

1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																
	Каша пшеничная молочная жидкая №133, сб. 2010г.	160/4	7,34	8,51	28,37	219,86	164,69	42,37	180,38	0,96	56,53	0,13	0,16	0,7		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	65,3	0,1	0	0		
	Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	104	0,24	0,02	0		
	Какао с молоком № 201, сб. 2010 г.	200	4,50	4,58	20,52	137,80	170,03	21,71	128,7	0,29	35,22	0	0,05	0,83		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0,2	0,02	0		
	Итого за прием	17,90	25,86	25,86	56,44	527,74	359,17	73,35	393,15	2,47	261,05	0,67	0,25	1,53		
Обед																
	Салат из моркови №10 сб. 2010г.	80	0,88	3,98	12,48	87,42	18,44	25,62	37,16	0,5	1376	2,04	0,04	3,37		
	Уха с крупой № 67, сб. 2011г.	200/15	4,73	2,69	12,11	92,18	9,76	7,56	52,41	0,53	0	0	0,05	0,98		
	Котлеты рубленые из птицы №98 Сб.2010г.	80	11,92	13,38	10,85	212,73	16,47	16,99	100,94	1,42	62,21	2,64	0,07	0,21		
	Капуста тушеная №105, сб. 2010 г.	150	3,66	4,86	15,15	118,30	87,99	32,88	67,36	1,27	176,92	0,35	0,06	28,17		
	Кисель из концентрата №211, сб.2010 г.	200	0,00	0,00	21,96	83,43	0,54	0	0	0,07	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	167,23	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0,91	0,11	0		
	Итого за прием	26,71	25,61	25,61	106,35	761,30	149,3	106,15	318,78	5,19	1615,13	5,93	0,33	32,72		
Полдник																
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4		
	Фрукты свежие	230	0,92	0,92	22,54	103,68	36,8	20,7	25,3	5,06	11,5	0,46	0,07	2,3		
	Итого за прием	1,92	1,12	1,12	42,74	189,36	50,8	28,7	39,3	7,86	11,5	0,66	0,09	2,7		
Ужин																
	Рулет картофельный с мясом 2 вар, №478 сб. шк. 2004г	180/20	16,22	15,71	27,34	318,69	23	43,93	171,93	2,61	73,03	1,84	0,14	5,89		
	Чай с молоком и сахаром №259, сб. 2011г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	60,3	7	45	0,08	11	0	0,02	0,65		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0,2	0,02	0		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,39	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,7	0,09	0		
	Итого за прием	22,29	17,75	17,75	63,69	508,07	104,25	79,38	308,98	4,94	84,53	2,73	0,27	6,54		
Второй ужин																
	Кефир №43 сб. 2011г.	200	5,80	6,40	8,00	116,60	240	28	190	0,2	44	0	0,06	1,4		
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	218,55	11,5	5	32,5	0,4	66	0,5	0,05	0		
	Итого за прием	9,00	14,80	14,80	42,25	335,15	251,5	33	222,5	0,6	110	0,5	0,11	1,4		
	Итого за день	77,82	85,15	85,15	311,46	2321,62	915,02	320,58	1282,7	21,07	2082,22	10,49	1,05	69,19		

