и моркови (30 гр.) Масло растительное(0,27 гр), Морковь красная(4,32 гр), Свекла(5,22 гр).	0,11	0,27	1,29	5,57	0,16	0	0	0,02	0,02	0,3	0,01	1,78	1,56	0,02	0,25
	Рассольник на мясном бульоне (150 гр.) Бульон мясной(180 гр), Картофель(60 гр), Крупа перловая(4,5 гр), Лук репка(6 гр), Морковь красная(12 гр), Огурцы соленые(10,5 гр), Петрушка (корень)(1,8 гр), Сметана (15%)(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр).	2,14	2,44	23,83	79,92	0,43	0,03	0,01	0,09	0,31	5,24	0,14	11,36	10,17	0,43	4,26
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		15,88	10,94	90,67	449,03	0,9	0,13	0,08	0,17	1,41	5,65	0,28	36,57	37,07	1,95	37,56
Полдник уплотненный	Рагу овощное (150 гр.) Капуста белокочаная(48 гр), Картофель(81,15 гр), Лук репка(22,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(45 гр), Морковь красная(45 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	3,55	5,82	31,17	137,03	1,29	0,05	0,05	0,21	0,4	3,91	0,15	47,91	19,26	0,72	6,85
	Хлеб пшеничный (130 гр.) Хлеб пшеничный(130 гр).	10,53	1,56	54,6	263,9	0	0,14	0,08	0	1,83	0	0	24,05	42,25	1,82	3,26
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		14,17	7,38	95,55	437,89	1,29	0,19	0,13	0,21	2,25	3,93	0,15	73,17	62,5	2,73	10,82

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГИ за День 3		43,7	38,8	240,02	1484,08	2,3	0,45	0,49	0,37	4,61	11,05	0,43	320,28	140,57	5,99	67,99
День 4																
Завтрак 1	Какао напиток на молоке (150 гр.) Вода(22,5 гр), Какао тертое(1,5 гр), Молоко пастеризованное(135 гр), Сахар-песок(9 гр).	3,98	5,13	15,55	121,05	0,02	0,02	0,09	0	0,08	0,68	0,02	81,85	9,83	0,57	6,04
	Каша из овсяных хлопьев молочная (150 гр.) Вода(22,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(82,5 гр), Овсяные хлопья "Геркулес"(13,5 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,38 гр).	4,11	7,19	19,23	151,88	0,03	0,04	0,06	0	0,11	0,41	0,23	54,89	15,62	0,6	4,09
	Масло сливочное (6 гр.) Масло сливочное (несоленое)(6 гр).	0,04	4,95	0,05	44,88	0,03	0	0	0	0	0	0	0,66	0,09	0,01	0,76
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
ИТОГ за Завтрак 1		10,56	17,63	47,43	378,71	0,08	0,09	0,17	0	0,61	1,09	0,25	142,95	35,29	1,6	11,64
Завтрак 2	Яблоко (100 гр.) Яблоки (100 гр).	0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
ИТОГ за Завтрак 2		0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
Обед	Биточки из говядины (60 гр.) Вода(1,08 гр), Говядина 1 категории(37,8 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,2 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,44 гр), Соль поваренная пищевая(0,11 гр), Хлеб пшеничный(6,12 гр), Яйцо куриное(3,6 гр).	6,42	6,47	3,71	99,03	0,02	0,02	0,03	0,02	0,5	0	0,13	3,98	6,03	0,52	17,45
	Компот из сухофруктов (150 гр.) Вода(147 гр), Сахар-песок(12 гр), Сухофрукты(37,5 гр).	0	0	11,98	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	6,3

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Рис отварной (120 гр.) Вода(86,4 гр), Крупа рисовая(38,4 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,8 гр), Соль поваренная пищевая(0,36 гр).	2,69	4,19	29,84	158,69	0,02	0,02	0,01	0,03	0,3	0	0,09	5,96	4,23	0,36	2,84
	Салат из свежих овощей с растительным маслом (30 гр.) Лук зеленый (перо)(5,7 гр), масло соевое рафинированное(2,1 гр), Огурцы грунтовые(8,4 гр), Салат (кочан)(9 гр), Соль поваренная пищевая(0,08 гр), Томаты грунтовые(12 гр).	0,28	2,1	1,87	23,9	0,12	0	0	0	0,07	2,83	0,06	5,85	3,12	0,15	3,85
	Соус сметанный (20 гр.) Вода(16 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,5 гр), Сметана (15%)(6,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,28	0,76	1,05	10,12	0	0	0	0	0,01	0,01	0,02	2,36	0,35	0,01	1,1
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
	Щи со свежей капустой со сметаной (150 гр.) Капуста белокочаная(75 гр), Картофель(75 гр), Лук репка(7,5 гр), Морковь красная(14,99 гр), Петрушка (корень)(2,25 гр), Сахар-песок(0,9 гр).	2,51	0,07	32,15	74,32	0,56	0,05	0,03	0,11	0,45	12,55	0,1	21,99	14,34	0,67	4,15
ИТОГ за Обед		14,78	13,99	98,6	486,94	0,72	0,13	0,09	0,16	1,46	15,39	0,4	47,86	37,87	2,25	36,85
Полдник уплотненный	Вареники ленивые из творога (120 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4,32 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(24,05 гр), Соль поваренная пищевая(0,72 гр), Творог 9%(119,52 гр), Яйцо куриное(8,64 гр).	23,14	15,29	19,91	307,34	0,08	0,04	0,19	0,03	0,39	0,3	0,39	103,49	17,97	0,52	22,46
	Соус молочный сладкий (20 гр.) Молоко пастеризованное(20 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,2 гр), Сахар-песок(1,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,68	0,65	3,25	20,76	0	0	0,01	0	0,02	0,1	0,02	12,34	1,52	0,02	0,78
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		26,34	16,3	45,54	425,96	0,08	0,07	0,22	0,03	0,85	0,42	0,41	122,59	30,23	1,15	24,7

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГИ за День 4		52,03	47,92	210,14	1479,96	0,89	0,29	0,49	0,19	3,05	22,62	1,06	320,44	107,35	5,97	80,99
День 5																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (40 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Сыр(пошехонский)(14 гр), Хлеб пшеничный(20 гр).	5,21	7,18	8,44	118,54	0,05	0,02	0,03	0	0,31	0,19	0,02	76,17	6,56	0,28	6,26
	Каша рисовая молочная (150 гр.) Вода(18 гр), Крупа рисовая(15 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(90 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр).	3,55	6,61	21,68	154,71	0,03	0,02	0,06	0,01	0,17	0,45	0,03	57,85	8,18	0,22	4,81
	Чай сладкий с молоком (150 гр.) Вода(75 гр), Молоко пастеризованное(75 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	2,19	2,4	13,3	80,46	0,01	0,01	0,05	0	0,06	0,4	0	46,59	6,24	0,23	3,22
ИТОГ за Завтрак 1		10,95	16,19	43,42	353,71	0,09	0,05	0,14	0,01	0,54	1,04	0,05	180,61	20,98	0,73	14,29
Завтрак 2	Груша (100 гр.) Груша(100 гр).	0,29	0	14,75	30,66	0	0,01	0,01	0	0,04	2,19	0,13	6,94	4,38	0,84	11
ИТОГ за Завтрак 2		0,29	0	14,75	30,66	0	0,01	0,01	0	0,04	2,19	0,13	6,94	4,38	0,84	11
Обед	Компот из свежих фруктов (150 гр.) Абрикосы(16,5 гр), Вода(180 гр), Сахар-песок(10,5 гр), Ягоды замороженные(15,75 гр).	0,2	0	12,68	49,95	0,11	0	0	0	0,05	0,71	0,07	2,1	1,35	0,17	4,84
	Котлеты рыбные паровые (60 гр.) Вода(11,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,18 гр), Треска(51 гр), Хлеб пшеничный(9 гр), Яйцо куриное(2,4 гр).	5,1	0,47	3,6	38,28	0	0,02	0,03	0,03	0,4	0	0,02	7,17	6,13	0,23	9,83
	Пюре картофельное с морковью (120 гр.) Картофель(86,4 гр), Лук репка(22,2 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(24 гр), Морковь красная(14,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр).	2,45	5,73	31,12	123,16	0,51	0,04	0,04	0,12	0,35	6,9	0,09	24,55	12,63	0,47	4,44

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Салат из морской капусты с растительным маслом (30 гр.) Клюква(3 гр), масло соевое рафинированное(1,8 гр), Морковь красная(5,7 гр), Морковь красная(6,3 гр), Морская капуста(21 гр), Сахар-песок(1,05 гр), Соль поваренная пищевая(0,06 гр).	0,32	1,85	2,57	25,11	0,46	0	0,01	0,05	0,09	0,66	0,03	6,89	19,4	1,7	2,27
	Соус сметанный (20 гр.) Вода(16 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,5 гр), Сметана (15%)(6,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,28	0,76	1,05	10,12	0	0	0	0	0,01	0,01	0,02	2,36	0,35	0,01	1,1
	Суп картофельный с гречневой крупой (150 гр.) Вода(180 гр), Картофель(60 гр), Крупа гречневая(6 гр), Лук репка(6 гр), Морковь красная(12 гр), Сметана (15%)(6 гр).	2,03	1,1	24,26	69,12	0,43	0,05	0,02	0,09	0,38	5	0,06	10,23	10,56	0,52	3,19
ИТОГ за Обед		10,37	9,92	75,28	315,73	1,51	0,11	0,1	0,29	1,27	13,28	0,28	53,3	50,42	3,09	25,67
Полдник уплотненный	Венская сдоба (80 гр.) Дрожжи пресованные(0,48 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,22 гр), Молоко сгущеное с сахаром нежирное(10,56 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(21,6 гр), Сахар-песок(8,02 гр), Соль поваренная пищевая(0,14 гр), Яйцо куриное(6,72 гр).	4,07	3,56	30,06	162,49	0,02	0,02	0,03	0,03	0,18	0,03	0,35	19,3	5,18	0,25	3,14
	Кисель плодово-ягодный (150 гр.) Вода(150 гр), Концентрат киселя(15 гр).	0,06	0	25,5	50,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,62
ИТОГ за Полдник уплотненный		4,13	3,56	55,56	213,19	0,02	0,02	0,03	0,03	0,18	0,03	0,35	19,3	5,18	0,25	3,76
ИТОГИ за День 5		25,75	29,67	189,01	1126,07	1,62	0,19	0,28	0,33	2,03	16,53	0,81	260,15	80,96	4,91	54,72
День 6																
Завтрак 1	Какао напиток на молоке (150 гр.) Вода(22,5 гр), Какао тертое(1,5 гр), Молоко пастеризованное(135 гр), Сахар-песок(9 гр).	3,98	5,13	15,55	121,05	0,02	0,02	0,09	0	0,08	0,68	0,02	81,85	9,83	0,57	6,04
	Каша из пшена и риса "Дружба" (150 гр.) Вода(18 гр), крупа пшенная(7,5 гр), Крупа рисовая(7,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,38 гр).	4,59	8,8	22,37	181,1	0,06	0,04	0,07	0,01	0,18	0,56	0,12	71,57	12,61	0,43	5,48

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Масло сливочное (6 гр.) Масло сливочное (несоленое)(6 гр).	0,04	4,95	0,05	44,88	0,03	0	0	0	0	0	0	0,66	0,09	0,01	0,76
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
ИТОГ за Завтрак 1		11,04	19,24	50,57	407,93	0,11	0,09	0,18	0,01	0,68	1,24	0,14	159,63	32,28	1,43	13,03
Завтрак 2	Банан (100 гр.) Банан(100 гр).	0,9	0	26,04	54,6	0,04	0,01	0,02	0	0,18	3	0,12	2,4	12,6	0,18	8
ИТОГ за Завтрак 2		0,9	0	26,04	54,6	0,04	0,01	0,02	0	0,18	3	0,12	2,4	12,6	0,18	8
Обед	Картофель отварной, запеченый в масле (120 гр.) Картофель(179,52 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,54 гр).	2,32	2,79	33,44	124,81	0,03	0,05	0,03	0,14	0,4	2,42	0,06	6,99	12,82	0,52	4,59
	Кнели из кур запеченные (60 гр.) Куры(30,67 гр), Лук репка(2,99 гр), Молоко пастеризованное(10,8 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2,52 гр), Соль поваренная пищевая(0,11 гр), Яйцо куриное(3,6 гр).	4,87	2,36	2,99	51,37	0,02	0,01	0,03	0,01	0,37	0,16	0,08	9,12	4,49	0,36	3,95
	Компот из свежих фруктов (150 гр.) Абрикосы(16,5 гр), Вода(180 гр), Сахар-песок(10,5 гр), Ягоды замороженные(15,75 гр).	0,2	0	12,68	49,95	0,11	0	0	0	0,05	0,71	0,07	2,1	1,35	0,17	4,84
	Салат из отварной свеклы с черносливом (30 гр.) Лук репка(1,8 гр), Масло растительное(0,9 гр), Свекла(33 гр), Соль поваренная пищевая(0,14 гр), Чернослив(0,6 гр).	0,47	0,89	4,27	22,72	0	0	0	0	0,02	0,29	0,02	5,84	5,52	0,06	1,12
	Суп с клецками на курином бульоне (150 гр.) Бульон куриный(180 гр), Картофель(40,5 гр), Морковь красная(12 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(15 гр), Петрушка (листовая)(1,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр), Яйцо куриное(7,5 гр).	4,31	1,3	24,92	96,4	0,45	0,03	0,03	0,09	0,29	4,11	0,32	10,11	9,07	0,42	2,54
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГ за Обед		14,77	7,74	96,3	421,25	0,61	0,13	0,11	0,24	1,26	7,69	0,55	41,76	43,06	2,05	18,2
Полдник уплотненный	Макоронные изделия, запеченные с сыром (120 гр.) Макаронные изделия 1 сорт(42 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр), Сыр (российский)(7,2 гр).	5,53	5,06	28,75	173,43	0,03	0,04	0,04	0	0,43	0,05	1,81	36,98	10,16	0,43	4,83
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		5,62	5,06	38,53	210,39	0,03	0,04	0,04	0	0,45	0,07	1,81	38,19	11,15	0,62	5,54
ИТОГИ за День 6		32,32	32,04	211,45	1263,44	0,78	0,28	0,34	0,25	2,58	12	2,62	241,99	99,09	4,28	44,77
День 7																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (40 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Сыр(пошехонский)(14 гр), Хлеб пшеничный(20 гр).	5,21	7,18	8,44	118,54	0,05	0,02	0,03	0	0,31	0,19	0,02	76,17	6,56	0,28	6,26
	Каша ячневая молочная (150 гр.) Вода(30 гр), крупа ячневая(15 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,25 гр), Молоко пастеризованное(97,5 гр), Сахар-песок(7,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр).	4,22	7,56	21,71	169,11	0,03	1,35	0,39	2,01	1,79	0,49	0,74	60,37	7,92	0,83	4,8
	Чай сладкий с молоком (150 гр.) Вода(75 гр), Молоко пастеризованное(75 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	2,19	2,4	13,3	80,46	0,01	0,01	0,05	0	0,06	0,4	0	46,59	6,24	0,23	3,22
ИТОГ за Завтрак 1		11,62	17,14	43,45	368,11	0,09	1,38	0,47	2,01	2,16	1,08	0,76	183,13	20,72	1,34	14,28
Завтрак 2	Кисломолочный продукт (ряженка) (100 гр.) Ряженка 6%(103,6 гр).	3,01	6,03	4,12	85,42	0,03	0,01	0,07	0	0,07	0,15	0	62,31	7,03	0,05	6,51

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГ за Завтрак 2		3,01	6,03	4,12	85,42	0,03	0,01	0,07	0	0,07	0,15	0	62,31	7,03	0,05	6,51
Обед	Компот из сухофруктов (150 гр.) Вода(147 гр), Сахар-песок(12 гр), Сухофрукты(37,5 гр).	0	0	11,98	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	6,3
	Овощи тушеные с мясом (150 гр.) Говядина 1 категории(90 гр), Капуста белокочаная(150,08 гр), Картофель(150,08 гр), Лук репка(15,08 гр), масло подсолнечное рафинированное1(6,08 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Морковь красная(22,5 гр), Петрушка (листовая)(7,88 гр), Соль поваренная пищевая(0,79 гр).	17,14	17,85	56,46	355,55	0,9	0,1	0,09	0,25	1,48	13,18	0,41	52,73	36,06	2,18	50,64
	Салат витаминный (40 гр.) Лимон(4 гр), Лук зеленый (перо)(10,8 гр), Морковь красная(10 гр), Соль поваренная пищевая(0,12 гр), Яблоки (13,76 гр).	0,28	0,01	4,39	10,63	0,36	0	0	0,04	0,07	2,63	0,07	8,87	3	0,24	4,87
	Суп рисовый (150 гр.) Бульон мясной(180 гр), Картофель(60 гр), Крупа рисовая(4,5 гр), Лук репка(6 гр), Морковь красная(12 гр), Петрушка (корень)(1,8 гр), Сметана (15%)(6 гр).	1,8	2,42	23,86	78,28	0,43	0,03	0,01	0,09	0,31	5,24	0,07	9,26	8,4	0,33	3,12
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		21,82	20,68	114,69	565,34	1,69	0,17	0,12	0,38	1,99	21,05	0,55	78,58	57,26	3,29	66,09
Полдник уплотненный	Пудинг творожный с изюмом (90 гр.) Вода(23,4 гр), Изюм(4,5 гр), Крупа манная(6,3 гр), Масло сливочное (несоленое)(1,8 гр), Молоко пастеризованное(27 гр), Молоко пастеризованное(31,5 гр), Сахар-песок(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,18 гр), Творог 9%(58,5 гр), Яйцо куриное(4,5 гр).	10,4	7,53	13,54	166,46	0,03	0,01	0,1	0	0,14	0,25	0,1	69,15	11,12	0,28	13,87
	Соус сладкий плодово-фруктовый (20 гр.) Абрикосы(2,5 гр), Вода(20 гр), Крахмал(1 гр), Лимон(1 гр), Сахар-песок(1,4 гр).	0,02	0	2,41	9,16	0,02	0	0	0	0,01	0,19	0,01	0,58	0,23	0,02	0,71
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		10,51	7,53	25,73	212,58	0,05	0,01	0,1	0	0,17	0,46	0,11	70,94	12,34	0,49	15,29

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГИ за День 7		46,95	51,38	187,99	1402,18	1,86	1,56	0,76	2,39	4,39	22,73	1,43	394,96	97,35	5,17	102,17
День 8																
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая (150 гр.) Крупа гречневая(16,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,25 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Сахар-песок(5,25 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	5,22	8,35	22,01	177,9	0,04	0,06	0,09	0	0,4	0,56	0	75,87	16,25	0,76	5,89
	Кофейный напиток из цикория с молоком (150 гр.) Вода(37,5 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Напиток из цикория(2,4 гр), Сахар-песок(9,75 гр).	3,15	3,6	15,02	101,72	0,02	0,02	0,07	0	0,06	0,56	0	68,16	7,88	0,07	6,12
	Масло сливочное (6 гр.) Масло сливочное (несоленое)(6 гр).	0,04	4,95	0,05	44,88	0,03	0	0	0	0	0	0	0,66	0,09	0,01	0,76
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
ИТОГ за Завтрак 1		10,84	17,26	49,68	385,4	0,09	0,11	0,18	0	0,88	1,12	0	150,24	33,97	1,26	13,52
Завтрак 2	Яблоко (100 гр.) Яблоки (100 гр).	0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
ИТОГ за Завтрак 2		0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
Обед	Компот из свежих фруктов (150 гр.) Абрикосы(16,5 гр), Вода(180 гр), Сахар-песок(10,5 гр), Ягоды замороженные(15,75 гр).	0,2	0	12,68	49,95	0,11	0	0	0	0,05	0,71	0,07	2,1	1,35	0,17	4,84
	Рис отварной (120 гр.) Вода(86,4 гр), Крупа рисовая(38,4 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,8 гр), Соль поваренная пищевая(0,36 гр).	2,69	4,19	29,84	158,69	0,02	0,02	0,01	0,03	0,3	0	0,09	5,96	4,23	0,36	2,84

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (30 гр.) Масло растительное(0,6 гр), Свекла(33 гр), Соль поваренная пищевая(0,14 гр).	0,43	0,6	3,66	18,06	0	0	0	0	0,02	0,26	0,02	5,44	5,18	0,01	0,84
	соус овощной (20 гр.) Бульон овощной(12 гр), Масло сливочное (несоленое)(0,6 гр), Молоко пастеризованное(10 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2 гр), Соль поваренная пищевая(0,06 гр), Укроп(1,4 гр).	0,51	0,85	2,17	17,52	0,01	0	0,01	0	0,02	0,57	0,03	7,61	1,26	0,03	0,87
	Суп-пюре овощной (150 гр.) Вода(150 гр), Горох шлифованный(3 гр), Капуста белокочаная(15 гр), Картофель(64,5 гр), Лук репка(7,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(3 гр), Молоко пастеризованное(22,5 гр), Морковь красная(12 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр).	2,75	3,31	25,6	93,88	0,44	0,04	0,02	0,09	0,34	6,71	0,2	25,47	12,22	0,54	3,5
	Тефтели из говядины (60 гр.) Говядина 1 категории(56,04 гр), Лук репка(9 гр), Соль поваренная пищевая(0,18 гр), Хлеб пшеничный(7,2 гр), Яйцо куриное(3 гр).	7,56	4,7	3,78	88,5	0	0,02	0,04	0,03	0,54	0,11	0,14	4,79	6,9	0,62	25,27
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		16,74	14,05	95,73	502,6	0,58	0,12	0,1	0,15	1,4	8,36	0,55	58,97	40,94	2,25	39,32
Полдник уплотненный	Зеленый горошек отварной с маслом (20 гр.) Зеленый горошек (б/з)(20,6 гр), Масло сливочное (несоленое)(1,4 гр).	1	1,14	5,16	24,29	0,05	0,04	0,02	0	0,2	2,48	0,26	2,72	3,77	0,07	2,16
	Омлет натуральный (100 гр.) Масло сливочное (несоленое)(2 гр), Молоко пастеризованное(56 гр), Соль поваренная пищевая(0,25 гр), Яйцо куринсе(40 гр).	5,92	7,35	2,63	102,08	0,08	0,02	0,11	0,02	0,06	0,14	0,35	40,89	13,08	0,5	4,73
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		9,44	8,85	30,17	224,23	0,13	0,09	0,15	0,02	0,7	2,64	0,61	50,37	27,59	1,18	8,35

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГИ за День 8		37,37	40,16	194,15	1287,52	0,81	0,32	0,43	0,17	3,11	17,84	1,16	266,61	106,46	5,65	68,99
День 9																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (40 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Сыр(пошехонский)(14 гр), Хлеб пшеничный(20 гр).	5,21	7,18	8,44	118,54	0,05	0,02	0,03	0	0,31	0,19	0,02	76,17	6,56	0,28	6,26
	Каша пшенная молочная (150 гр.) Вода(30 гр), крупа пшенная(15 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,25 гр), Молоко пастеризованное(97,5 гр), Сахар-песок(7,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр).	4,52	7,88	22,56	172,97	0,04	0,06	0,06	0	0,16	0,49	0,19	62,36	14,41	0,6	4,67
	Чай сладкий с молоком (150 гр.) Вода(75 гр), Молоко пастеризованное(75 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	2,19	2,4	13,3	80,46	0,01	0,01	0,05	0	0,06	0,4	0	46,59	6,24	0,23	3,22
ИТОГ за Завтрак 1		11,92	17,46	44,3	371,97	0,1	0,09	0,14	0	0,53	1,08	0,21	185,12	27,21	1,11	14,15
Завтрак 2	Сок апельсиновый (100 гр.) Сок апельсиновый(100 гр).	0,7	0	13,3	55	0,03	0,02	0,01	0	0,11	10	0	9	0	0,15	4,5
ИТОГ за Завтрак 2		0,7	0	13,3	55	0,03	0,02	0,01	0	0,11	10	0	9	0	0,15	4,5
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной (150 гр.) Картофель(37,5 гр), Лимон(0,08 гр), Лук репка(6 гр), Морковь красная(9 гр), Петрушка (корень)(3 гр), Сахар-песок(0,6 гр), Свекла(21 гр), Сметана (15%)(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр).	1,24	0,93	17,51	46,15	0,32	0,02	0,01	0,06	0,21	4,49	0,05	12,39	9,54	0,23	2,88
	Каша гречневая рассыпчатая (120 гр.) Вода(84 гр), Крупа гречневая(54 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр).	6,69	4,36	37,45	202,81	0,02	0,14	0,05	0	1,12	0	0	19,84	26,4	2,16	4,23
	Компот из сухофруктов (150 гр.) Вода(147 гр), Сахар-песок(12 гр), Сухофрукты(37,5 гр).	0	0	11,98	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	6,3

	Блюдо	Белки	Жиры	Угле-воды	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГИ за День 8		37,37	40,16	194,15	1287,52	0,81	0,32	0,43	0,17	3,11	17,84	1,16	266,61	106,46	5,65	68,99
День 9																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (40 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Сыр(пошехонский)(14 гр), Хлеб пшеничный(20 гр).	5,21	7,18	8,44	118,54	0,05	0,02	0,03	0	0,31	0,19	0,02	76,17	6,56	0,28	6,26
	Каша пшенная молочная (150 гр.) Вода(30 гр), крупа пшенная(15 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,25 гр), Молоко пастеризованное(97,5 гр), Сахар-песок(7,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр).	4,52	7,88	22,56	172,97	0,04	0,06	0,06	0	0,16	0,49	0,19	62,36	14,41	0,6	4,67
	Чай сладкий с молоком (150 гр.) Вода(75 гр), Молоко пастеризованное(75 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	2,19	2,4	13,3	80,46	0,01	0,01	0,05	0	0,06	0,4	0	46,59	6,24	0,23	3,22
ИТОГ за Завтрак 1		11,92	17,46	44,3	371,97	0,1	0,09	0,14	0	0,53	1,08	0,21	185,12	27,21	1,11	14,15
Завтрак 2	Сок апельсиновый (100 гр.) Сок апельсиновый(100 гр).	0,7	0	13,3	55	0,03	0,02	0,01	0	0,11	10	0	9	0	0,15	4,5
ИТОГ за Завтрак 2		0,7	0	13,3	55	0,03	0,02	0,01	0	0,11	10	0	9	0	0,15	4,5
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной (150 гр.) Картофель(37,5 гр), Лимон(0,08 гр), Лук репка(6 гр), Морковь красная(9 гр), Петрушка (корень)(3 гр), Сахар-песок(0,6 гр), Свекла(21 гр), Сметана (15%)(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр).	1,24	0,93	17,51	46,15	0,32	0,02	0,01	0,06	0,21	4,49	0,05	12,39	9,54	0,23	2,88
	Каша гречневая рассыпчатая (120 гр.) Вода(84 гр), Крупа гречневая(54 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр).	6,69	4,36	37,45	202,81	0,02	0,14	0,05	0	1,12	0	0	19,84	26,4	2,16	4,23
	Компот из сухофруктов (150 гр.) Вода(147 гр), Сахар-песок(12 гр), Сухофрукты(37,5 гр).	0	0	11,98	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	6,3

	Блюдо	Белки	Жиры	Угле-воды	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Морковное пюре (30 гр.) Масло сливочное (несоленое)(0,9 гр), Молоко пастеризованное(7,5 гр), Морковь красная(30 гр), Соль поваренная пищевая(0,09 гр).	0,53	1	3,21	19	0,92	0,01	0,01	0,11	0,09	0,25	0,08	10,86	5,05	0,14	1,05
	Печень тушеная в сметане (60 гр.) Вода(27 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(3 гр), Печень говяжья(67,2 гр), Сметана (15%)(14,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,27 гр).	7,99	2,76	1,82	60,44	1,05	0,06	0,48	0,15	1,48	7,13	0,3	5,69	4,57	1,97	12,33
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		19,05	9,45	89,97	449,28	2,31	0,27	0,57	0,32	3,03	11,87	0,43	56,5	55,36	5,04	27,95
Полдник уплотненный	Соус молочный сладкий (10 гр.) Молоко пастеризованное(10 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(0,6 гр), Сахар-песок(0,7 гр), Соль поваренная пищевая(0,03 гр).	0,34	0,33	1,63	10,38	0	0	0,01	0	0,01	0,05	0,01	6,17	0,76	0,01	0,4
	Сырники творожные (120 гр.) Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(15,6 гр), Сахар-песок(6,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,24 гр), Творог 9%(111 гр), Яйцо куриное(12 гр).	17,49	11,79	17,06	249,78	0,07	0,03	0,14	0,03	0,26	0,12	0,26	74,32	13,42	0,38	21,24
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		20,35	12,48	41,07	358,02	0,07	0,06	0,17	0,03	0,71	0,19	0,27	87,25	24,92	1	23,1
ИТОГИ за День 9		52,02	39,39	188,64	1317,15	2,51	0,44	0,88	0,35	4,38	23,14	0,91	337,87	107,5	7,29	69,7
День 10																

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Завтрак 1	Какао напиток на молоке (150 гр.) Вода(22,5 гр), Какао тертое(1,5 гр), Молоко пастеризованное(135 гр), Сахар-песок(9 гр).	3,98	5,13	15,55	121,05	0,02	0,02	0,09	0	0,08	0,68	0,02	81,85	9,83	0,57	6,04
	Масло сливочное (6 гр.) Масло сливочное (несоленое)(6 гр).	0,04	4,95	0,05	44,88	0,03	0	0	0	0	0	0	0,66	0,09	0,01	0,76
	Суп молочный с вермишелью (150 гр.) Вермишель(15 гр), Вода(90 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Сахар-песок(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(3 гр).	4,78	7,5	21,22	165,69	0,04	0,04	0,08	0	0,23	0,56	0	77,69	12,79	0,38	5,18
	Сыр порционный (10 гр.) Сыр (российский)(10,9 гр).	2,42	3,11	0	38,45	0,02	0	0,02	0	0,02	0,08	0,02	51,81	2,43	0,03	4,09
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
ИТОГ за Завтрак 1		13,65	21,05	49,42	430,97	0,11	0,09	0,21	0	0,75	1,32	0,04	217,56	34,89	1,41	16,82
Завтрак 2	Апельсин (100 гр.) Апельсин(100 гр).	0,63	0	11,13	26,6	0,02	0,01	0,01	0	0,07	21	0,08	11,9	4,55	0,11	9
ИТОГ за Завтрак 2		0,63	0	11,13	26,6	0,02	0,01	0,01	0	0,07	21	0,08	11,9	4,55	0,11	9
Обед	Биточки рыбные (60 гр.) Вода(1,08 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,2 гр), Минтай (филе)(37,8 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,44 гр), Соль поваренная пищевая(0,11 гр), Сухари панировочные(3 гр), Хлеб пшеничный(6,12 гр), Яйцо куриное(3,6 гр).	4,18	3,12	5,76	67,97	0,02	0,02	0,02	0,02	0,2	0	0,06	2,85	8,04	0,23	7,28
	Компот из свежезамороженных ягод (150 гр.) Вода(142,5 гр), Сахар-песок(12 гр), Ягоды замороженные(15,75 гр).	0,07	0	12,69	49,03	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	2,77
	Пюре картофельное (120 гр.) Картофель(122,4 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Молоко пастеризованное(30 гр), Соль поваренная пищевая(0,54 гр).	2,61	3,89	36,72	118,11	0,03	0,06	0,04	0,1	0,41	9,07	0,05	22,18	12,5	0,44	4,28

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Салат из огурцов с растительным маслом (30 гр.) масло кукурузное рафинированное(2,1 гр), Огурцы грунтовые(29,25 гр), Петрушка (листовая)(0,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,14 гр), Укроп(0,6 гр).	0,25	2,1	1,65	23,3	0,01	0	0,01	0	0,03	1,91	0,01	4,5	2,32	0,13	2,96
	Суп рыбный (150 гр.) Вода(180 гр), Картофель(34,5 гр), Консервы рыбные (Горбуша)(48 гр), Лук репка(9 гр), Масло растительное(4,5 гр), Морковь красная(10,5 гр), Петрушка (листовая)(1,5 гр), Укроп(1,5 гр).	10,75	7,26	14,06	133,71	0,37	0,03	0,03	0,07	0,65	4,11	0,06	50,99	19,15	0,44	13,48
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		20,46	16,77	88,88	468,12	0,43	0,15	0,12	0,19	1,42	15,09	0,18	88,24	51,81	1,78	31,93
Полдник уплотненный	Оладьи с яблоками (120 гр.) Дрожжи прессованные(2,16 гр), Молоко пастеризованное(60 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(55,2 гр), Сахар-песок(4,8 гр), Соль поваренная пищевая(0,24 гр), Яблоки (18 гр), Яйцо куриное(6 гр).	7,7	2,78	50,2	238,05	0,02	0,07	0,07	0,08	0,47	1,12	0,72	39,21	10,57	0,62	5,9
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		7,79	2,78	59,98	275,01	0,02	0,07	0,07	0,08	0,5	1,14	0,72	40,42	11,56	0,81	6,61
ИТОГИ за День 10		42,53	40,6	209,41	1373,16	0,57	0,31	0,41	0,26	2,74	38,55	1,02	358,12	102,82	4,1	64,36
День 11																
Завтрак 1	Какао напиток на молоке (150 гр.) Вода(22,5 гр), Какао тертое(1,5 гр), Молоко пастеризованное(135 гр), Сахар-песок(9 гр).	3,98	5,13	15,55	121,05	0,02	0,02	0,09	0	0,08	0,68	0,02	81,85	9,83	0,57	6,04
	Каша манная молочная (150 гр.) Крупа манная(7,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(180 гр), Сахар-песок(4,5 гр).	5,92	9,52	18,58	179,34	0,05	0,04	0,12	0	0,13	0,9	0,1	110,2	13,8	0,19	7,04

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Масло сливочное (7 гр.) Масло сливочное (несоленое)(7 гр).	0,04	5,78	0,06	52,36	0,03	0	0	0	0	0	0	0,77	0,11	0,01	0,88
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
ИТОГ за Завтрак 1		12,37	20,79	46,79	413,65	0,1	0,09	0,23	0	0,63	1,58	0,12	198,37	33,49	1,19	14,71
Завтрак 2	Сок восстановленный (100 гр.) Сок томатный(100 гр).	1	0	3,3	18	0,25	0	0,01	0	0,15	5	0	6,5	13	0,35	4,5
ИТОГ за Завтрак 2		1	0	3,3	18	0,25	0	0,01	0	0,15	5	0	6,5	13	0,35	4,5
Обед	Жаркое по-домашнему из курицы (150 гр.) Картофель(159 гр), Куры(36,3 гр), Лук репка(12 гр), Масло сливочное (несоленое)(3 гр), Морковь красная(15 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр), Томат-паста(1,5 гр).	7,13	4,45	46,03	167,66	0,54	0,07	0,03	0,19	0,82	4,74	0,14	14,55	19,77	1,01	8,66
	Компот из сухофруктов (150 гр.) Вода(147 гр), Сахар-песок(12 гр), Сухофрукты(37,5 гр).	0	0	11,98	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	6,3
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом (40 гр.) Лук зеленый (перо)(11 гр), Огурцы грунтовые(22,4 гр), Салат (кочан)(24 гр), Соль поваренная пищевая(0,12 гр).	0,54	0	2,53	7,48	0,16	0	0,01	0	0,09	3,66	0,11	11,47	5,25	0,19	5,89
	Суп Крестьянский со сметаной (150 гр.) Вода(180 гр), Картофель(60 гр), Крупа рисовая(7,5 гр), Лук репка(6 гр), Морковь красная(10,5 гр), Петрушка (листовая)(1,5 гр), Петрушка (листовая)(1,5 гр), Сметана (15%)(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр).	1,83	0,77	26,17	72,44	0,4	0,03	0,01	0,1	0,31	6,63	0,1	11,87	9,29	0,38	3,76
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		12,75	5,72	109,21	387,46	1,1	0,15	0,08	0,29	1,39	15,03	0,35	47,51	46,56	2,25	26,06

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Полдник уплотненный	Фруктовый плов (100 гр.) Вода(35 гр), Изюм(3 гр), Крупа рисовая(20 гр), Курага(30 гр), Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(4 гр), Чернослив(20 гр).	3,44	3,42	55,79	244,53	0,54	0,03	0,05	0,01	0,76	0,88	0,04	45,05	30,03	3,45	20,13
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		3,53	3,42	65,57	281,49	0,54	0,03	0,05	0,01	0,78	0,9	0,04	46,26	31,02	3,64	20,84
ИТОГИ за День 11		29,65	29,93	224,87	1287,45	1,99	0,27	0,37	0,3	2,95	22,51	0,51	298,64	124,07	7,43	66,11
День 12																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (40 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Сыр(пошехонский)(14 гр), Хлеб пшеничный(20 гр).	5,21	7,18	8,44	118,54	0,05	0,02	0,03	0	0,31	0,19	0,02	76,17	6,56	0,28	6,26
	Каша из крупы "Геркулес" (150 гр.) Вода(22,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(82,5 гр), Овсяные хлопья "Геркулес"(13,5 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,38 гр).	4,11	7,19	19,23	151,88	0,03	0,04	0,06	0	0,11	0,41	0,23	54,89	15,62	0,6	4,09
	Чай сладкий с молоком (150 гр.) Вода(75 гр), Молоко пастеризованное(75 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	2,19	2,4	13,3	80,46	0,01	0,01	0,05	0	0,06	0,4	0	46,59	6,24	0,23	3,22
ИТОГ за Завтрак 1		11,51	16,77	40,97	350,88	0,09	0,07	0,14	0	0,48	1	0,25	177,65	28,42	1,11	13,57
Завтрак 2	Йогурт (125 гр.) Йогурт 1,5%(156,25 гр).	7,81	2,34	5,47	79,69	0,01	0,02	0,12	0	0,12	0,47	0	96,88	11,72	0,08	7,34
ИТОГ за Завтрак 2		7,81	2,34	5,47	79,69	0,01	0,02	0,12	0	0,12	0,47	0	96,88	11,72	0,08	7,34

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Полдник уплотненный	Фруктовый плов (100 гр.) Вода(35 гр), Изюм(3 гр), Крупа рисовая(20 гр), Курага(30 гр), Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(4 гр), Чернослив(20 гр).	3,44	3,42	55,79	244,53	0,54	0,03	0,05	0,01	0,76	0,88	0,04	45,05	30,03	3,45	20,13
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		3,53	3,42	65,57	281,49	0,54	0,03	0,05	0,01	0,78	0,9	0,04	46,26	31,02	3,64	20,84
ИТОГИ за День 11		29,65	29,93	224,87	1287,45	1,99	0,27	0,37	0,3	2,95	22,51	0,51	298,64	124,07	7,43	66,11
День 12																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (40 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Сыр(пошехонский)(14 гр), Хлеб пшеничный(20 гр).	5,21	7,18	8,44	118,54	0,05	0,02	0,03	0	0,31	0,19	0,02	76,17	6,56	0,28	6,26
	Каша из крупы "Геркулес" (150 гр.) Вода(22,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(82,5 гр), Овсяные хлопья "Геркулес"(13,5 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,38 гр).	4,11	7,19	19,23	151,88	0,03	0,04	0,06	0	0,11	0,41	0,23	54,89	15,62	0,6	4,09
	Чай сладкий с молоком (150 гр.) Вода(75 гр), Молоко пастеризованное(75 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	2,19	2,4	13,3	80,46	0,01	0,01	0,05	0	0,06	0,4	0	46,59	6,24	0,23	3,22
ИТОГ за Завтрак 1		11,51	16,77	40,97	350,88	0,09	0,07	0,14	0	0,48	1	0,25	177,65	28,42	1,11	13,57
Завтрак 2	Йогурт (125 гр.) Йогурт 1,5%(156,25 гр).	7,81	2,34	5,47	79,69	0,01	0,02	0,12	0	0,12	0,47	0	96,88	11,72	0,08	7,34
ИТОГ за Завтрак 2		7,81	2,34	5,47	79,69	0,01	0,02	0,12	0	0,12	0,47	0	96,88	11,72	0,08	7,34

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Обед	Компот из свежих фруктов (150 гр.) Абрикосы(16,5 гр), Вода(180 гр), Сахар-песок(10,5 гр), Ягоды замороженные(15,75 гр).	0,2	0	12,68	49,95	0,11	0	0	0	0,05	0,71	0,07	2,1	1,35	0,17	4,84
	Котлета мясная, запеченая в соусе (60 гр.) Вода(1,8 гр), Говядина 1 категории(34,32 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,34 гр), Молоко пастеризованное(17,4 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,18 гр), Сыр(пошехонский)(1,92 гр), Хлеб пшеничный(7,8 гр).	5,64	7,34	4,95	107,88	0,02	0,02	0,03	0,02	0,41	0,06	0,08	19,49	5,63	0,4	17,34
	Макаронные изделия отварные (120 гр.) Макаронные изделия 1 сорт(43,2 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,54 гр).	4,64	3,53	32,86	170,79	0,02	0,05	0,03	0	0,48	0	2,05	6,89	10,03	0,48	2,19
	Салат из свеклы с соленым огурцом (30 гр.) Лук репка(7,5 гр), масло кукурузное рафинированное(1,5 гр), Огурцы соленые(3,3 гр), Свекла(29,1 гр).	0,56	1,5	5,23	27,87	0	0	0	0	0,02	0,41	0,03	6,07	5,26	0,04	1,39
	Суп овощной на курином бульоне (150 гр.) Бульон куриный(180 гр), Горошек зеленый, консервированный(9 гр), Капуста белокочаная(18 гр), Картофель(64,5 гр), Морковь красная(9 гр), Петрушка (корень)(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр).	2,76	0,45	22,74	58,78	0,33	0,03	0,01	0,08	0,33	7,34	0,08	10,73	9,6	0,4	3,15
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		16,4	13,22	96,46	491,27	0,48	0,14	0,09	0,1	1,42	8,52	2,31	52,88	41,67	2,01	30,07
Полдник уплотненный	Творожное суфле с яблоками (70 гр.) Масло сливочное (несоленое)(0,7 гр), Молоко пастеризованное(14 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(4,9 гр), Сахар-песок(4,9 гр), Соль поваренная пищевая(0,14 гр), Творог 9%(45,5 гр), Яблоки (11,2 гр), Яйцо куриное(7 гр).	7,76	4,93	10,44	116,22	0,03	0,01	0,06	0,01	0,12	0,65	0,11	38,92	7,12	0,29	10,17
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		10,28	5,29	32,82	214,08	0,03	0,04	0,08	0,01	0,56	0,67	0,11	45,68	17,86	0,9	11,63

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГИ за День 12		46	37,62	175,71	1225,42	0,6	0,27	0,43	0,11	2,58	10,66	2,67	373,09	99,67	4,1	62,61
День 13																
Завтрак 1	Кофейный напиток из цикория с молоком (150 гр.) Вода(37,5 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Напиток из цикория(2,4 гр), Сахар-песок(9,75 гр).	3,15	3,6	15,02	101,72	0,02	0,02	0,07	0	0,06	0,56	0	68,16	7,88	0,07	6,12
	Масло сливочное (6 гр.) Масло сливочное (несоленое)(6 гр).	0,04	4,95	0,05	44,88	0,03	0	0	0	0	0	0	0,66	0,09	0,01	0,76
	Суп молочный с вермишелью (150 гр.) Вермишель(15 гр), Вода(90 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Сахар-песок(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(3 гр).	4,78	7,5	21,22	165,69	0,04	0,04	0,08	0	0,23	0,56	0	77,69	12,79	0,38	5,18
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
ИТОГ за Завтрак 1		10,4	16,41	48,89	373,19	0,09	0,09	0,17	0	0,71	1,12	0	152,06	30,51	0,88	12,81
Завтрак 2	Груша (100 гр.) Груша(100 гр).	0,29	0	14,75	30,66	0	0,01	0,01	0	0,04	2,19	0,13	6,94	4,38	0,84	11
ИТОГ за Завтрак 2		0,29	0	14,75	30,66	0	0,01	0,01	0	0,04	2,19	0,13	6,94	4,38	0,84	11
Обед	Компот лимонный (150 гр.) Вода(180 гр), Лимон(30 гр), Сахар-песок(12 гр).	0,11	0	12,81	48,79	0	0	0	0	0,01	2,52	0	2,64	0,76	0,06	5,17
	Мясной рулет с яйцом и зеленым луком. (60 гр.) Говядина 1 категории(28,2 гр), Лук зеленый (перо)(6 гр), Масло сливочное (несоленое)(2,1 гр), Морковь красная(12 гр), Сметана (15%)(4,2 гр), Соль поваренная пищевая(0,24 гр), Хлеб пшеничный(6 гр), Яйцо куриное(18 гр).	5,77	5,73	3,73	85,92	0,4	0,03	0,04	0,06	0,38	0,82	0,23	12,06	9,34	0,55	16,59

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Пюре картофельное (120 гр.) Картофель(122,4 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Молоко пастеризованное(30 гр), Соль поваренная пищевая(0,54 гр).	2,61	3,89	36,72	118,11	0,03	0,06	0,04	0,1	0,41	9,07	0,05	22,18	12,5	0,44	4,28
	Салат из моркови с яблоками (30 гр.) Лимон(1,5 гр), масло кукурузное рафинированное(1,8 гр), Морковь красная(24,3 гр), Сахар-песок(0,9 гр), Яблоки (10,2 гр).	0,3	1,82	5,4	30,3	0,87	0,01	0,01	0,09	0,11	1,2	0,06	5,82	4,13	0,22	1,75
	Суп овсяный на мясном бульоне (150 гр.) Бульон мясной(180 гр), Картофель(49,5 гр), Лук репка(10,5 гр), Морковь красная(15 гр), Овсяные хлопья "Геркулес"(7,5 гр), Сметана (15%)(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр).	2,34	2,62	23,14	84,04	0,54	0,04	0,01	0,09	0,28	4,46	0,2	11,33	12,94	0,59	2,71
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		13,73	14,46	99,8	443,16	1,84	0,17	0,12	0,34	1,32	18,08	0,54	61,63	49,48	2,38	31,66
Полдник уплотненный	Рагу овощное (120 гр.) Капуста белокочаная(38,4 гр), Картофель(64,92 гр), Лук репка(18 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,8 гр), Молоко пастеризованное(36 гр), Морковь красная(36 гр), Соль поваренная пищевая(0,48 гр).	2,83	4,66	24,93	109,61	1,02	0,04	0,04	0,16	0,31	3,12	0,13	38,33	15,41	0,57	5,47
	Хлеб пшеничный (20 гр.) Хлеб пшеничный(20 гр).	1,62	0,24	8,4	40,6	0	0,02	0,01	0	0,28	0	0	3,7	6,5	0,28	0,5
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		4,55	4,9	43,11	187,17	1,02	0,06	0,05	0,16	0,62	3,14	0,13	43,24	22,9	1,04	6,68
ИТОГИ за День 13		28,96	35,77	206,55	1263,97	2,95	0,34	0,36	0,5	2,69	24,53	0,79	263,87	107,26	5,14	62,15
День 14																

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (40 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Сыр(пошехонский)(14 гр), Хлеб пшеничный(20 гр).	5,21	7,18	8,44	118,54	0,05	0,02	0,03	0	0,31	0,19	0,02	76,17	6,56	0,28	6,26
	Каша гречневая молочная жидкая (150 гр.) Крупа гречневая(16,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,25 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Сахар-песок(5,25 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	5,22	8,35	22,01	177,9	0,04	0,06	0,09	0	0,4	0,56	0	75,87	16,25	0,76	5,89
	Чай сладкий с молоком (150 гр.) Вода(75 гр), Молоко пастеризованное(75 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	2,19	2,4	13,3	80,46	0,01	0,01	0,05	0	0,06	0,4	0	46,59	6,24	0,23	3,22
ИТОГ за Завтрак 1		12,62	17,93	43,75	376,9	0,1	0,09	0,17	0	0,77	1,15	0,02	198,63	29,05	1,27	15,37
Завтрак 2	Яблоко (100 гр.) Яблоки (100 гр).	0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
ИТОГ за Завтрак 2		0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
Обед	Икра кабачковая (30 гр.) Икра кабочковая консервированная(31,62 гр).	0,57	2,57	4,74	34,82	0,13	0	0,01	0	0	1	0	5,85	5	1	2,85
	Компот из сухофруктов (150 гр.) Вода(147 гр), Сахар-песок(12 гр), Сухофрукты(37,5 гр).	0	0	11,98	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	6,3
	Рис отварной (120 гр.) Вода(86,4 гр), Крупа рисовая(38,4 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,8 гр), Соль поваренная пищевая(0,36 гр).	2,69	4,19	29,84	158,69	0,02	0,02	0,01	0,03	0,3	0	0,09	5,96	4,23	0,36	2,84
	Соус сметанный (10 гр.) Вода(8 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(0,75 гр), Сметана (15%)(3,3 гр), Соль поваренная пищевая(0,03 гр).	0,14	0,39	0,53	5,05	0	0	0	0	0	0	0,01	1,17	0,18	0	0,55
	Суп фасолевый (150 гр.) Вода(180 гр), Картофель(57 гр), Лук репка(7,5 гр), Морковь красная(12 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр), Укроп(1,5 гр).	1,11	0,06	19,38	41,72	0,44	0,03	0,01	0,09	0,25	5,4	0,06	7,9	7,79	0,31	2,2

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Фрикадельки мясные (60 гр.) Вода(11,4 гр), Говядина 1 категории(56,04 гр), Соль поваренная пищевая(0,24 гр), Хлеб пшеничный(8,4 гр).	6,72	4,14	2,75	74,61	0	0,02	0,03	0,02	0,55	0	0,09	3,14	5,66	0,53	24,87
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		13,83	11,75	87,22	435,77	0,59	0,11	0,08	0,14	1,23	6,4	0,25	31,74	32,66	2,74	40,77
Полдник уплотненный	Соус сладкий клюквенный (20 гр.) Вода(17 гр), Клюква(2,52 гр), Крахмал(0,6 гр), Сахар-песок(2,4 гр).	0,01	0	3,09	11,46	0	0	0	0	0	0,19	0	0,31	0,1	0,01	0,52
	Сырники творожные (150 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(19,5 гр), Сахар-песок(8,25 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр), Творог 9%(138,75 гр), Яйцо куриное(15 гр).	21,87	14,73	21,32	312,24	0,08	0,03	0,17	0,03	0,33	0,15	0,33	92,91	16,79	0,48	26,56
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		21,97	14,73	34,19	360,66	0,08	0,03	0,17	0,03	0,35	0,36	0,33	94,43	17,88	0,68	27,79
ИТОГИ за День 14		48,77	44,41	183,73	1329,69	0,78	0,23	0,43	0,18	2,48	13,62	0,6	331,84	83,55	5,66	91,73
День 15																
Завтрак 1	Каша рисовая молочная (150 гр.) Вода(18 гр), Крупа рисовая(15 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(90 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр).	3,55	6,61	21,68	154,71	0,03	0,02	0,06	0,01	0,17	0,45	0,03	57,85	8,18	0,22	4,81
	Кофейный напиток из цикория с молоком (150 гр.) Вода(37,5 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Напиток из цикория(2,4 гр), Сахар-песок(9,75 гр).	3,15	3,6	15,02	101,72	0,02	0,02	0,07	0	0,06	0,56	0	68,16	7,88	0,07	6,12

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Масло сливочное (6 гр.) Масло сливочное (несоленое)(6 гр).	0,04	4,95	0,05	44,88	0,03	0	0	0	0	0	0	0,66	0,09	0,01	0,76
	Сыр порционный (15 гр.) Сыр (российский)(16,35 гр).	3,64	4,66	0	57,66	0,03	0	0,02	0	0,02	0,13	0,02	77,71	3,66	0,05	6,14
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
ИТОГ за Завтрак 1		12,81	20,19	49,35	419,87	0,11	0,07	0,17	0,01	0,67	1,13	0,05	209,93	29,55	0,77	18,58
Завтрак 2	Сок яблочный (100 гр.) Сок виноградный(100 гр).	0,3	0	18,5	72	0	0,01	0	0	0,05	1	0	9,5	8	0,15	4,5
ИТОГ за Завтрак 2		0,3	0	18,5	72	0	0,01	0	0	0,05	1	0	9,5	8	0,15	4,5
Обед	Компот из свежих фруктов (150 гр.) Абрикосы(16,5 гр), Вода(180 гр), Сахар-песок(10,5 гр), Ягоды замороженные(15,75 гр).	0,2	0	12,68	49,95	0,11	0	0	0	0,05	0,71	0,07	2,1	1,35	0,17	4,84
	пюре картофельное с луком (120 гр.) Картофель(112,8 гр), Лук репка(9,6 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Молоко пастеризованное(24 гр), Укроп(3,6 гр).	0,08	0,11	1,08	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,3	0,00	0,7	0,39	0,01	5,07
	Рыба тушеная с овощами (60 гр.) Лимон(1,8 гр), Лук репка(6 гр), Морковь красная(15 гр), Петрушка (листовая)(3,6 гр), Сахар-песок(1,2 гр), Соль поваренная пищевая(0,18 гр), Томат-паста(1,2 гр), Треска(39 гр).	3,05	0,1	3,67	22,28	0,46	0,01	0,02	0,06	0,25	2,4	0,06	9,63	5,09	0,16	9,17
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом (30 гр.) Лук зеленый (перо)(8,25 гр), Огурцы грунтовые(16,8 гр), Салат (кочан)(18 гр), Соль поваренная пищевая(0,09 гр).	0,4	0	1,89	5,6	0,11	0	0,01	0	0,07	2,74	0,08	8,6	3,92	0,14	4,42
	Суп рыбный с фрикадельками (150 гр.) Вода(180 гр), Картофель(34,5 гр), Лук репка(7,5 гр), Лук репка(9 гр), масло подсолнечное рафинированное1(4,5 гр), Морковь красная(10,5 гр), Петрушка (листовая)(1,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр), Треска(48 гр), Укроп(1,5 гр), Хлеб пшеничный(10,5 гр).	5,49	4,81	18,61	110,49	0,4	0,04	0,03	0,1	0,49	4,89	0,07	14,19	11,12	0,47	11,78

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		11,81	5,42	55,93	267,78	1,08	0,09	0,08	0,16	1	11,04	0,29	42,82	31,67	1,48	36,44
Полдник уплотненный	Венская сдоба (60 гр.) Дрожжи пресованные(0,36 гр), Масло сливочное (несоленое)(2,41 гр), Молоко сгущеное с сахаром нежирное(7,92 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(16,2 гр), Сахар-песок(6,01 гр), Соль поваренная пищевая(0,11 гр), Яйцо куриное(5,04 гр).	3,06	2,68	22,54	121,85	0,02	0,01	0,02	0,02	0,13	0,02	0,26	14,49	3,89	0,2	2,36
	Кисель плодово-ягодный (150 гр.) Вода(150 гр), Концентрат киселя(15 гр).	0,06	0	25,5	50,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,62
ИТОГ за Полдник уплотненный		3,12	2,68	48,04	172,55	0,02	0,01	0,02	0,02	0,13	0,02	0,26	14,49	3,89	0,2	2,98
ИТОГИ за День 15		28,04	28,29	171,82	1054,05	1,21	0,18	0,27	0,19	1,85	13,19	0,6	276,74	73,11	2,59	62,5
День 16																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (40 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Сыр(пошехонский)(14 гр), Хлеб пшеничный(20 гр).	5,21	7,18	8,44	118,54	0,05	0,02	0,03	0	0,31	0,19	0,02	76,17	6,56	0,28	6,26
	Каша пшенная молочная (150 гр.) Вода(30 гр), крупа пшенная(15 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,25 гр), Молоко пастеризованное(97,5 гр), Сахар-песок(7,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр).	4,52	7,88	22,56	172,97	0,04	0,06	0,06	0	0,16	0,49	0,19	62,36	14,41	0,6	4,67
	Чай сладкий с молоком (150 гр.) Вода(75 гр), Молоко пастеризованное(75 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	2,19	2,4	13,3	80,46	0,01	0,01	0,05	0	0,06	0,4	0	46,59	6,24	0,23	3,22
ИТОГ за Завтрак 1		11,92	17,46	44,3	371,97	0,1	0,09	0,14	0	0,53	1,08	0,21	185,12	27,21	1,11	14,15

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Завтрак 2	Кисломолочный продукт, обогощенный прибиотиками (100 гр.) Йогурт 1,5%(103,6 гр).	5,18	1,55	3,63	52,84	0,01	0,02	0,08	0	0,08	0,31	0	64,23	7,77	0,05	4,87
ИТОГ за Завтрак 2		5,18	1,55	3,63	52,84	0,01	0,02	0,08	0	0,08	0,31	0	64,23	7,77	0,05	4,87
Обед	Картофельная запеканка с яйцом и луком (120 гр.) Картофель(98,4 гр), Лук репка(6,6 гр), Масло сливочное (несоленое)(2,4 гр), Молоко пастеризованное(12 гр), Соль поваренная пищевая(0,54 гр), Яйцо куриное(9,6 гр).	2,66	3,03	27,58	91,49	0,03	0,04	0,04	0,07	0,31	6,74	0,12	13,43	10,97	0,45	3,76
	Кнели из кур запеченные (60 гр.) Куры(30,67 гр), Лук репка(2,99 гр), Молоко пастеризованное(10,8 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2,52 гр), Соль поваренная пищевая(0,11 гр), Яйцо куриное(3,6 гр).	4,87	2,36	2,99	51,37	0,02	0,01	0,03	0,01	0,37	0,16	0,08	9,12	4,49	0,36	3,95
	Компот из сухофруктов (150 гр.) Вода(147 гр), Сахар-песок(12 гр), Сухофрукты(37,5 гр).	0	0	11,98	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	6,3
	Салат из свежих овощей с растительным маслом (40 гр.) Лук зеленый (перо)(7,6 гр), масло соевое рафинированное(2,8 гр), Огурцы грунтовые(11,2 гр), Салат (кочан)(12 гр), Соль поваренная пищевая(0,1 гр), Томаты грунтовые(16 гр).	0,37	2,8	2,48	31,86	0,16	0	0	0	0,09	3,78	0,1	7,8	4,16	0,22	5,13
	Суп с клецками на курином бульоне (150 гр.) Бульон куриный(180 гр), Картофель(40,5 гр), Морковь красная(12 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(15 гр), Петрушка (листовая)(1,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр), Яйцо куриное(7,5 гр).	4,31	1,3	24,92	96,4	0,45	0,03	0,03	0,09	0,29	4,11	0,32	10,11	9,07	0,42	2,54
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		14,81	9,89	87,95	391,99	0,66	0,12	0,13	0,17	1,19	14,79	0,62	48,18	38,49	1,99	22,84
Полдник уплотненный	Капуста тушеная с отварной сосиской (120 гр.) Капуста белокочаная(96,36 гр), Лук репка(12 гр), масло подсолнечное рафинированное1(2,4 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Морковь красная(16,8 гр), Соль поваренная пищевая(0,54 гр), сосиски(48 гр).	6,98	14,4	10,43	210,49	0,59	0,02	0,02	0,06	0,18	2,95	0,07	30,19	13,07	0,81	16,04
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		9,5	14,76	32,81	308,35	0,59	0,05	0,04	0,06	0,62	2,97	0,07	36,95	23,81	1,42	17,5
ИТОГИ за День 16		41,41	43,66	168,69	1233,34	1,36	0,28	0,38	0,23	2,42	19,15	0,9	334,48	97,28	4,57	59,36
День 17																
Завтрак 1	Какао напиток на молоке (150 гр.) Вода(22,5 гр), Какао тертое(1,5 гр), Молоко пастеризованное(135 гр), Сахар-песок(9 гр).	3,98	5,13	15,55	121,05	0,02	0,02	0,09	0	0,08	0,68	0,02	81,85	9,83	0,57	6,04
	Каша из пшена и риса "Дружба" (150 гр.) Вода(18 гр), крупа пшенная(7,5 гр), Крупа рисовая(7,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,38 гр).	4,59	8,8	22,37	181,1	0,06	0,04	0,07	0,01	0,18	0,56	0,12	71,57	12,61	0,43	5,48
	Масло сливочное (6 гр.) Масло сливочное (несоленое)(6 гр).	0,04	4,95	0,05	44,88	0,03	0	0	0	0	0	0	0,66	0,09	0,01	0,76
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
ИТОГ за Завтрак 1		11,04	19,24	50,57	407,93	0,11	0,09	0,18	0,01	0,68	1,24	0,14	159,63	32,28	1,43	13,03
Завтрак 2	Апельсин (100 гр.) Апельсин(100 гр).	0,63	0	11,13	26,6	0,02	0,01	0,01	0	0,07	21	0,08	11,9	4,55	0,11	9
ИТОГ за Завтрак 2		0,63	0	11,13	26,6	0,02	0,01	0,01	0	0,07	21	0,08	11,9	4,55	0,11	9

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Обед	Жаркое по-домашнему (150 гр.) Говядина 1 категории(36,3 гр), Картофель(159 гр), Лук репка(12 гр), Масло сливочное (несоленое)(3 гр), Морковь красная(15 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр), Томат-паста(1,5 гр).	6,43	4,85	40,95	147,44	0,43	0,06	0,04	0,16	0,8	10,13	0,16	11,52	16,25	0,85	20,82
	Компот лимонный (150 гр.) Вода(180 гр), Лимон(30 гр), Сахар-песок(12 гр).	0,11	0	12,81	48,79	0	0	0	0	0,01	2,52	0	2,64	0,76	0,06	5,17
	Свекольное пюре с яблоками (30 гр.) Масло сливочное (несоленое)(0,9 гр), Сахар-песок(0,9 гр), Свекла(24 гр), Сметана (15%)(3 гр), Соль поваренная пищевая(0,14 гр), Яблоки (10,71 гр).	0,43	1,13	5,36	25,75	0	0	0	0	0,02	0,77	0,01	5,94	4,15	0,1	2,06
	Суп гороховый вегетарианский (150 гр.) Вода(180 гр), Горох шлифованный(19,5 гр), Картофель(30 гр), Лук репка(7,5 гр), Морковь красная(12 гр), Петрушка (листовая)(1,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	5,16	0,34	23,34	83,55	0,44	0,09	0,02	0,06	0,37	3,64	0,98	18,48	15,94	1,14	1,99
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		14,73	6,72	100,46	381,54	0,87	0,19	0,08	0,22	1,33	17,05	1,15	46,18	46,9	2,67	31,2
Полдник уплотненный	Запеканка из творога с курагой (120 гр.) Крупа манная(8,4 гр), Курага(9,6 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,8 гр), Молоко пастеризованное(36 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр), Творог 9%(74,4 гр), Яйцо куриное(6 гр).	12,86	10,45	18,2	218,99	0,19	0,02	0,1	0	0,29	0,32	0,14	74,03	15,42	0,79	18,98
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		15,41	10,81	43,84	329,16	0,19	0,05	0,12	0	0,73	0,35	0,14	81,2	26,49	1,48	20,67
ИТОГИ за День 17		41,81	36,77	206	1322,17	1,19	0,34	0,39	0,23	2,81	39,65	1,51	298,9	110,22	5,7	73,9

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
День 18																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (40 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Сыр(пошехонский)(14 гр), Хлеб пшеничный(20 гр).	5,21	7,18	8,44	118,54	0,05	0,02	0,03	0	0,31	0,19	0,02	76,17	6,56	0,28	6,26
	Каша из овсяных хлопьев молочная (150 гр.) Вода(22,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(82,5 гр), Овсяные хлопья "Геркулес"(13,5 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,38 гр).	4,11	7,19	19,23	151,88	0,03	0,04	0,06	0	0,11	0,41	0,23	54,89	15,62	0,6	4,09
	Чай сладкий с молоком (150 гр.) Вода(75 гр), Молоко пастеризованное(75 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	2,19	2,4	13,3	80,46	0,01	0,01	0,05	0	0,06	0,4	0	46,59	6,24	0,23	3,22
ИТОГ за Завтрак 1		11,51	16,77	40,97	350,88	0,09	0,07	0,14	0	0,48	1	0,25	177,65	28,42	1,11	13,57
Завтрак 2	Банан (100 гр.) Банан(100 гр).	0,9	0	26,04	54,6	0,04	0,01	0,02	0	0,18	3	0,12	2,4	12,6	0,18	8
ИТОГ за Завтрак 2		0,9	0	26,04	54,6	0,04	0,01	0,02	0	0,18	3	0,12	2,4	12,6	0,18	8
Обед	Бефстроганов из отварной говядины (60 гр.) Говядина 1 категории(66 гр), Лук репка(7,2 гр), Молоко пастеризованное(6 гр), Морковь красная(14,4 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2,4 гр), Сметана (15%)(2,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,24 гр).	9,98	6,62	4,58	111,93	0,48	0,01	0,04	0,09	0,73	0,2	0,22	10,91	8,44	0,74	30,2
	Борщ на мясном бульоне со сметаной (150 гр.) Картофель(37,5 гр), Лимон(0,08 гр), Лук репка(6 гр), Морковь красная(9 гр), Петрушка (корень)(3 гр), Сахар-песок(0,6 гр), Свекла(21 гр), Сметана (15%)(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр).	1,24	0,93	17,51	46,15	0,32	0,02	0,01	0,06	0,21	4,49	0,05	12,39	9,54	0,23	2,88
	Компот из сухофруктов (150 гр.) Вода(147 гр), Сахар-песок(12 гр), Сухофрукты(37,5 гр).	0	0	11,98	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	6,3
	Макаронные изделия отварные (120 гр.) Макаронные изделия 1 сорт(43,2 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,54 гр).	4,64	3,53	32,86	170,79	0,02	0,05	0,03	0	0,48	0	2,05	6,89	10,03	0,48	2,19

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Салат витаминный (30 гр.) Лимон(3 гр), Лук зеленый (перо)(8,1 гр), Морковь красная(7,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,09 гр), Яблоки (10,32 гр).	0,21	0,01	3,3	7,98	0,27	0	0	0,03	0,05	1,96	0,05	6,65	2,25	0,17	3,65
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		19,32	11,59	92,73	476,73	1,09	0,13	0,11	0,18	1,64	6,65	2,37	46,46	42,51	2,29	46,67
Полдник уплотненный	Пудинг рисовый с изюмом (70 гр.) Вода(22,75 гр), Изюм(3,5 гр), Крупа рисовая(17,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(1,4 гр), Молоко пастеризованное(35 гр), Сахар-песок(3,5 гр), Сметана (15%)(1,05 гр), Соль поваренная пищевая(0,18 гр), Сухари панировочные(1,4 гр), Яйцо куриное(5,6 гр)	2,67	2,69	19,43	108,06	0,02	0,01	0,03	0,01	0,15	0,08	0,08	22,02	5,48	0,27	3,77
	Соус молочный сладкий (20 гр.) Молоко пастеризованное(20 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,2 гр), Сахар-песок(1,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,68	0,65	3,25	20,76	0	0	0,01	0	0,02	0,1	0,02	12,34	1,52	0,02	0,78
	Хлеб пшеничный (20 гр.) Хлеб пшеничный(20 гр).	1,62	0,24	8,4	40,6	0	0,02	0,01	0	0,28	0	0	3,7	6,5	0,28	0,5
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		5,06	3,58	40,86	206,38	0,02	0,03	0,05	0,01	0,47	0,2	0,1	39,27	14,49	0,76	5,76
ИТОГИ за День 18		36,79	31,95	200,6	1237,11	1,23	0,24	0,32	0,19	2,77	10,85	2,84	265,78	98,03	4,35	74
День 19																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (40 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Сыр(пошехонский)(14 гр), Хлеб пшеничный(20 гр).	5,21	7,18	8,44	118,54	0,05	0,02	0,03	0	0,31	0,19	0,02	76,17	6,56	0,28	6,26

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Какао напиток на молоке (150 гр.) Вода(22,5 гр), Какао тертое(1,5 гр), Молоко пастеризованное(135 гр), Сахар-песок(9 гр).	3,98	5,13	15,55	121,05	0,02	0,02	0,09	0	0,08	0,68	0,02	81,85	9,83	0,57	6,04
	Суп молочный с рисом (150 гр.) Вода(90 гр), Крупа рисовая(15 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Сахар-песок(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(3 гр).	4,18	7,33	21,25	162,07	0,04	0,03	0,07	0,01	0,18	0,55	0,03	76,89	10,86	0,35	5,51
ИТОГ за Завтрак 1		13,37	19,64	45,24	401,66	0,11	0,07	0,19	0,01	0,57	1,42	0,07	234,91	27,25	1,2	17,81
Завтрак 2	Сок апельсиновый (100 гр.) Сок апельсиновый(100 гр).	0,7	0	13,3	55	0,03	0,02	0,01	0	0,11	10	0	9	0	0,15	4,5
ИТОГ за Завтрак 2		0,7	0	13,3	55	0,03	0,02	0,01	0	0,11	10	0	9	0	0,15	4,5
Обед	Борщ с фасолью и сметаной (150 гр.) Картофель(36 гр), Лимонная кислота(0,08 гр), Лук зеленый (перо)(6 гр), Морковь красная(9 гр), Петрушка (корень)(3 гр), Сахар-песок(0,6 гр), Свекла(22,5 гр), Сметана (15%)(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр), фасоль (бобы)(6 гр).	2,52	1,03	20,24	63,03	0,32	0,03	0,02	0,06	0,26	4,9	0,34	19,16	12,82	0,59	4,83
	Компот из сухофруктов (150 гр.) Вода(147 гр), Сахар-песок(12 гр), Сухофрукты(37,5 гр).	0	0	11,98	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0,12	0	0,02	6,3
	Рис отварной (120 гр.) Вода(86,4 гр), Крупа рисовая(38,4 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,8 гр), Соль поваренная пищевая(0,36 гр).	2,69	4,19	29,84	158,69	0,02	0,02	0,01	0,03	0,3	0	0,09	5,96	4,23	0,36	2,84
	Салат из моркови с яблоками (30 гр.) Лимон(1,5 гр), масло кукурузное рафинированное(1,8 гр), Морковь красная(24,3 гр), Сахар-песок(0,9 гр), Яблоки (10,2 гр).	0,3	1,82	5,4	30,3	0,87	0,01	0,01	0,09	0,11	1,2	0,06	5,82	4,13	0,22	1,75
	соус овощной (20 гр.) Бульон овощной(12 гр), Масло сливочное (несоленое)(0,6 гр), Молоко пастеризованное(10 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2 гр), Соль поваренная пищевая(0,06 гр), Укроп(1,4 гр).	0,51	0,85	2,17	17,52	0,01	0	0,01	0	0,02	0,57	0,03	7,61	1,26	0,03	0,87
	Тефтели мясо-крупяные (60 гр.) Говядина 1 категории(44,82 гр), Крупа рисовая(7,2 гр), Лук репка(8,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,27 гр), Яйцо куриное(3 гр).	6,42	3,97	6,09	81,85	0	0,01	0,04	0,04	0,48	0,31	0,14	4,25	4,93	0,51	20,55

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		15,04	12,26	93,72	472,27	1,22	0,11	0,11	0,22	1,3	6,98	0,66	50,52	37,17	2,25	38,3
Полдник уплотненный	Вареники ленивые из творога (120 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4,32 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(24,05 гр), Соль поваренная пищевая(0,72 гр), Творог 9%(119,52 гр), Яйцо куриное(8,64 гр).	23,14	15,29	19,91	307,34	0,08	0,04	0,19	0,03	0,39	0,3	0,39	103,49	17,97	0,52	22,46
	Соус молочный сладкий (20 гр.) Молоко пастеризованное(20 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,2 гр), Сахар-песок(1,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,68	0,65	3,25	20,76	0	0	0,01	0	0,02	0,1	0,02	12,34	1,52	0,02	0,78
	Чай сладкий (150 гр.) Вода(150 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	0,09	0	9,78	36,96	0	0	0	0	0,02	0,02	0	1,21	0,99	0,19	0,71
ИТОГ за Полдник уплотненный		23,91	15,94	32,94	365,06	0,08	0,04	0,2	0,03	0,43	0,42	0,41	117,04	20,48	0,73	23,95
ИТОГИ за День 19		53,02	47,83	185,2	1383,35	1,44	0,24	0,5	0,26	2,4	18,82	1,14	411,47	84,9	4,33	84,56
День 20																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (40 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Сыр(пошехонский)(14 гр), Хлеб пшеничный(20 гр).	5,21	7,18	8,44	118,54	0,05	0,02	0,03	0	0,31	0,19	0,02	76,17	6,56	0,28	6,26
	Каша гречневая молочная жидкая (150 гр.) Крупа гречневая(16,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,25 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Сахар-песок(5,25 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	5,22	8,35	22,01	177,9	0,04	0,06	0,09	0	0,4	0,56	0	75,87	16,25	0,76	5,89
	Кофейный напиток из цикория с молоком (150 гр.) Вода(37,5 гр), Молоко пастеризованное(112,5 гр), Напиток из цикория(2,4 гр), Сахар-песок(9,75 гр).	3,15	3,6	15,02	101,72	0,02	0,02	0,07	0	0,06	0,56	0	68,16	7,88	0,07	6,12

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГ за Завтрак 1		13,58	19,13	45,47	398,16	0,11	0,1	0,19	0	0,77	1,31	0,02	220,2	30,69	1,11	18,27
Завтрак 2	Яблоко (100 гр.) Яблоки (100 гр).	0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
ИТОГ за Завтрак 2		0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
Обед	Компот из свежих фруктов (150 гр.) Абрикосы(16,5 гр), Вода(180 гр), Сахар-песок(10,5 гр), Ягоды замороженные(15,75 гр).	0,2	0	12,68	49,95	0,11	0	0	0	0,05	0,71	0,07	2,1	1,35	0,17	4,84
	Рыба, запечен.по-русски (150 гр.) Картофель(100,05 гр), Масло сливочное (несоленое)(18 гр), Минтай (филе)(81 гр), Молоко пастеризованное(30 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(9 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр), Сухари панировочные(3 гр).	7,77	13,15	32,3	226,48	0,07	0,06	0,06	0,11	0,49	6,14	0,15	19,97	18,22	0,49	19,63
	Рыбный суп-пюре (150 гр.) Горбуша (филе)(75 гр), Лук репка(10,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(30 гр), Морковь красная(12 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(6 гр), Петрушка (листовая)(4,5 гр), Сахар-песок(0,23 гр), Соль поваренная пищевая(0,23 гр), Яйцо куриное(12 гр).	11,42	9,91	9,9	171,54	0,51	0,02	0,06	0,1	0,43	3,33	0,25	37,46	13,29	0,82	18,75
	Салат из капусты и моркови (40 гр.) Капуста белокочаная(40 гр), масло подсолнечное рафинированное1(2,8 гр), Морковь красная(8 гр), Соль поваренная пищевая(0,1 гр).	0,66	2,81	4,04	36,24	0,29	0,01	0,01	0,03	0,09	3,36	0,03	9,55	3,83	0,21	1,32
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		22,65	26,27	76,92	560,21	0,98	0,13	0,15	0,24	1,19	13,54	0,5	76,68	46,49	2,21	45,7
Полдник уплотненный	Пирожок с капустой (70 гр.) Дрожжи пресованные(1,05 гр), Капуста белокочаная(26,6 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,5 гр), Молоко пастеризованное(15,4 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(31,15 гр), Сахар-песок(2,45 гр), Соль поваренная пищевая(0,32 гр), Яйцо куриное(7 гр).	4,35	3,91	26,15	146,29	0,02	0,04	0,04	0,04	0,28	1,95	0,42	17,35	6,61	0,39	3,19
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГ за Полдник уплотненный		4,47	3,91	39,19	195,56	0,02	0,04	0,04	0,04	0,3	1,98	0,42	18,97	7,93	0,66	4,13
ИТОГИ за День 20		41,04	49,3	180,16	1328,5	1,12	0,26	0,38	0,28	2,39	22,55	0,95	322,9	89,06	4,95	75,9
Среднее общее за рассчитанные дни		40,98	39,76	197,79	1312,92	1,47	0,36	0,44	0,38	2,96	20,2	1,2	309,61	101,92	5,14	72,89
Норма по СанПиНу за день		42	47	203	1400											

Старшая мед. сестра _____

Шеф повар _____

Меню - раскладка

Организация: МБДОУ д/с №9 "Россиянка"

Должность: Заведующий

ФИО: Геворгова Р.С

Возрастная группа: 3-7 лет Кол-во детей: 1 Дата: 20.10.2016 Подпись:

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
День 1																
Завтрак 1	Какао напиток (200 гр.) Вода(100 гр), Какао тертое(2 гр), Молоко пастеризованное(110 гр), Сахар-песок(12 гр).	3,32	4,55	17,29	119,59	0,02	0,02	0,07	0	0,08	0,54	0,03	66,1	8,12	0,72	5,72
	Каша манная молочная (200 гр.) Крупа манная(10 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(240 гр), Сахар-песок(6 гр).	7,89	12,7	24,78	239,12	0,07	0,05	0,16	0,01	0,17	1,2	0,13	146,92	18,39	0,25	9,39
	Масло сливочное (7 гр.) Масло сливочное (несоленое)(7 гр).	0,04	5,78	0,06	52,36	0,03	0	0	0	0	0	0	0,77	0,11	0,01	0,88
	Хлеб пшеничный (40 гр.) Хлеб пшеничный(40 гр).	3,24	0,48	16,8	81,2	0	0,04	0,02	0	0,56	0	0	7,4	13	0,56	1
ИТОГ за Завтрак 1		14,49	23,51	58,93	492,27	0,12	0,11	0,25	0,01	0,81	1,74	0,16	221,19	39,62	1,54	16,99
Завтрак 2	вафли (20 гр.) вафли(20 гр).	0,64	0,56	16,18	68,4	0	0	0	0	0,04	0	0	1	0,2	0,05	3,2

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	блюда (руб)
	Сок яблочный (180 гр.) Сок виноградный(180 гр).	0,54	0	33,3	129,6	0	0,02	0,01	0	0,09	1,8	0	17,1	14,4	0,27	8,1
ИТОГ за Завтрак 2		1,18	0,56	49,48	198	0	0,02	0,01	0	0,13	1,8	0	18,1	14,6	0,32	11,3
Обед	Компот из сухофруктов (200 гр.) Вода(196 гр), Сахар-песок(16 гр), Сухофрукты(50 гр).	0	0	15,97	59,84	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0,02	8,4
	Курица отварная (70 гр.) Куры(87,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,18 гр).	8,99	3,17	0,33	79,26	0,01	0,01	0,02	0,03	0,71	0	0,04	3,46	4,93	0,51	9,19
	салат из моркови и укропа (40 гр.) Лимон(4 гр), масло кукурузное рафинированное(2,8 гр), Морковь красная(42 гр), Соль поваренная пищевая(0,1 гр), Укроп(4,8 гр).	0,55	2,85	4,86	37,92	1,53	0,01	0,01	0,15	0,18	2,96	0,11	13,11	7,77	0,25	3,06
	Соус молочный (20 гр.) Молоко пастеризованное(20 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,66	0,57	2,13	16,33	0	0	0,01	0	0,02	0,04	0,03	10,07	1,3	0,02	0,73
	Суп Крестьянский со сметаной (200 гр.) Вода(240 гр), Картофель(80 гр), Крупа рисовая(10 гр), Лук репка(8 гр), Морковь красная(14 гр), Петрушка (листовая)(2 гр), Петрушка (листовая)(2 гр), Сметана (15%)(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	2,43	1,02	34,91	96,6	0,53	0,04	0,02	0,13	0,44	8,85	0,12	15,84	12,39	0,51	5,01
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		15,88	8,1	80,71	384,95	2,07	0,11	0,09	0,31	1,52	11,86	0,3	52,14	38,64	1,96	27,84
Полдник уплотненный	Капуста тушеная с отварной сосикой (180 гр.) Капуста белокочаная(144,54 гр), Лук репка(18 гр), масло подсолнечное рафинированное1(3,6 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,4 гр), Морковь красная(25,2 гр), Соль поваренная пищевая(0,81 гр), сосиски(72 гр).	10,47	21,61	15,65	315,73	0,86	0,03	0,03	0,09	0,26	4,43	0,11	45,28	19,64	1,22	24,05
	Хлеб пшеничный (40 гр.) Хлеб пшеничный(40 гр).	3,24	0,48	16,8	81,2	0	0,04	0,02	0	0,56	0	0	7,4	13	0,56	1

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		13,83	22,09	45,49	446,2	0,86	0,07	0,05	0,09	0,84	4,46	0,11	54,3	33,96	2,05	25,99
ИТОГИ за День 1		45,37	54,27	234,6	1608,31	3,05	0,31	0,4	0,41	3,3	19,86	0,57	345,73	126,82	5,87	82,12
День 2																
Завтрак 1	Зеленый горошек отварной с маслом (40 гр.) Зеленый горошек (б/з)(41,2 гр), Масло сливочное (несоленое)(2,8 гр).	2	2,29	10,31	48,58	0,09	0,07	0,04	0	0,39	4,94	0,52	5,44	7,56	0,13	4,31
	Кофейный напиток из цикория с молоком (200 гр.) Вода(50 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Напиток из цикория(3,2 гр), Сахар-песок(13 гр).	4,2	4,8	20,02	135,62	0,02	0,02	0,1	0	0,08	0,75	0	90,88	10,5	0,1	8,16
	Масло сливочное (7 гр.) Масло сливочное (несоленое)(7 гр).	0,04	5,78	0,06	52,36	0,03	0	0	0	0	0	0	0,77	0,11	0,01	0,88
	Омлет натуральный (100 гр.) Масло сливочное (несоленое)(2 гр), Молоко пастеризованное(56 гр), Соль поваренная пищевая(0,25 гр), Яйцо куриное(40 гр).	5,92	7,35	2,63	102,08	0,08	0,02	0,11	0,02	0,06	0,14	0,35	40,89	13,08	0,5	4,73
	Хлеб пшеничный (40 гр.) Хлеб пшеничный(40 гр).	3,24	0,48	16,8	81,2	0	0,04	0,02	0	0,56	0	0	7,4	13	0,56	1
ИТОГ за Завтрак 1		15,4	20,7	49,82	419,84	0,22	0,15	0,27	0,02	1,09	5,83	0,87	145,38	44,25	1,3	19,08
Завтрак 2	Банан (100 гр.) Банан(100 гр).	0,9	0	26,04	54,6	0,04	0,01	0,02	0	0,18	3	0,12	2,4	12,6	0,18	8

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГ за Завтрак 2		0,9	0	26,04	54,6	0,04	0,01	0,02	0	0,18	3	0,12	2,4	12,6	0,18	8
Обед	Азу (180 гр.) Вода(27 гр), Говядина 1 категории(172,8 гр), Картофель(162 гр), Лук репка(18,09 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(5,4 гр), Огурцы соленые(40,5 гр), Томат-паста(3,51 гр).	27,5	15,43	50,74	376,85	0,04	0,09	0,1	0,24	2,01	5,29	0,54	19,6	28,61	2,46	85,77
	Компот из сухофруктов (200 гр.) Вода(196 гр), Сахар-песок(16 гр), Сухофрукты(50 гр).	0	0	15,97	59,84	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0,02	8,4
	Салат из моркови с огурцом (40 гр.) Лимон(2 гр), масло подсолнечное рафинированное1(2,4 гр), Морковь красная(32,4 гр), Огурцы соленые(13,6 гр).	0,64	2,41	3,58	32,14	1,16	0,01	0,01	0,12	0,13	0,81	0,08	8,06	4,92	0,23	2,94
	Суп-пюре овощной (200 гр.) Вода(200 гр), Горох шлифованный(4 гр), Капуста белокочаная(20 гр), Картофель(86 гр), Лук репка(10 гр), Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Молоко пастеризованное(30 гр), Морковь красная(16 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	3,66	4,39	34,12	125,16	0,61	0,06	0,04	0,13	0,45	8,94	0,27	33,96	16,29	0,72	4,65
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		35,05	22,73	126,91	688,99	1,81	0,21	0,18	0,49	2,76	15,04	0,89	71,28	62,07	4,08	103,21
Полдник уплотненный	Запеканка из творога с курагой (90 гр.) Крупа манная(6,3 гр), Курага(7,2 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Молоко пастеризованное(27 гр), Сахар-песок(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,23 гр), Творог 9%(55,8 гр), Яйцо куриное(4,5 гр).	9,64	7,83	13,65	164,26	0,15	0,01	0,08	0	0,22	0,24	0,1	55,52	11,56	0,57	14,22
	Соус сладкий плодово-фруктовый (20 гр.) Абрикосы(2,5 гр), Вода(20 гр), Крахмал(1 гр), Лимон(1 гр), Сахар-песок(1,4 гр).	0,02	0	2,41	9,16	0,02	0	0	0	0,01	0,19	0,01	0,58	0,23	0,02	0,71
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГ за Полдник уплотненный		12,21	8,19	41,7	283,59	0,17	0,04	0,1	0	0,67	0,46	0,11	63,27	22,86	1,28	16,62
ИТОГИ за День 2		63,56	51,62	244,48	1696,74	2,23	0,41	0,57	0,51	4,7	24,34	1,99	282,33	141,77	6,85	146,91
День 3																
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая (200 гр.) Крупа гречневая(22 гр), Масло сливочное (несоленое)(7 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Сахар-песок(7 гр), Соль поваренная пищевая(0,8 гр).	6,96	11,15	29,35	237,2	0,05	0,08	0,12	0	0,54	0,75	0	101,15	21,67	1,01	7,85
	Кофейный напиток из цикория с молоком (200 гр.) Вода(50 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Напиток из цикория(3,2 гр), Сахар-песок(13 гр).	4,2	4,8	20,02	135,62	0,02	0,02	0,1	0	0,08	0,75	0	90,88	10,5	0,1	8,16
	Масло сливочное (7 гр.) Масло сливочное (несоленое)(7 гр).	0,04	5,78	0,06	52,36	0,03	0	0	0	0	0	0	0,77	0,11	0,01	0,88
	Хлеб пшеничный (40 гр.) Хлеб пшеничный(40 гр).	3,24	0,48	16,8	81,2	0	0,04	0,02	0	0,56	0	0	7,4	13	0,56	1
ИТОГ за Завтрак 1		14,44	22,21	66,23	506,38	0,1	0,14	0,24	0	1,18	1,5	0	200,2	45,28	1,68	17,89
Завтрак 2	Кисломолочный продукт (кефир 3,2%) (150 гр.) Кефир 3,2%(155,4 гр).	4,22	4,82	6,18	88,94	0,02	0,02	0,13	0	0,11	0,53	0	90,44	10,55	0,08	9,13
ИТОГ за Завтрак 2		4,22	4,82	6,18	88,94	0,02	0,02	0,13	0	0,11	0,53	0	90,44	10,55	0,08	9,13
Обед	Вермишель с маслом (150 гр.) Вермишель(54 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр).	5,81	4,41	41,08	213,48	0,02	0,07	0,03	0	0,6	0	0	8,62	12,55	0,6	2,52

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе (80 гр.) Говядина 1 категории(68,4 гр), Лук репка(6,4 гр), Молоко пастеризованное(12 гр), Морковь красная(14,4 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2 гр), Сметана (15%)(2,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,36 гр).	8,53	5,74	3,62	95,82	0,39	0,02	0,04	0,07	0,63	0,16	0,19	11,75	7,35	0,65	31,44
	Компот из сухофруктов (200 гр.) Вода(196 гр), Сахар-песок(16 гр), Сухофрукты(50 гр).	0	0	15,97	59,84	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0,02	8,4
	Нарезка овощная из свеклы и моркови (50 гр.) Масло растительное(0,45 гр), Морковь красная(7,2 гр), Свекла(8,7 гр).	0,19	0,46	2,14	9,29	0,26	0	0	0,03	0,04	0,49	0,02	2,97	2,59	0,03	0,42
	Рассольник на мясном бульоне (200 гр.) Бульон мясной(240 гр), Картофель(80 гр), Крупа перловая(6 гр), Лук репка(8 гр), Морковь красная(16 гр), Огурцы соленые(14 гр), Петрушка (корень)(2,4 гр), Сметана (15%)(8 гр), Соль поваренная пищевая(0,4 гр).	2,85	3,25	31,77	106,57	0,59	0,04	0,02	0,13	0,42	7	0,19	15,13	13,55	0,59	5,69
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		20,63	14,36	117,08	580	1,26	0,18	0,12	0,23	1,86	7,65	0,4	48,13	48,29	2,54	49,92
Полдник уплотненный	Рагу овощное (180 гр.) Капуста белокочаная(57,6 гр), Картофель(97,38 гр), Лук репка(27 гр), Масло сливочное (несоленое)(7,2 гр), Молоко пастеризованное(54 гр), Морковь красная(54 гр), Соль поваренная пищевая(0,72 гр).	4,25	7	37,4	164,44	1,53	0,06	0,06	0,24	0,48	4,7	0,19	57,49	23,11	0,87	8,21
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		6,8	7,36	63,04	274,61	1,53	0,09	0,08	0,24	0,92	4,73	0,19	64,66	34,18	1,56	9,9
ИТОГИ за День 3		46,09	48,75	252,53	1633,23	2,91	0,43	0,57	0,48	4,07	14,41	0,59	403,44	138,31	5,86	86,84

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
День 4																
Завтрак 1	Какао напиток на молоке (200 гр.) Вода(30 гр), Какао тертое(2 гр), Молоко пастеризованное(180 гр), Сахар-песок(12 гр).	5,31	6,84	20,75	161,4	0,03	0,03	0,12	0	0,11	0,9	0,03	109,12	13,1	0,76	8,06
	Каша из овсяных хлопьев молочная (200 гр.) Вода(30 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(110 гр), Овсяные хлопья "Геркулес"(18 гр), Сахар-песок(8 гр), Соль поваренная пищевая(0,5 гр).	5,48	9,59	25,62	202,5	0,05	0,06	0,08	0	0,15	0,55	0,31	73,18	20,81	0,81	5,45
	Масло сливочное (7 гр.) Масло сливочное (несоленое)(7 гр).	0,04	5,78	0,06	52,36	0,03	0	0	0	0	0	0	0,77	0,11	0,01	0,88
	Хлеб пшеничный (40 гр.) Хлеб пшеничный(40 гр).	3,24	0,48	16,8	81,2	0	0,04	0,02	0	0,56	0	0	7,4	13	0,56	1
ИТОГ за Завтрак 1		14,07	22,69	63,23	497,46	0,11	0,13	0,22	0	0,82	1,45	0,34	190,47	47,02	2,14	15,39
Завтрак 2	Яблоко (100 гр.) Яблоки (100 гр).	0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
ИТОГ за Завтрак 2		0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
Обед	Биточки из говядины (70 гр.) Вода(1,26 гр), Говядина 1 категории(44,1 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,74 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,68 гр), Соль поваренная пищевая(0,13 гр), Хлеб пшеничный(7,14 гр), Яйцо куриное(4,2 гр).	7,48	7,56	4,34	115,53	0,02	0,02	0,03	0,02	0,57	0	0,15	4,64	7,02	0,6	20,37
	Компот из сухофруктов (200 гр.) Вода(196 гр), Сахар-песок(16 гр), Сухофрукты(50 гр).	0	0	15,97	59,84	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0,02	8,4
	Рис отварной (140 гр.) Вода(100,8 гр), Крупа рисовая(44,8 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,42 гр).	3,13	4,89	34,82	185,15	0,02	0,02	0,01	0,03	0,35	0	0,1	6,96	4,94	0,43	3,32

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Салат из свежих овощей с растительным маслом (50 гр.) Лук зеленый (перо)(9,5 гр), масло соевое рафинированное(3,5 гр), Огурцы грунтовые(14 гр), Салат (кочан)(15 гр), Соль поваренная пищевая(0,13 гр), Томаты грунтовые(20 гр).	0,46	3,5	3,1	39,83	0,19	0,01	0	0	0,11	4,73	0,12	9,75	5,19	0,26	6,42
	Соус сметанный (20 гр.) Вода(16 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,5 гр), Сметана (15%)(6,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,28	0,76	1,05	10,12	0	0	0	0	0,01	0,01	0,02	2,36	0,35	0,01	1,1
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
	Щи со свежей капустой со сметаной (200 гр.) Капуста белокочаная(100 гр), Картофель(100 гр), Лук репка(10 гр), Морковь красная(19,98 гр), Петрушка (корень)(3 гр), Сахар-песок(1,2 гр).	3,32	0,1	42,86	99,08	0,74	0,06	0,05	0,15	0,6	16,71	0,12	29,31	19,12	0,89	5,53
ИТОГ за Обед		17,92	17,31	124,64	604,55	0,97	0,16	0,12	0,2	1,81	21,45	0,51	62,68	48,87	2,86	46,59
Полдник уплотненный	Вареники ленивые из творога (160 гр.) Масло сливочное (несоленое)(5,76 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(32,06 гр), Соль поваренная пищевая(0,96 гр), Творог 9%(159,36 гр), Яйцо куриное(11,52 гр).	30,86	20,39	26,54	409,79	0,1	0,06	0,24	0,05	0,52	0,39	0,51	137,98	23,98	0,71	29,97
	Соус молочный сладкий (20 гр.) Молоко пастеризованное(20 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,2 гр), Сахар-песок(1,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,68	0,65	3,25	20,76	0	0	0,01	0	0,02	0,1	0,02	12,34	1,52	0,02	0,78
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		34,09	21,4	55,43	540,72	0,1	0,09	0,27	0,05	0,98	0,52	0,53	157,49	36,57	1,42	32,44
ИТОГИ за День 4		66,43	61,4	261,87	1865,8	1,19	0,38	0,62	0,25	3,74	29,14	1,38	417,68	136,42	7,39	102,22

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
День 5																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (50 гр.) Масло сливочное (несоленое)(5 гр), Сыр(пошехонский)(17,5 гр), Хлеб пшеничный(25 гр).	6,52	8,97	10,54	148,18	0,05	0,03	0,04	0	0,38	0,24	0,03	95,22	8,21	0,36	7,83
	Каша рисовая молочная (200 гр.) Вода(24 гр), Крупа рисовая(20 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(120 гр), Сахар-песок(8 гр), Соль поваренная пищевая(0,9 гр).	4,74	8,82	28,9	206,27	0,05	0,03	0,08	0,01	0,22	0,59	0,04	77,12	10,9	0,31	6,4
	Чай сладкий с молоком (200 гр.) Вода(100 гр), Молоко пастеризованное(100 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	2,92	3,2	17,74	107,27	0,01	0,01	0,06	0	0,07	0,53	0	62,12	8,32	0,32	4,29
ИТОГ за Завтрак 1		14,18	20,99	57,18	461,72	0,11	0,07	0,18	0,01	0,67	1,36	0,07	234,46	27,43	0,99	18,52
Завтрак 2	Груша (100 гр.) Груша(100 гр).	0,29	0	14,75	30,66	0	0,01	0,01	0	0,04	2,19	0,13	6,94	4,38	0,84	11
ИТОГ за Завтрак 2		0,29	0	14,75	30,66	0	0,01	0,01	0	0,04	2,19	0,13	6,94	4,38	0,84	11
Обед	Компот из свежих фруктов (200 гр.) Абрикосы(22 гр), Вода(240 гр), Сахар-песок(14 гр), Ягоды замороженные(21 гр).	0,27	0	16,91	66,59	0,15	0	0,01	0	0,07	0,95	0,09	2,79	1,8	0,22	6,45
	Котлеты рыбные паровые (70 гр.) Вода(13,3 гр), Соль поваренная пищевая(0,21 гр), Треска(59,5 гр), Хлеб пшеничный(10,5 гр), Яйцо куриное(2,8 гр).	5,95	0,55	4,21	44,66	0	0,02	0,04	0,03	0,47	0	0,02	8,37	7,14	0,27	11,45
	Пюре картофельное с морковью (150 гр.) Картофель(108 гр), Лук репка(27,75 гр), Масло сливочное (несоленое)(7,5 гр), Молоко пастеризованное(30 гр), Морковь красная(18 гр), Соль поваренная пищевая(0,38 гр).	3,05	7,17	38,91	153,95	0,63	0,05	0,04	0,15	0,45	8,62	0,11	30,69	15,78	0,57	5,54
	Салат из морской капусты с растительным маслом (40 гр.) Клюква(4 гр), масло соевое рафинированное(2,4 гр), Морковь красная(7,6 гр), Морковь красная(8,4 гр), Морская капуста(28 гр), Сахар-песок(1,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,08 гр).	0,43	2,47	3,43	33,51	0,59	0,01	0,01	0,07	0,11	0,88	0,04	9,16	25,86	2,26	3,03

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Соус сметанный (20 гр.) Вода(16 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,5 гр), Сметана (15%)(6,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,28	0,76	1,05	10,12	0	0	0	0	0,01	0,01	0,02	2,36	0,35	0,01	1,1
	Суп картофельный с гречневой крупой (200 гр.) Вода(240 гр), Картофель(80 гр), Крупа гречневая(8 гр), Лук репка(8 гр), Морковь красная(16 гр), Сметана (15%)(8 гр).	2,71	1,47	32,33	92,16	0,59	0,06	0,03	0,13	0,52	6,68	0,08	13,63	14,08	0,7	4,25
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		15,93	12,92	119,34	495,98	1,96	0,19	0,16	0,38	1,79	17,14	0,35	76,5	77,26	4,68	33,27
Полдник уплотненный	Венская сдоба (80 гр.) Дрожжи прессованные(0,48 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,22 гр), Молоко сгущеное с сахаром нежирное(10,56 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(21,6 гр), Сахар-песок(8,02 гр), Соль поваренная пищевая(0,14 гр), Яйцо куриное(6,72 гр).	4,07	3,56	30,06	162,49	0,02	0,02	0,03	0,03	0,18	0,03	0,35	19,3	5,18	0,25	3,14
	Кисель плодово-ягодный (200 гр.) Вода(200 гр), Концентрат киселя(20 гр).	0,08	0	34	67,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,82
ИТОГ за Полдник уплотненный		4,15	3,56	64,06	230,09	0,02	0,02	0,03	0,03	0,18	0,03	0,35	19,3	5,18	0,25	3,96
ИТОГИ за День 5		34,55	37,47	255,33	1496,75	2,09	0,29	0,38	0,42	2,68	20,73	0,9	337,2	114,25	6,76	66,75
День 6																
Завтрак 1	Какао напиток на молоке (200 гр.) Вода(30 гр), Какао тертое(2 гр), Молоко пастеризованнсе(180 гр), Сахар-песок(12 гр).	5,31	6,84	20,75	161,4	0,03	0,03	0,12	0	0,11	0,9	0,03	109,12	13,1	0,76	8,06
	Каша из пшена и риса "Дружба" (200 гр.) Вода(24 гр), крупа пшенная(10 гр), Крупа рисовая(10 гр), Масло сливочное (несоленое)(8 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Сахар-песок(8 гр), Соль поваренная пищевая(0,5 гр).	6,12	11,74	29,82	241,47	0,06	0,05	0,1	0,01	0,23	0,75	0,15	95,43	16,8	0,56	7,29

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Масло сливочное (7 гр.) Масло сливочное (несоленое)(7 гр).	0,04	5,78	0,06	52,36	0,03	0	0	0	0	0	0	0,77	0,11	0,01	0,88
	Хлеб пшеничный (40 гр.) Хлеб пшеничный(40 гр).	3,24	0,48	16,8	81,2	0	0,04	0,02	0	0,56	0	0	7,4	13	0,56	1
ИТОГ за Завтрак 1		14,71	24,84	67,43	536,43	0,12	0,12	0,24	0,01	0,9	1,65	0,18	212,72	43,01	1,89	17,23
Завтрак 2	Банан (100 гр.) Банан(100 гр).	0,9	0	26,04	54,6	0,04	0,01	0,02	0	0,18	3	0,12	2,4	12,6	0,18	8
ИТОГ за Завтрак 2		0,9	0	26,04	54,6	0,04	0,01	0,02	0	0,18	3	0,12	2,4	12,6	0,18	8
Обед	Картофель отварной, запеченый в масле (140 гр.) Картофель(209,44 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,2 гр), Соль поваренная пищевая(0,63 гр).	2,71	3,26	39,02	145,62	0,03	0,06	0,03	0,15	0,48	2,83	0,07	8,15	14,97	0,6	5,36
	Кнели из кур запеченные (70 гр.) Куры(35,78 гр), Лук репка(3,49 гр), Молоко пастеризованное(12,6 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2,94 гр), Соль поваренная пищевая(0,13 гр), Яйцо куриное(4,2 гр).	5,68	2,75	3,48	59,94	0,02	0,01	0,04	0,01	0,43	0,18	0,1	10,63	5,23	0,43	4,62
	Компот из свежих фруктов (200 гр.) Абрикосы(22 гр), Вода(240 гр), Сахар-песок(14 гр), Ягоды замороженные(21 гр).	0,27	0	16,91	66,59	0,15	0	0,01	0	0,07	0,95	0,09	2,79	1,8	0,22	6,45
	Салат из отварной свеклы с черносливом (50 гр.) Лук репка(3 гр), Масло растительное(1,5 гр), Свекла(55 гр), Соль поваренная пищевая(0,23 гр), Чернослив(1 гр).	0,76	1,49	7,11	37,87	0	0	0,01	0	0,04	0,49	0,03	9,73	9,19	0,08	1,87
	Суп с клецками на курином бульоне (200 гр.) Бульон куриный(240 гр), Картофель(54 гр), Морковь красная(16 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(20 гр), Петрушка (листовая)(2 гр), Соль поваренная пищевая(0,9 гр), Яйцо куриное(10 гр).	5,74	1,73	33,22	128,54	0,61	0,04	0,04	0,13	0,38	5,48	0,42	13,47	12,11	0,56	3,38
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГ за Обед		18,41	9,72	122,24	533,56	0,81	0,16	0,16	0,29	1,57	9,92	0,71	54,28	55,54	2,54	23,13
Полдник уплотненный	Макоронные изделия, запеченные с сыром (150 гр.) Макаронные изделия 1 сорт(52,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,38 гр), Сыр (российский)(9 гр).	6,92	6,31	35,95	216,79	0,04	0,06	0,04	0	0,53	0,06	2,25	46,22	12,7	0,54	6,06
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		7,04	6,31	48,99	266,06	0,04	0,06	0,04	0	0,55	0,09	2,25	47,84	14,02	0,81	7
ИТОГИ за День 6		41,06	40,87	264,7	1590,87	1	0,36	0,45	0,3	3,2	14,66	3,26	317,24	125,17	5,42	55,36
День 7																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (50 гр.) Масло сливочное (несоленое)(5 гр), Сыр(пошехонский)(17,5 гр), Хлеб пшеничный(25 гр).	6,52	8,97	10,54	148,18	0,05	0,03	0,04	0	0,38	0,24	0,03	95,22	8,21	0,36	7,83
	Каша ячневая молочная (150 гр.) Вода(30 гр), крупа ячневая(15 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,25 гр), Молоко пастеризованное(97,5 гр), Сахар-песок(7,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр).	4,22	7,56	21,71	169,11	0,03	1,35	0,39	2,01	1,79	0,49	0,74	60,37	7,92	0,83	4,8
	Чай сладкий с молоком (150 гр.) Вода(75 гр), Молоко пастеризованное(75 гр), Сахар-песок(9,75 гр), Чай байховый черный(0,45 гр).	2,19	2,4	13,3	80,46	0,01	0,01	0,05	0	0,06	0,4	0	46,59	6,24	0,23	3,22
ИТОГ за Завтрак 1		12,93	18,93	45,55	397,75	0,09	1,39	0,48	2,01	2,23	1,13	0,77	202,18	22,37	1,42	15,85
Завтрак 2	Кисломолочный продукт (ряженка) (150 гр.) Ряженка 6%(155,4 гр).	4,52	9,04	6,18	128,13	0,05	0,02	0,1	0	0,11	0,23	0	93,46	10,55	0,08	9,77

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГ за Завтрак 2		4,52	9,04	6,18	128,13	0,05	0,02	0,1	0	0,11	0,23	0	93,46	10,55	0,08	9,77
Обед	Компот из сухофруктов (200 гр.) Вода(196 гр), Сахар-песок(16 гр), Сухофрукты(50 гр).	0	0	15,97	59,84	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0,02	8,4
	Овощи тушеные с мясом (180 гр.) Говядина 1 категории(108 гр), Капуста белокочаная(180,09 гр), Картофель(180,09 гр), Лук репка(18,09 гр), масло подсолнечное рафинированное1(7,29 гр), Масло сливочное (несоленое)(5,4 гр), Морковь красная(27 гр), Петрушка (листовая)(9,45 гр), Соль поваренная пищевая(0,95 гр).	20,55	21,42	67,74	426,66	1,07	0,12	0,12	0,31	1,78	15,82	0,49	63,26	43,25	2,63	60,75
	Салат витаминный (60 гр.) Лимон(6 гр), Лук зеленый (перо)(16,2 гр), Морковь красная(15 гр), Соль поваренная пищевая(0,18 гр), Яблоки (20,64 гр).	0,42	0,01	6,59	15,95	0,54	0	0,01	0,05	0,11	3,92	0,1	13,29	4,51	0,35	7,32
	Суп рисовый (200 гр.) Бульон мясной(240 гр), Картофель(80 гр), Крупа рисовая(6 гр), Лук репка(8 гр), Морковь красная(16 гр), Петрушка (корень)(2,4 гр), Сметана (15%)(8 гр).	2,41	3,22	31,81	104,38	0,59	0,04	0,02	0,13	0,41	7	0,09	12,34	11,19	0,45	4,16
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		26,63	25,15	144,61	701,83	2,2	0,21	0,18	0,49	2,47	26,74	0,68	98,55	71,2	4,1	82,08
Полдник уплотненный	Пудинг творожный с изюмом (100 гр.) Вода(26 гр), Изюм(5 гр), Крупа манная(7 гр), Масло сливочное (несоленое)(2 гр), Молоко пастеризованное(30 гр), Молоко пастеризованное(35 гр), Сахар-песок(5 гр), Соль поваренная пищевая(0,2 гр), Творог 9%(65 гр), Яйцо куриное(5 гр).	11,54	8,36	15,02	184,95	0,03	0,01	0,1	0	0,18	0,28	0,11	76,83	12,34	0,32	15,4
	Соус сладкий плодово-фруктовый (20 гр.) Абрикосы(2,5 гр), Вода(20 гр), Крахмал(1 гр), Лимон(1 гр), Сахар-песок(1,4 гр).	0,02	0	2,41	9,16	0,02	0	0	0	0,01	0,19	0,01	0,58	0,23	0,02	0,71
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		11,68	8,36	30,48	243,38	0,05	0,01	0,1	0	0,21	0,49	0,12	79,03	13,89	0,61	17,05

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГИ за День 7		55,76	61,48	226,82	1683,64	2,39	1,63	0,86	2,5	5,02	28,59	1,57	473,22	118,01	6,21	124,75
День 8																
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая (200 гр.) Крупа гречневая(22 гр), Масло сливочное (несоленое)(7 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Сахар-песок(7 гр), Соль поваренная пищевая(0,8 гр).	6,96	11,15	29,35	237,2	0,05	0,08	0,12	0	0,54	0,75	0	101,15	21,67	1,01	7,85
	Кофейный напиток из цикория с молоком (200 гр.) Вода(50 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Напиток из цикория(3,2 гр), Сахар-песок(13 гр).	4,2	4,8	20,02	135,62	0,02	0,02	0,1	0	0,08	0,75	0	90,88	10,5	0,1	8,16
	Масло сливочное (7 гр.) Масло сливочное (несоленое)(7 гр).	0,04	5,78	0,06	52,36	0,03	0	0	0	0	0	0	0,77	0,11	0,01	0,88
	Хлеб пшеничный (40 гр.) Хлеб пшеничный(40 гр).	3,24	0,48	16,8	81,2	0	0,04	0,02	0	0,56	0	0	7,4	13	0,56	1
ИТОГ за Завтрак 1		14,44	22,21	66,23	506,38	0,1	0,14	0,24	0	1,18	1,5	0	200,2	45,28	1,68	17,89
Завтрак 2	Яблоко (100 гр.) Яблоки (100 гр).	0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
ИТОГ за Завтрак 2		0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
Обед	Компот из свежих фруктов (200 гр.) Абрикосы(22 гр), Вода(240 гр), Сахар-песок(14 гр), Ягоды замороженные(21 гр).	0,27	0	16,91	66,59	0,15	0	0,01	0	0,07	0,95	0,09	2,79	1,8	0,22	6,45
	Рис отварной (150 гр.) Вода(108 гр), Крупа рисовая(48 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр).	3,37	5,24	37,31	198,37	0,03	0,02	0,01	0,04	0,38	0	0,11	7,45	5,3	0,46	3,55

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (50 гр.) Масло растительное(1 гр), Свекла(55 гр), Соль поваренная пищевая(0,23 гр).	0,71	1	6,1	30,11	0	0	0,01	0	0,03	0,44	0,03	9,06	8,62	0,01	1,4
	соус овощной (20 гр.) Бульон овощной(12 гр), Масло сливочное (несоленое)(0,6 гр), Молоко пастеризованное(10 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2 гр), Соль поваренная пищевая(0,06 гр), Укроп(1,4 гр).	0,51	0,85	2,17	17,52	0,01	0	0,01	0	0,02	0,57	0,03	7,61	1,26	0,03	0,87
	Суп-пюре овощной (200 гр.) Вода(200 гр), Горох шлифованный(4 гр), Капуста белокочаная(20 гр), Картофель(86 гр), Лук репка(10 гр), Масло сливочное (несоленое)(4 гр), Молоко пастеризованное(30 гр), Морковь красная(16 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	3,66	4,39	34,12	125,16	0,61	0,06	0,04	0,13	0,45	8,94	0,27	33,96	16,29	0,72	4,65
	Тефтели из говядины (70 гр.) Говядина 1 категории(65,38 гр), Лук репка(10,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,21 гр), Хлеб пшеничный(8,4 гр), Яйцо куриное(3,5 гр).	8,82	5,48	4,42	103,24	0,01	0,02	0,04	0,04	0,62	0,13	0,16	5,58	8,05	0,71	29,47
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		20,59	17,46	123,53	635,99	0,81	0,15	0,15	0,21	1,74	11,03	0,69	75,95	53,57	2,8	47,84
Полдник уплотненный	Зеленый горошек отварной с маслом (40 гр.) Зеленый горошек (б/з)(41,2 гр), Масло сливочное (несоленое)(2,8 гр).	2	2,29	10,31	48,58	0,09	0,07	0,04	0	0,39	4,94	0,52	5,44	7,56	0,13	4,31
	Омлет натуральный (110 гр.) Масло сливочное (несоленое)(2,2 гр), Молоко пастеризованное(61,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,28 гр), Яйцо куриное(44 гр).	6,51	8,09	2,9	112,29	0,09	0,02	0,11	0,02	0,07	0,15	0,38	44,98	14,38	0,56	5,2
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		11,06	10,74	38,85	271,04	0,18	0,12	0,17	0,02	0,9	5,12	0,9	57,59	33,01	1,38	11,2

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГИ за День 8		46,43	50,42	247,18	1628,22	1,1	0,4	0,57	0,23	3,96	23,38	1,59	340,78	135,82	6,84	84,73
День 9																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (50 гр.) Масло сливочное (несоленое)(5 гр), Сыр(пошехонский)(17,5 гр), Хлеб пшеничный(25 гр).	6,52	8,97	10,54	148,18	0,05	0,03	0,04	0	0,38	0,24	0,03	95,22	8,21	0,36	7,83
	Каша пшенная молочная (200 гр.) Вода(40 гр), крупа пшенная(20 гр), Масло сливочное (несоленое)(7 гр), Молоко пастеризованное(130 гр), Сахар-песок(10 гр), Соль поваренная пищевая(0,4 гр).	6,03	10,51	30,07	230,62	0,06	0,08	0,08	0	0,22	0,65	0,25	83,14	19,2	0,81	6,23
	Чай сладкий с молоком (200 гр.) Вода(100 гр), Молоко пастеризованное(100 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	2,92	3,2	17,74	107,27	0,01	0,01	0,06	0	0,07	0,53	0	62,12	8,32	0,32	4,29
ИТОГ за Завтрак 1		15,47	22,68	58,35	486,07	0,12	0,12	0,18	0	0,67	1,42	0,28	240,48	35,73	1,49	18,35
Завтрак 2	Сок апельсиновый (150 гр.) Сок апельсиновый(150 гр).	1,05	0	19,95	82,5	0,04	0,03	0,01	0	0,16	15	0	13,5	0	0,23	6,75
ИТОГ за Завтрак 2		1,05	0	19,95	82,5	0,04	0,03	0,01	0	0,16	15	0	13,5	0	0,23	6,75
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной (200 гр.) Картофель(50 гр), Лимон(0,1 гр), Лук репка(8 гр), Морковь красная(12 гр), Петрушка (корень)(4 гр), Сахар-песок(0,8 гр), Свекла(28 гр), Сметана (15%)(8 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	1,65	1,24	23,35	61,54	0,43	0,02	0,01	0,08	0,28	6,01	0,08	16,52	12,72	0,32	3,85
	Каша гречневая рассыпчатая (150 гр.) Вода(105 гр), Крупа гречневая(67,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,38 гр).	8,36	5,45	46,82	253,51	0,02	0,18	0,07	0	1,4	0	0	24,8	32,99	2,69	5,3
	Компот из сухофруктов (200 гр.) Вода(196 гр), Сахар-песок(16 гр), Сухофрукты(50 гр).	0	0	15,97	59,84	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0,02	8,4

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Морковное пюре (50 гр.) Масло сливочное (несоленое)(1,5 гр), Молоко пастеризованное(12,5 гр), Морковь красная(50 гр), Соль поваренная пищевая(0,15 гр).	0,87	1,68	5,35	31,67	1,54	0,01	0,02	0,18	0,16	0,41	0,13	18,09	8,42	0,26	1,76
	Печень тушеная в сметане (70 гр.) Вода(31,5 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(3,5 гр), Печень говяжья(78,4 гр), Сметана (15%)(16,8 гр), Соль поваренная пищевая(0,32 гр).	9,32	3,22	2,13	70,51	1,22	0,08	0,56	0,18	1,73	8,31	0,35	6,65	5,34	2,3	14,4
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		23,45	12,09	116,12	572,07	3,21	0,34	0,69	0,44	3,74	14,73	0,56	75,72	71,72	6,24	35,16
Полдник уплотненный	Соус молочный (20 гр.) Молоко пастеризованное(20 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,66	0,57	2,13	16,33	0	0	0,01	0	0,02	0,04	0,03	10,07	1,3	0,02	0,73
	Сырники творожные (150 гр.) Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(19,5 гр), Сахар-песок(8,25 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр), Творог 9%(138,75 гр), Яйцо куриное(15 гр).	21,87	14,73	21,32	312,24	0,08	0,03	0,17	0,03	0,33	0,15	0,33	92,91	16,79	0,48	26,56
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		25,08	15,66	49,09	438,74	0,08	0,06	0,2	0,03	0,78	0,22	0,35	110,15	29,15	1,19	28,98
ИТОГИ за День 9		65,05	50,42	243,51	1688,02	3,45	0,55	1,08	0,47	5,36	31,38	1,2	439,85	136,6	9,15	89,24
День 10																

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Завтрак 1	Какао напиток на молоке (200 гр.) Вода(30 гр), Какао тертое(2 гр), Молоко пастеризованное(180 гр), Сахар-песок(12 гр).	5,31	6,84	20,75	161,4	0,03	0,03	0,12	0	0,11	0,9	0,03	109,12	13,1	0,76	8,06
	Масло сливочное (7 гр.) Масло сливочное (несоленое)(7 гр).	0,04	5,78	0,06	52,36	0,03	0	0	0	0	0	0	0,77	0,11	0,01	0,88
	Суп молочный с вермишелью (200 гр.) Вермишель(20 гр), Вода(120 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(4 гр).	6,38	10,01	28,29	220,92	0,05	0,05	0,11	0	0,3	0,75	0	103,57	17,03	0,51	6,91
	Сыр порционный (10 гр.) Сыр (российский)(10,9 гр).	2,42	3,11	0	38,45	0,02	0	0,02	0	0,02	0,08	0,02	51,81	2,43	0,03	4,09
	Хлеб пшеничный (40 гр.) Хлеб пшеничный(40 гр).	3,24	0,48	16,8	81,2	0	0,04	0,02	0	0,56	0	0	7,4	13	0,56	1
ИТОГ за Завтрак 1		17,39	26,22	65,9	554,33	0,13	0,12	0,27	0	0,99	1,73	0,05	272,67	45,67	1,87	20,94
Завтрак 2	Апельсин (100 гр.) Апельсин(100 гр).	0,63	0	11,13	26,6	0,02	0,01	0,01	0	0,07	21	0,08	11,9	4,55	0,11	9
ИТОГ за Завтрак 2		0,63	0	11,13	26,6	0,02	0,01	0,01	0	0,07	21	0,08	11,9	4,55	0,11	9
Обед	Биточки рыбные (70 гр.) Вода(1,26 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,74 гр), Минтай (филе)(44,1 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,68 гр), Соль поваренная пищевая(0,13 гр), Сухари панировочные(3,5 гр), Хлеб пшеничный(7,14 гр), Яйцо куриное(4,2 гр).	4,88	3,66	6,73	79,29	0,02	0,02	0,03	0,03	0,22	0	0,08	3,33	9,37	0,26	8,5
	Компот из свежезамороженных ягод (200 гр.) Вода(190 гр), Сахар-песок(16 гр), Ягоды замороженные(21 гр).	0,1	0	16,92	65,37	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0,02	3,71
	Пюре картофельное (150 гр.) Картофель(153 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(37,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр).	3,26	4,86	45,9	147,64	0,03	0,07	0,05	0,13	0,53	11,34	0,06	27,73	15,64	0,56	5,36

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Салат из огурцов с растительным маслом (40 гр.) масло кукурузное рафинированное(2,8 гр), Огурцы грунтовые(39 гр), Петрушка (листовая)(0,8 гр), Соль поваренная пищевая(0,18 гр), Укроп(0,8 гр).	0,32	2,8	2,2	31,07	0,02	0,01	0,01	0	0,04	2,55	0,03	6	3,09	0,18	3,93
	Суп рыбный (200 гр.) Вода(240 гр), Картофель(46 гр), Консервы рыбные (Горбуша)(64 гр), Лук репка(12 гр), Масло растительное(6 гр), Морковь красная(14 гр), Петрушка (листовая)(2 гр), Укроп(2 гр).	14,33	9,65	18,74	178,27	0,48	0,03	0,04	0,09	0,88	5,47	0,08	67,99	25,52	0,57	17,98
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		26,14	21,47	112,99	596,64	0,54	0,18	0,16	0,25	1,84	19,36	0,25	114,72	65,87	2,24	40,93
Полдник уплотненный	Оладьи с яблоками (150 гр.) Дрожжи прессованные(2,7 гр), Молоко пастеризованное(75 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(69 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр), Яблоки (22,5 гр), Яйцо куриное(7,5 гр).	9,63	3,48	62,75	297,56	0,02	0,08	0,09	0,09	0,6	1,41	0,91	48,99	13,2	0,78	7,38
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		9,75	3,48	75,79	346,83	0,02	0,08	0,09	0,09	0,62	1,44	0,91	50,61	14,52	1,05	8,32
ИТОГИ за День 10		53,91	51,17	265,81	1739,41	0,71	0,38	0,52	0,34	3,52	43,53	1,29	449,9	130,62	5,27	79,19
День 11																
Завтрак 1	Какао напиток на молоке (200 гр.) Вода(30 гр), Какао тертое(2 гр), Молоко пастеризованное(180 гр), Сахар-песок(12 гр).	5,31	6,84	20,75	161,4	0,03	0,03	0,12	0	0,11	0,9	0,03	109,12	13,1	0,76	8,06
	Каша манная молочная (200 гр.) Крупа манная(10 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(240 гр), Сахар-песок(6 гр).	7,89	12,7	24,78	239,12	0,07	0,05	0,16	0,01	0,17	1,2	0,13	146,92	18,39	0,25	9,39

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Масло сливочное (7 гр.) Масло сливочное (несоленое)(7 гр).	0,04	5,78	0,06	52,36	0,03	0	0	0	0	0	0	0,77	0,11	0,01	0,88
	Хлеб пшеничный (40 гр.) Хлеб пшеничный(40 гр).	3,24	0,48	16,8	81,2	0	0,04	0,02	0	0,56	0	0	7,4	13	0,56	1
ИТОГ за Завтрак 1		16,48	25,8	62,39	534,08	0,13	0,12	0,3	0,01	0,84	2,1	0,16	264,21	44,6	1,58	19,33
Завтрак 2	Сок восстановленный (150 гр.) Сок томатный(150 гр).	1,5	0	4,95	27	0,38	0,01	0,02	0	0,23	7,5	0	9,75	19,5	0,52	6,75
ИТОГ за Завтрак 2		1,5	0	4,95	27	0,38	0,01	0,02	0	0,23	7,5	0	9,75	19,5	0,52	6,75
Обед	Жаркое по-домашнему из курицы (180 гр.) Картофель(190,8 гр), Куры(43,56 гр), Лук репка(14,4 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Морковь красная(18 гр), Соль поваренная пищевая(0,81 гр), Томат-паста(1,8 гр).	8,53	5,33	55,23	201,18	0,66	0,08	0,05	0,23	0,97	5,7	0,17	17,46	23,71	1,2	10,37
	Компот из сухофруктов (200 гр.) Вода(196 гр), Сахар-песок(16 гр), Сухофрукты(50 гр).	0	0	15,97	59,84	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0,02	8,4
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом (60 гр.) Лук зеленый (перо)(16,5 гр), Огурцы грунтовые(33,6 гр), Салат (кочан)(36 гр), Соль поваренная пищевая(0,18 гр).	0,81	0	3,79	11,22	0,24	0	0,03	0	0,13	5,48	0,18	17,2	7,88	0,3	8,84
	Суп Крестьянский со сметаной (200 гр.) Вода(240 гр), Картофель(80 гр), Крупа рисовая(10 гр), Лук репка(8 гр), Морковь красная(14 гр), Петрушка (листовая)(2 гр), Петрушка (листовая)(2 гр), Сметана (15%)(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	2,43	1,02	34,91	96,6	0,53	0,04	0,02	0,13	0,44	8,85	0,12	15,84	12,39	0,51	5,01
	Хлеб ржаной (60 гр.) Хлеб ржаной(60 гр).	3,9	0,6	27	114	0	0,05	0,03	0	0,2	0	0	11,4	14,7	0,78	1,74
ИТОГ за Обед		15,67	6,95	136,9	482,84	1,43	0,17	0,13	0,36	1,74	20,03	0,47	62,06	58,68	2,81	34,36

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Полдник уплотненный	Фруктовый плов (150 гр.) Вода(52,5 гр), Изюм(4,5 гр), Крупа рисовая(30 гр), Курага(45 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Сахар-песок(9 гр), Соль поваренная пищевая(6 гр), Чернослив(30 гр).	5,16	5,13	83,68	366,78	0,81	0,04	0,08	0,02	1,13	1,32	0,07	67,56	45,05	5,2	30,21
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		5,28	5,13	96,72	416,05	0,81	0,04	0,08	0,02	1,15	1,35	0,07	69,18	46,37	5,47	31,15
ИТОГИ за День 11		38,93	37,88	300,96	1700,48	2,75	0,34	0,53	0,39	3,96	30,98	0,7	405,2	169,15	10,38	91,59
День 12																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (50 гр.) Масло сливочное (несоленое)(5 гр), Сыр(пошехонский)(17,5 гр), Хлеб пшеничный(25 гр).	6,52	8,97	10,54	148,18	0,05	0,03	0,04	0	0,38	0,24	0,03	95,22	8,21	0,36	7,83
	Каша из крупы "Геркулес" (200 гр.) Вода(30 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(110 гр), Овсяные хлопья "Геркулес"(18 гр), Сахар-песок(8 гр), Соль поваренная пищевая(0,5 гр).	5,48	9,59	25,62	202,5	0,05	0,06	0,08	0	0,15	0,55	0,31	73,18	20,81	0,81	5,45
	Чай сладкий с молоком (200 гр.) Вода(100 гр), Молоко пастеризованное(100 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	2,92	3,2	17,74	107,27	0,01	0,01	0,06	0	0,07	0,53	0	62,12	8,32	0,32	4,29
ИТОГ за Завтрак 1		14,92	21,76	53,9	457,95	0,11	0,1	0,18	0	0,6	1,32	0,34	230,52	37,34	1,49	17,57
Завтрак 2	Йогурт (125 гр.) Йогурт 1,5%(156,25 гр).	7,81	2,34	5,47	79,69	0,01	0,02	0,12	0	0,12	0,47	0	96,88	11,72	0,08	7,34
ИТОГ за Завтрак 2		7,81	2,34	5,47	79,69	0,01	0,02	0,12	0	0,12	0,47	0	96,88	11,72	0,08	7,34

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Обед	Компот из свежих фруктов (200 гр.) Абрикосы(22 гр), Вода(240 гр), Сахар-песок(14 гр), Ягоды замороженные(21 гр).	0,27	0	16,91	66,59	0,15	0	0,01	0	0,07	0,95	0,09	2,79	1,8	0,22	6,45
	Котлета мясная, запеченая в соусе (70 гр.) Вода(2,1 гр), Говядина 1 категории(40,04 гр), Масло сливочное (несоленое)(6,23 гр), Молоко пастеризованное(20,3 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2,8 гр), Соль поваренная пищевая(0,21 гр), Сыр(пошехонский)(2,24 гр), Хлеб пшеничный(9,1 гр).	6,59	8,57	5,77	125,87	0,03	0,02	0,03	0,02	0,49	0,07	0,11	22,72	6,55	0,48	20,23
	Макаронные изделия отварные (150 гр.) Макаронные изделия 1 сорт(54 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр).	5,81	4,41	41,08	213,48	0,02	0,07	0,03	0	0,6	0	2,57	8,62	12,55	0,6	2,74
	Салат из свеклы с соленым огурцом (50 гр.) Лук репка(12,5 гр), масло кукурузное рафинированное(2,5 гр), Огурцы соленые(5,5 гр), Свекла(48,5 гр).	0,94	2,5	8,72	46,46	0	0	0,01	0	0,04	0,69	0,04	10,1	8,75	0,07	2,31
	Суп овощной на курином бульоне (200 гр.) Бульон куриный(240 гр), Горошек зеленый, консервированный(12 гр), Капуста белокочаная(24 гр), Картофель(86 гр), Морковь красная(12 гр), Петрушка (корень)(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	3,68	0,59	30,31	78,37	0,45	0,05	0,02	0,11	0,43	9,79	0,12	14,31	12,81	0,55	4,2
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		20,54	16,57	125,29	625,77	0,65	0,19	0,13	0,13	1,8	11,5	2,93	68,04	54,71	2,57	37,38
Полдник уплотненный	Творожное суфле с яблоками (80 гр.) Масло сливочное (несоленое)(0,8 гр), Молоко пастеризованное(16 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(5,6 гр), Сахар-песок(5,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,16 гр), Творог 9%(52 гр), Яблоки (12,8 гр), Яйцо куриное(8 гр).	8,88	5,63	11,94	132,82	0,03	0,01	0,08	0,01	0,14	0,73	0,12	44,48	8,16	0,32	11,63
	Хлеб пшеничный (40 гр.) Хлеб пшеничный(40 гр).	3,24	0,48	16,8	81,2	0	0,04	0,02	0	0,56	0	0	7,4	13	0,56	1
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		12,24	6,11	41,78	263,29	0,03	0,05	0,1	0,01	0,72	0,76	0,12	53,5	22,48	1,15	13,57

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГИ за День 12		55,51	46,78	226,44	1548,82	0,79	0,36	0,53	0,14	3,24	14,05	3,39	448,95	126,25	5,29	75,86
День 13																
Завтрак 1	Кофейный напиток из цикория с молоком (200 гр.) Вода(50 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Напиток из цикория(3,2 гр), Сахар-песок(13 гр).	4,2	4,8	20,02	135,62	0,02	0,02	0,1	0	0,08	0,75	0	90,88	10,5	0,1	8,16
	Масло сливочное (7 гр.) Масло сливочное (несоленое)(7 гр).	0,04	5,78	0,06	52,36	0,03	0	0	0	0	0	0	0,77	0,11	0,01	0,88
	Суп молочный с вермишелью (200 гр.) Вермишель(20 гр), Вода(120 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(4 гр).	6,38	10,01	28,29	220,92	0,05	0,05	0,11	0	0,3	0,75	0	103,57	17,03	0,51	6,91
	Хлеб пшеничный (40 гр.) Хлеб пшеничный(40 гр).	3,24	0,48	16,8	81,2	0	0,04	0,02	0	0,56	0	0	7,4	13	0,56	1
ИТОГ за Завтрак 1		13,86	21,07	65,17	490,1	0,1	0,11	0,23	0	0,94	1,5	0	202,62	40,64	1,18	16,95
Завтрак 2	Груша (100 гр.) Груша(100 гр).	0,29	0	14,75	30,66	0	0,01	0,01	0	0,04	2,19	0,13	6,94	4,38	0,84	11
ИТОГ за Завтрак 2		0,29	0	14,75	30,66	0	0,01	0,01	0	0,04	2,19	0,13	6,94	4,38	0,84	11
Обед	Компот лимонный (200 гр.) Вода(240 гр), Лимон(40 гр), Сахар-песок(16 гр).	0,15	0	17,08	65,05	0	0	0	0	0,01	3,36	0	3,52	1,01	0,07	6,9
	Мясной рулет с яйцом и зеленым луком. (70 гр.) Говядина 1 категории(32,9 гр), Лук зеленый (перо)(7 гр), Масло сливочное (несоленое)(2,45 гр), Морковь красная(14 гр), Сметана (15%)(4,9 гр), Соль поваренная пищевая(0,28 гр), Хлеб пшеничный(7 гр), Яйцо куриное(21 гр).	6,73	6,68	4,36	100,23	0,46	0,03	0,05	0,07	0,46	0,96	0,27	14,08	10,9	0,66	19,37

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Пюре картофельное (150 гр.) Картофель(153 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(37,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр).	3,26	4,86	45,9	147,64	0,03	0,07	0,05	0,13	0,53	11,34	0,06	27,73	15,64	0,56	5,36
	Салат из моркови с яблоками (50 гр.) Лимон(2,5 гр), масло кукурузное рафинированное(3 гр), Морковь красная(40,5 гр), Сахар-песок(1,5 гр), Яблоки (17 гр).	0,49	3,03	9,01	50,48	1,46	0,01	0,01	0,15	0,18	1,99	0,1	9,69	6,89	0,35	2,9
	Суп овсяный на мясном бульоне (200 гр.) Бульон мясной(240 гр), Картофель(66 гр), Лук репка(14 гр), Морковь красная(20 гр), Овсяные хлопья "Геркулес"(10 гр), Сметана (15%)(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	3,13	3,5	30,86	112,06	0,72	0,05	0,03	0,12	0,36	5,95	0,25	15,11	17,24	0,79	3,6
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		17,02	18,57	129,71	570,46	2,67	0,2	0,17	0,47	1,71	23,6	0,68	79,63	63,93	3,08	39,58
Полдник уплотненный	Рагу овощное (150 гр.) Капуста белокочаная(48 гр), Картофель(81,15 гр), Лук репка(22,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(45 гр), Морковь красная(45 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	3,55	5,82	31,17	137,03	1,29	0,05	0,05	0,21	0,4	3,91	0,15	47,91	19,26	0,72	6,85
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		6,1	6,18	56,81	247,2	1,29	0,08	0,07	0,21	0,84	3,94	0,15	55,08	30,33	1,41	8,54
ИТОГИ за День 13		37,26	45,82	266,44	1627,18	4,06	0,41	0,48	0,67	3,52	31,23	0,96	344,27	139,28	6,51	76,07
День 14																

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (50 гр.) Масло сливочное (несоленое)(5 гр), Сыр(пошехонский)(17,5 гр), Хлеб пшеничный(25 гр).	6,52	8,97	10,54	148,18	0,05	0,03	0,04	0	0,38	0,24	0,03	95,22	8,21	0,36	7,83
	Каша гречневая молочная жидкая (200 гр.) Крупа гречневая(22 гр), Масло сливочное (несоленое)(7 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Сахар-песок(7 гр), Соль поваренная пищевая(0,8 гр).	6,96	11,15	29,35	237,2	0,05	0,08	0,12	0	0,54	0,75	0	101,15	21,67	1,01	7,85
	Чай сладкий с молоком (200 гр.) Вода(100 гр), Молоко пастеризованное(100 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	2,92	3,2	17,74	107,27	0,01	0,01	0,06	0	0,07	0,53	0	62,12	8,32	0,32	4,29
ИТОГ за Завтрак 1		16,4	23,32	57,63	492,65	0,11	0,12	0,22	0	0,99	1,52	0,03	258,49	38,2	1,69	19,97
Завтрак 2	Яблоко (100 гр.) Яблоки (100 гр).	0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
ИТОГ за Завтрак 2		0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
Обед	Икра кабачковая (50 гр.) Икра кабочковая консервированная(52,7 гр).	0,95	4,28	7,89	58,03	0,22	0,01	0,01	0	0	1,66	0	9,75	8,32	1,66	4,74
	Компот из сухофруктов (200 гр.) Вода(196 гр), Сахар-песок(16 гр), Сухофрукты(50 гр).	0	0	15,97	59,84	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0,02	8,4
	Рис отварной (150 гр.) Вода(108 гр), Крупа рисовая(48 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр).	3,37	5,24	37,31	198,37	0,03	0,02	0,01	0,04	0,38	0	0,11	7,45	5,3	0,46	3,55
	Соус сметанный (20 гр.) Вода(16 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,5 гр), Сметана (15%)(6,6 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,28	0,76	1,05	10,12	0	0	0	0	0,01	0,01	0,02	2,36	0,35	0,01	1,1
	Суп фасолевый (200 гр.) Вода(240 гр), Картофель(76 гр), Лук репка(10 гр), Морковь красная(16 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр), Укроп(2 гр).	1,49	0,08	25,83	55,61	0,6	0,03	0,01	0,12	0,33	7,18	0,08	10,52	10,39	0,41	2,93

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Фрикадельки мясные (70 гр.) Вода(13,3 гр), Говядина 1 категории(65,38 гр), Соль поваренная пищевая(0,28 гр), Хлеб пшеничный(9,8 гр).	7,85	4,84	3,21	87,04	0	0,02	0,04	0,03	0,65	0	0,11	3,67	6,61	0,62	29,02
	Хлеб ржаной (40 гр.) Хлеб ржаной(40 гр).	2,6	0,4	18	76	0	0,04	0,02	0	0,13	0	0	7,6	9,8	0,52	1,16
ИТОГ за Обед		16,53	15,6	109,27	545	0,85	0,12	0,09	0,19	1,5	8,85	0,32	41,5	40,77	3,7	50,9
Полдник уплотненный	Соус сладкий клюквенный (20 гр.) Вода(17 гр), Клюква(2,52 гр), Крахмал(0,6 гр), Сахар-песок(2,4 гр).	0,01	0	3,09	11,46	0	0	0	0	0	0,19	0	0,31	0,1	0,01	0,52
	Сырники творожные (180 гр.) Масло сливочное (несоленое)(5,4 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(23,4 гр), Сахар-песок(9,9 гр), Соль поваренная пищевая(0,36 гр), Творог 9%(166,5 гр), Яйцо куриное(18 гр).	26,24	17,68	25,59	374,68	0,09	0,05	0,2	0,03	0,39	0,18	0,4	111,48	20,13	0,58	31,87
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		26,37	17,68	41,72	435,41	0,09	0,05	0,2	0,03	0,41	0,4	0,4	113,41	21,55	0,86	33,33
ИТОГИ за День 14		59,65	56,6	227,19	1656,76	1,06	0,29	0,52	0,23	3,02	16,49	0,74	420,44	104,49	7,21	112
День 15																
Завтрак 1	Каша рисовая молочная (200 гр.) Вода(24 гр), Крупа рисовая(20 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(120 гр), Сахар-песок(8 гр), Соль поваренная пищевая(0,9 гр).	4,74	8,82	28,9	206,27	0,05	0,03	0,08	0,01	0,22	0,59	0,04	77,12	10,9	0,31	6,4
	Кофейный напиток из цикория с молоком (200 гр.) Вода(50 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Напиток из цикория(3,2 гр), Сахар-песок(13 гр).	4,2	4,8	20,02	135,62	0,02	0,02	0,1	0	0,08	0,75	0	90,88	10,5	0,1	8,16

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Масло сливочное (7 гр.) Масло сливочное (несоленое)(7 гр).	0,04	5,78	0,06	52,36	0,03	0	0	0	0	0	0	0,77	0,11	0,01	0,88
	Сыр порционный (15 гр.) Сыр (российский)(16,35 гр).	3,64	4,66	0	57,66	0,03	0	0,02	0	0,02	0,13	0,02	77,71	3,66	0,05	6,14
	Хлеб пшеничный (40 гр.) Хлеб пшеничный(40 гр).	3,24	0,48	16,8	81,2	0	0,04	0,02	0	0,56	0	0	7,4	13	0,56	1
ИТОГ за Завтрак 1		15,86	24,55	65,78	533,11	0,13	0,09	0,22	0,01	0,88	1,47	0,06	253,89	38,17	1,03	22,58
Завтрак 2	Сок яблочный (150 гр.) Сок виноградный(150 гр).	0,45	0	27,75	108	0	0,01	0,01	0	0,08	1,5	0	14,25	12	0,23	6,75
ИТОГ за Завтрак 2		0,45	0	27,75	108	0	0,01	0,01	0	0,08	1,5	0	14,25	12	0,23	6,75
Обед	Компот из свежих фруктов (200 гр.) Абрикосы(22 гр), Вода(240 гр), Сахар-песок(14 гр), Ягоды замороженные(21 гр).	0,27	0	16,91	66,59	0,15	0	0,01	0	0,07	0,95	0,09	2,79	1,8	0,22	6,45
	пюре картофельное с луком (150 гр.) Картофель(141 гр), Лук репка(12 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Молоко пастеризованное(30 гр), Укроп(4,5 гр).	0,1	0,14	1,36	4,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,38	0,00	0,88	0,49	0,02	6,35
	Рыба тушеная с овощами (70 гр.) Лимон(2,1 гр), Лук репка(7 гр), Морковь красная(17,5 гр), Петрушка (листовая)(4,2 гр), Сахар-песок(1,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,21 гр), Томат-паста(1,4 гр), Треска(45,5 гр).	3,54	0,11	4,3	26	0,54	0,01	0,02	0,07	0,29	2,8	0,07	11,24	5,92	0,19	10,7
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом (50 гр.) Лук зеленый (перо)(13,75 гр), Огурцы грунтовые(28 гр), Салат (кочан)(30 гр), Соль поваренная пищевая(0,15 гр).	0,67	0	3,16	9,35	0,2	0	0,03	0	0,12	4,57	0,14	14,33	6,55	0,25	7,36
	Суп рыбный с фрикадельками (150 гр.) Вода(180 гр), Картофель(34,5 гр), Лук репка(7,5 гр), Лук репка(9 гр), масло подсолнечное рафинированное1(4,5 гр), Морковь красная(10,5 гр), Петрушка (листовая)(1,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр), Треска(48 гр), Укроп(1,5 гр), Хлеб пшеничный(10,5 гр).	5,49	4,81	18,61	110,49	0,4	0,04	0,03	0,1	0,49	4,89	0,07	14,19	11,12	0,47	11,78

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		13,32	5,57	66,84	311,76	1,29	0,1	0,12	0,18	1,16	13,59	0,37	52,93	38,13	1,79	44,09
Полдник уплотненный	Венская сдоба (70 гр.) Дрожжи пресованные(0,42 гр), Масло сливочное (несоленое)(2,81 гр), Молоко сгущеное с сахаром нежирное(9,24 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(18,9 гр), Сахар-песок(7,01 гр), Соль поваренная пищевая(0,13 гр), Яйцо куриное(5,88 гр).	3,57	3,12	26,3	142,17	0,02	0,02	0,03	0,03	0,14	0,02	0,3	16,91	4,52	0,22	2,74
	Кисель плодово-ягодный (200 гр.) Вода(200 гр), Концентрат киселя(20 гр).	0,08	0	34	67,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,82
ИТОГ за Полдник уплотненный		3,65	3,12	60,3	209,77	0,02	0,02	0,03	0,03	0,14	0,02	0,3	16,91	4,52	0,22	3,56
ИТОГИ за День 15		33,27	33,23	220,66	1314,79	1,44	0,22	0,38	0,22	2,25	16,58	0,73	337,97	92,81	3,27	76,98
День 16																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (50 гр.) Масло сливочное (несоленое)(5 гр), Сыр(пошехонский)(17,5 гр), Хлеб пшеничный(25 гр).	6,52	8,97	10,54	148,18	0,05	0,03	0,04	0	0,38	0,24	0,03	95,22	8,21	0,36	7,83
	Каша пшенная молочная (200 гр.) Вода(40 гр), крупа пшенная(20 гр), Масло сливочное (несоленое)(7 гр), Молоко пастеризованное(130 гр), Сахар-песок(10 гр), Соль поваренная пищевая(0,4 гр).	6,03	10,51	30,07	230,62	0,06	0,08	0,08	0	0,22	0,65	0,25	83,14	19,2	0,81	6,23
	Чай сладкий с молоком (200 гр.) Вода(100 гр), Молоко пастеризованное(100 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	2,92	3,2	17,74	107,27	0,01	0,01	0,06	0	0,07	0,53	0	62,12	8,32	0,32	4,29
ИТОГ за Завтрак 1		15,47	22,68	58,35	486,07	0,12	0,12	0,18	0	0,67	1,42	0,28	240,48	35,73	1,49	18,35

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Завтрак 2	Кисломолочный продукт, обогощенный прибиотиками (150 гр.) Йогурт 1,5%(155,4 гр).	7,77	2,33	5,44	79,25	0,01	0,02	0,12	0	0,12	0,47	0	96,35	11,66	0,08	7,3
ИТОГ за Завтрак 2		7,77	2,33	5,44	79,25	0,01	0,02	0,12	0	0,12	0,47	0	96,35	11,66	0,08	7,3
Обед	Картофельная запеканка с яйцом и луком (150 гр.) Картофель(123 гр), Лук репка(8,25 гр), Масло сливочное (несоленое)(3 гр), Молоко пастеризованное(15 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр), Яйцо куриное(12 гр).	3,35	3,81	34,47	114,37	0,04	0,05	0,04	0,1	0,4	8,43	0,14	16,79	13,7	0,57	4,71
	Кнели из кур запеченные (70 гр.) Куры(35,78 гр), Лук репка(3,49 гр), Молоко пастеризованное(12,6 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2,94 гр), Соль поваренная пищевая(0,13 гр), Яйцо куриное(4,2 гр).	5,68	2,75	3,48	59,94	0,02	0,01	0,04	0,01	0,43	0,18	0,1	10,63	5,23	0,43	4,62
	Компот из сухофруктов (200 гр.) Вода(196 гр), Сахар-песок(16 гр), Сухофрукты(50 гр).	0	0	15,97	59,84	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0,02	8,4
	Салат из свежих овощей с растительным маслом (50 гр.) Лук зеленый (перо)(9,5 гр), масло соевое рафинированное(3,5 гр), Огурцы грунтовые(14 гр), Салат (кочан)(15 гр), Соль поваренная пищевая(0,13 гр), Томаты грунтовые(20 гр).	0,46	3,5	3,1	39,83	0,19	0,01	0	0	0,11	4,73	0,12	9,75	5,19	0,26	6,42
	Суп с клецками на курином бульоне (200 гр.) Бульон куриный(240 гр), Картофель(54 гр), Морковь красная(16 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(20 гр), Петрушка (листовая)(2 гр), Соль поваренная пищевая(0,9 гр), Яйцо куриное(10 гр).	5,74	1,73	33,22	128,54	0,61	0,04	0,04	0,13	0,38	5,48	0,42	13,47	12,11	0,56	3,38
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		18,48	12,29	112,74	497,52	0,86	0,16	0,15	0,24	1,49	18,82	0,78	60,3	48,48	2,49	28,98
Полдник уплотненный	Капуста тушеная с отварной сосикой (160 гр.) Капуста белокочаная(128,48 гр), Лук репка(16 гр), масло подсолнечное рафинированное1(3,2 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,8 гр), Морковь красная(22,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,72 гр), сосиски(64 гр).	9,3	19,2	13,9	280,65	0,77	0,02	0,02	0,08	0,23	3,93	0,1	40,25	17,44	1,08	21,39
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		11,85	19,56	39,54	390,82	0,77	0,05	0,04	0,08	0,67	3,96	0,1	47,42	28,51	1,77	23,08
ИТОГИ за День 16		53,57	56,86	216,07	1590,3	1,76	0,35	0,49	0,32	2,95	24,67	1,16	444,55	124,38	5,83	77,71
День 17																
Завтрак 1	Какао напиток на молоке (200 гр.) Вода(30 гр), Какао тертое(2 гр), Молоко пастеризованное(180 гр), Сахар-песок(12 гр).	5,31	6,84	20,75	161,4	0,03	0,03	0,12	0	0,11	0,9	0,03	109,12	13,1	0,76	8,06
	Каша из пшена и риса "Дружба" (200 гр.) Вода(24 гр), крупа пшенная(10 гр), Крупа рисовая(10 гр), Масло сливочное (несоленое)(8 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Сахар-песок(8 гр), Соль поваренная пищевая(0,5 гр).	6,12	11,74	29,82	241,47	0,06	0,05	0,1	0,01	0,23	0,75	0,15	95,43	16,8	0,56	7,29
	Масло сливочное (7 гр.) Масло сливочное (несоленое)(7 гр).	0,04	5,78	0,06	52,36	0,03	0	0	0	0	0	0	0,77	0,11	0,01	0,88
	Хлеб пшеничный (40 гр.) Хлеб пшеничный(40 гр).	3,24	0,48	16,8	81,2	0	0,04	0,02	0	0,56	0	0	7,4	13	0,56	1
ИТОГ за Завтрак 1		14,71	24,84	67,43	536,43	0,12	0,12	0,24	0,01	0,9	1,65	0,18	212,72	43,01	1,89	17,23
Завтрак 2	Апельсин (100 гр.) Апельсин(100 гр).	0,63	0	11,13	26,6	0,02	0,01	0,01	0	0,07	21	0,08	11,9	4,55	0,11	9
ИТОГ за Завтрак 2		0,63	0	11,13	26,6	0,02	0,01	0,01	0	0,07	21	0,08	11,9	4,55	0,11	9

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
Обед	Жаркое по-домашнему (180 гр.) Говядина 1 категории(43,56 гр), Картофель(190,8 гр), Лук репка(14,4 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,6 гр), Морковь красная(18 гр), Соль поваренная пищевая(0,81 гр), Томат-паста(1,8 гр).	7,7	5,81	49,15	176,93	0,53	0,08	0,05	0,19	0,95	12,15	0,19	13,81	19,49	1,01	24,97
	Компот лимонный (200 гр.) Вода(240 гр), Лимон(40 гр), Сахар-песок(16 гр).	0,15	0	17,08	65,05	0	0	0	0	0,01	3,36	0	3,52	1,01	0,07	6,9
	Свекольное пюре с яблоками (50 гр.) Масло сливочное (несоленое)(1,5 гр), Сахар-песок(1,5 гр), Свекла(40 гр), Сметана (15%)(5 гр), Соль поваренная пищевая(0,23 гр), Яблоки (17,86 гр).	0,7	1,88	8,94	42,9	0,01	0	0,01	0	0,04	1,28	0,02	9,9	6,92	0,17	3,42
	Суп гороховый вегетарианский (200 гр.) Вода(240 гр), Горох шлифованный(26 гр), Картофель(40 гр), Лук репка(10 гр), Морковь красная(16 гр), Петрушка (листовая)(2 гр), Соль поваренная пищевая(0,8 гр).	6,88	0,45	31,1	111,39	0,59	0,12	0,03	0,09	0,49	4,85	1,3	24,61	21,26	1,5	2,65
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		18,69	8,64	128,77	491,27	1,13	0,25	0,12	0,28	1,66	21,64	1,51	61,34	60,92	3,4	39,39
Полдник уплотненный	Запеканка из творога с курагой (150 гр.) Крупа манная(10,5 гр), Курага(12 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(45 гр), Сахар-песок(7,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,38 гр), Творог 9%(93 гр), Яйцо куриное(7,5 гр).	16,08	13,06	22,75	273,75	0,25	0,03	0,13	0,01	0,37	0,41	0,17	92,52	19,26	0,99	23,74
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		18,63	13,42	48,39	383,92	0,25	0,06	0,15	0,01	0,81	0,44	0,17	99,69	30,33	1,68	25,43
ИТОГИ за День 17		52,65	46,9	255,72	1655,58	1,52	0,45	0,52	0,3	3,44	44,73	1,94	385,65	138,82	7,09	91,05

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
День 18																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (50 гр.) Масло сливочное (несоленое)(5 гр), Сыр(пошехонский)(17,5 гр), Хлеб пшеничный(25 гр).	6,52	8,97	10,54	148,18	0,05	0,03	0,04	0	0,38	0,24	0,03	95,22	8,21	0,36	7,83
	Каша из овсяных хлопьев молочная (200 гр.) Вода(30 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(110 гр), Овсяные хлопья "Геркулес"(18 гр), Сахар-песок(8 гр), Соль поваренная пищевая(0,5 гр).	5,48	9,59	25,62	202,5	0,05	0,06	0,08	0	0,15	0,55	0,31	73,18	20,81	0,81	5,45
	Чай сладкий с молоком (200 гр.) Вода(100 гр), Молоко пастеризованное(100 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	2,92	3,2	17,74	107,27	0,01	0,01	0,06	0	0,07	0,53	0	62,12	8,32	0,32	4,29
ИТОГ за Завтрак 1		14,92	21,76	53,9	457,95	0,11	0,1	0,18	0	0,6	1,32	0,34	230,52	37,34	1,49	17,57
Завтрак 2	Банан (100 гр.) Банан(100 гр).	0,9	0	26,04	54,6	0,04	0,01	0,02	0	0,18	3	0,12	2,4	12,6	0,18	8
ИТОГ за Завтрак 2		0,9	0	26,04	54,6	0,04	0,01	0,02	0	0,18	3	0,12	2,4	12,6	0,18	8
Обед	Бефстроганов из отварной говядины (70 гр.) Говядина 1 категории(77 гр), Лук репка(8,4 гр), Молоко пастеризованное(7 гр), Морковь красная(16,8 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2,8 гр), Сметана (15%)(2,8 гр), Соль поваренная пищевая(0,28 гр).	11,63	7,73	5,38	130,58	0,55	0,02	0,04	0,1	0,88	0,23	0,25	12,71	9,84	0,88	35,24
	Борщ на мясном бульоне со сметаной (200 гр.) Картофель(50 гр), Лимон(0,1 гр), Лук репка(8 гр), Морковь красная(12 гр), Петрушка (корень)(4 гр), Сахар-песок(0,8 гр), Свекла(28 гр), Сметана (15%)(8 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр).	1,65	1,24	23,35	61,54	0,43	0,02	0,01	0,08	0,28	6,01	0,08	16,52	12,72	0,32	3,85
	Компот из сухофруктов (200 гр.) Вода(196 гр), Сахар-песок(16 гр), Сухофрукты(50 гр).	0	0	15,97	59,84	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0,02	8,4
	Макаронные изделия отварные (150 гр.) Макаронные изделия 1 сорт(54 гр), Масло сливочное (несоленое)(4,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,68 гр).	5,81	4,41	41,08	213,48	0,02	0,07	0,03	0	0,6	0	2,57	8,62	12,55	0,6	2,74

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Салат витаминный (50 гр.) Лимон(5 гр), Лук зеленый (перо)(13,5 гр), Морковь красная(12,5 гр), Соль поваренная пищевая(0,15 гр), Яблоки (17,2 гр).	0,35	0,01	5,49	13,29	0,45	0	0,01	0,04	0,09	3,27	0,08	11,07	3,75	0,3	6,09
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		22,69	13,89	113,77	573,73	1,45	0,16	0,12	0,22	2,02	9,51	2,98	58,58	51,11	2,77	57,77
Полдник уплотненный	Пудинг рисовый с изюмом (90 гр.) Вода(29,25 гр), Изюм(4,5 гр), Крупа рисовая(22,5 гр), Масло сливочное (несоленое)(1,8 гр), Молоко пастеризованное(45 гр), Сахар-песок(4,5 гр), Сметана (15%)(1,35 гр), Соль поваренная пищевая(0,23 гр), Сухари панировочные(1,8 гр), Яйцо куриное(7,2 гр).	3,44	3,47	24,99	138,94	0,03	0,02	0,03	0,02	0,19	0,1	0,1	28,3	7,07	0,35	4,87
	Соус молочный сладкий (20 гр.) Молоко пастеризованное(20 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,2 гр), Сахар-песок(1,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,68	0,65	3,25	20,76	0	0	0,01	0	0,02	0,1	0,02	12,34	1,52	0,02	0,78
	Хлеб пшеничный (30 гр.) Хлеб пшеничный(30 гр).	2,43	0,36	12,6	60,9	0	0,03	0,02	0	0,42	0	0	5,55	9,75	0,42	0,75
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		6,67	4,48	53,88	269,87	0,03	0,05	0,06	0,02	0,65	0,23	0,12	47,81	19,66	1,06	7,34
ИТОГИ за День 18		45,18	40,13	247,59	1532,25	1,63	0,32	0,38	0,24	3,45	14,05	3,55	339,31	120,71	5,5	90,68
День 19																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (50 гр.) Масло сливочное (несоленое)(5 гр), Сыр(пошехонский)(17,5 гр), Хлеб пшеничный(25 гр).	6,52	8,97	10,54	148,18	0,05	0,03	0,04	0	0,38	0,24	0,03	95,22	8,21	0,36	7,83

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Какао напиток на молоке (200 гр.) Вода(30 гр), Какао тертое(2 гр), Молоко пастеризованное(180 гр), Сахар-песок(12 гр).	5,31	6,84	20,75	161,4	0,03	0,03	0,12	0	0,11	0,9	0,03	109,12	13,1	0,76	8,06
	Суп молочный с рисом (200 гр.) Вода(120 гр), Крупа рисовая(20 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Сахар-песок(6 гр), Соль поваренная пищевая(4 гр).	5,57	9,77	28,32	216,09	0,05	0,03	0,1	0,01	0,24	0,74	0,04	102,51	14,46	0,48	7,35
ИТОГ за Завтрак 1		17,4	25,58	59,61	525,67	0,13	0,09	0,26	0,01	0,73	1,88	0,1	306,85	35,77	1,6	23,24
Завтрак 2	Сок яблочный (150 гр.) Сок виноградный(150 гр).	0,45	0	27,75	108	0	0,01	0,01	0	0,08	1,5	0	14,25	12	0,23	6,75
ИТОГ за Завтрак 2		0,45	0	27,75	108	0	0,01	0,01	0	0,08	1,5	0	14,25	12	0,23	6,75
Обед	Борщ с фасолью и сметаной (200 гр.) Картофель(48 гр), Лимонная кислота(0,1 гр), Лук зеленый (перо)(8 гр), Морковь красная(12 гр), Петрушка (корень)(4 гр), Сахар-песок(0,8 гр), Свекла(30 гр), Сметана (15%)(8 гр), Соль поваренная пищевая(0,6 гр), фасоль (бобы)(8 гр).	3,36	1,37	26,99	84,04	0,43	0,04	0,02	0,08	0,35	6,55	0,48	25,54	17,08	0,8	6,43
	Компот из сухофруктов (200 гр.) Вода(196 гр), Сахар-песок(16 гр), Сухофрукты(50 гр).	0	0	15,97	59,84	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0,02	8,4
	Рис отварной (150 гр.) Вода(108 гр), Крупа рисовая(48 гр), Масло сливочное (несоленое)(6 гр), Соль поваренная пищевая(0,45 гр).	3,37	5,24	37,31	198,37	0,03	0,02	0,01	0,04	0,38	0	0,11	7,45	5,3	0,46	3,55
	Салат из моркови с яблоками (50 гр.) Лимон(2,5 гр), масло кукурузное рафинированное(3 гр), Морковь красная(40,5 гр), Сахар-песок(1,5 гр), Яблоки (17 гр).	0,49	3,03	9,01	50,48	1,46	0,01	0,01	0,15	0,18	1,99	0,1	9,69	6,89	0,35	2,9
	соус овощной (20 гр.) Бульон овощной(12 гр), Масло сливочное (несоленое)(0,6 гр), Молоко пастеризованное(10 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(2 гр), Соль поваренная пищевая(0,06 гр), Укроп(1,4 гр).	0,51	0,85	2,17	17,52	0,01	0	0,01	0	0,02	0,57	0,03	7,61	1,26	0,03	0,87
	Тефтели мясо-крупяные (70 гр.) Говядина 1 категории(52,29 гр), Крупа рисовая(8,4 гр), Лук репка(9,8 гр), Соль поваренная пищевая(0,32 гр), Яйцо куриное(3,5 гр).	7,5	4,63	7,09	95,5	0,01	0,01	0,04	0,04	0,55	0,36	0,15	4,96	5,76	0,59	23,99

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		18,48	15,62	121,04	600,75	1,94	0,13	0,12	0,31	1,65	9,47	0,87	64,91	48,54	2,9	47,59
Полдник уплотненный	Вареники ленивые из творога (160 гр.) Масло сливочное (несоленое)(5,76 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(32,06 гр), Соль поваренная пищевая(0,96 гр), Творог 9%(159,36 гр), Яйцо куриное(11,52 гр).	30,86	20,39	26,54	409,79	0,1	0,06	0,24	0,05	0,52	0,39	0,51	137,98	23,98	0,71	29,97
	Соус молочный сладкий (20 гр.) Молоко пастеризованное(20 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(1,2 гр), Сахар-песок(1,4 гр), Соль поваренная пищевая(0,05 гр).	0,68	0,65	3,25	20,76	0	0	0,01	0	0,02	0,1	0,02	12,34	1,52	0,02	0,78
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94
ИТОГ за Полдник уплотненный		31,66	21,04	42,83	479,82	0,1	0,06	0,25	0,05	0,56	0,52	0,53	151,94	26,82	1	31,69
ИТОГИ за День 19		67,99	62,24	251,24	1837,08	2,17	0,29	0,63	0,37	3,02	13,37	1,5	537,96	123,13	5,72	109,27
День 20																
Завтрак 1	Бутерброд с сыром (50 гр.) Масло сливочное (несоленое)(5 гр), Сыр(пошехонский)(17,5 гр), Хлеб пшеничный(25 гр).	6,52	8,97	10,54	148,18	0,05	0,03	0,04	0	0,38	0,24	0,03	95,22	8,21	0,36	7,83
	Каша гречневая молочная жидкая (200 гр.) Крупа гречневая(22 гр), Масло сливочное (несоленое)(7 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Сахар-песок(7 гр), Соль поваренная пищевая(0,8 гр).	6,96	11,15	29,35	237,2	0,05	0,08	0,12	0	0,54	0,75	0	101,15	21,67	1,01	7,85
	Кофейный напиток из цикория с молоком (200 гр.) Вода(50 гр), Молоко пастеризованное(150 гр), Напиток из цикория(3,2 гр), Сахар-песок(13 гр).	4,2	4,8	20,02	135,62	0,02	0,02	0,1	0	0,08	0,75	0	90,88	10,5	0,1	8,16

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГ за Завтрак 1		17,68	24,92	59,91	521	0,12	0,13	0,26	0	1	1,74	0,03	287,25	40,38	1,47	23,84
Завтрак 2	Яблоко (100 гр.) Яблоки (100 гр).	0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
ИТОГ за Завтрак 2		0,35	0	18,57	40,48	0,01	0	0,01	0	0,13	5,72	0	7,04	3,96	0,97	7,8
Обед	Компот из свежих фруктов (200 гр.) Абрикосы(22 гр), Вода(240 гр), Сахар-песок(14 гр), Ягоды замороженные(21 гр).	0,27	0	16,91	66,59	0,15	0	0,01	0	0,07	0,95	0,09	2,79	1,8	0,22	6,45
	Рыба, запечен.по-русски (180 гр.) Картофель(120,06 гр), Масло сливочное (несоленое)(21,6 гр), Минтай (филе)(97,2 гр), Молоко пастеризованное(36 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(10,8 гр), Соль поваренная пищевая(0,81 гр), Сухари панировочные(3,6 гр).	9,32	15,77	38,77	271,8	0,08	0,06	0,06	0,15	0,59	7,36	0,18	23,97	21,85	0,6	23,55
	Рыбный суп-пюре (200 гр.) Горбуша (филе)(100 гр), Лук репка(14 гр), Масло сливочное (несоленое)(8 гр), Молоко пастеризованное(40 гр), Морковь красная(16 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(8 гр), Петрушка (листовая)(6 гр), Сахар-песок(0,3 гр), Соль поваренная пищевая(0,3 гр), Яйцо куриное(16 гр).	15,23	13,21	13,22	228,71	0,69	0,03	0,09	0,14	0,55	4,44	0,33	49,93	17,71	1,09	25
	Салат из капусты и моркови (50 гр.) Капуста белокочаная(50 гр), масло подсолнечное рафинированное1(3,5 гр), Морковь красная(10 гр), Соль поваренная пищевая(0,13 гр).	0,82	3,51	5,06	45,31	0,36	0,01	0,01	0,04	0,12	4,2	0,04	11,94	4,78	0,26	1,66
	Хлеб ржаной (50 гр.) Хлеб ржаной(50 гр).	3,25	0,5	22,5	95	0	0,05	0,03	0	0,17	0	0	9,5	12,25	0,65	1,45
ИТОГ за Обед		28,89	32,99	96,46	707,41	1,28	0,15	0,2	0,33	1,5	16,95	0,64	98,13	58,39	2,82	58,11
Полдник уплотненный	Пирожок с капустой (70 гр.) Дрожжи пресованные(1,05 гр), Капуста белокочаная(26,6 гр), Масло сливочное (несоленое)(3,5 гр), Молоко пастеризованное(15,4 гр), Мука пшеничная (высший сорт)(31,15 гр), Сахар-песок(2,45 гр), Соль поваренная пищевая(0,32 гр), Яйцо куриное(7 гр).	4,35	3,91	26,15	146,29	0,02	0,04	0,04	0,04	0,28	1,95	0,42	17,35	6,61	0,39	3,19
	Чай сладкий (200 гр.) Вода(200 гр), Сахар-песок(13 гр), Чай байховый черный(0,6 гр).	0,12	0	13,04	49,27	0	0	0	0	0,02	0,03	0	1,62	1,32	0,27	0,94

	Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Кило-Калории	A	B1	B2	B6	PP	C	E	Ca	Mg	Fe	Стоимость блюда (руб)
ИТОГ за Полдник уплотненный		4,47	3,91	39,19	195,56	0,02	0,04	0,04	0,04	0,3	1,98	0,42	18,97	7,93	0,66	4,13
ИТОГИ за День 20		51,39	61,82	214,13	1618,46	1,43	0,32	0,5	0,36	2,93	26,4	1,09	411,39	110,66	5,92	93,88
Среднее общее за рассчитанные дни		50,68	49,81	246,16	1635,65	1,94	0,42	0,55	0,46	3,57	24,13	1,51	394,15	127,67	6,42	90,66
Норма по СанПиНу за день		54	60	261	1800											

Старшая мед. сестра _____

Шеф повар _____