2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Драчена №154 Сб.2010г.	120	9,62	13,02	5,34	177,21	64,12	11,53	143,89	1,74	209,31	0,56	0,06	0,11
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	65,3	0,1	0	0
	Кофейный напиток на молоке №262, сб. 2011 г.	200	4,20	4,62	16,79	122,65	158,66	18,27	117,45	0,16	49,5	0,15	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием	17,04	26,29	41,54	470,18	233,19	43	298,04	2,72	324,11	1,33	0,16	0,89	
Обед														
	Винегрет овощной № 26, сб. 2010 г.	60	0,83	1,60	4,72	36,91	15,84	11,14	24,77	0,47	121,01	0,08	0,03	7,77
	Суп- лапша домашняя с курицей №8 сб 2011г.	200/10	4,77	6,44	10,15	118,37	12,65	8,88	48,23	0,59	186,12	0,09	0,03	0,58
	Рыба отварная с соусом польским №53, сб.пк. 2010г.	60	12,94	4,09	0,33	89,83	9,91	8,84	85,28	0,34	0	0	0,08	0,1
	Овощи припущенные № 109,сб. 2010 г.	150	1,29	4,83	11,50	93,30	26,51	15,65	21,86	0,73	9,14	2,16	0,04	3,84
	Компот из смеси сухофруктов № 205, сб. 2010 г.	200	0,70	0,03	26,67	104,96	16,45	10,5	14,6	0,37	58,3	0,55	0,01	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61,87	12,25	16,45	55,3	1,37	0,35	0,49	0,06	0
	Итого за прием	25,21	17,71	79,56	576,91	100,51	81,36	276,15	4,46	374,91	3,76	0,3	12,69	
Полдник														
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	132,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4
	Фрукты свежие	260	3,67	1,14	49,69	218,31	18,3	95	63,34	1,36	52	1,04	0,07	10,4
	Итого за прием	4,27	1,54	82,29	351,19	58,3	113	87,34	2,16	52	1,44	0,11	14,4	
Ужин														
	Пшеницы №70 Сб.2010г.	100/8	15,35	15,71	13,90	260,05	40,54	32,29	155,77	1,78	60,11	3,15	0,1	0,06
	Картофель тушеный №76, сб. 2010 г.	150	3,25	9,43	23,33	193,25	25,93	39,37	98,81	1,52	392,9	0,39	0,14	10,59
	Чай с молоком и сахаром №259, сб. 2011г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	60,3	7	45	0,08	11	0	0,02	0,65
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,52	5,25	7,05	23,7	0,59	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за прием	21,17	21,17	26,60	54,64	544,96	132,02	85,71	323,28	3,96	464,16	3,75	0,29	11,3
Второй ужин														
	Молоко кипяченое № 193, сб. 2010 г.	200	5,45	6,16	8,55	110,35	211,2	24,36	156,6	0,17	66	0,2	0,06	1,04
	Булочка молочная № 211, сб. 2010 г.	40	3,89	0,97	22,38	115,74	26,01	7,5	42,94	0,42	5,28	0,5	0,06	0,2
	Итого за прием	9,34	7,13	30,93	226,09	237,21	31,86	199,54	0,59	71,28	0,7	0,12	1,24	
	Итого за день	77,02	288,95	2169,32	761,23	354,94	1184,4	13,88	1286,46	10,97	0,99	40,53		

3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																
	Капша рисовая молочная жидкая № 131, сб. 2010 г.	150/4	3,47	5,60	22,83	155,97	79,2	19,7	88,09	0,31	40,64	0,13	0,04	0,34		
	Сыр	30	7,89	7,98	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	71,4	0,12	0,01	0,21		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	65,3	0,1	0	0		
	Какао с молоком № 201, сб. 2010 г.	200	4,50	4,58	20,52	137,80	170,03	21,71	128,7	0,29	35,22	0	0,05	0,83		
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	5,75	8,25	21,75	0,5	0	0,33	0,04	0		
	Итого за прием	17,89	17,89	26,66	55,50	533,43	556,18	66,16	420,44	1,33	212,56	0,68	0,13	1,39		
Обед																
	Салат "Здоровье" №25, сб 2010 г.	50	0,90	1,10	3,57	27,36	13,45	13,43	27,02	0,42	342,6	0,1	0,04	4,68		
	ПЦи из свежей капусты с картофелем №33, сб.2010г.	200/10	1,69	5,37	7,31	84,81	35,02	16,98	40,57	0,61	253,2	0,2	0,05	9,71		
	Жаркое по-домашнему № 68, сб. 2010г.	220	17,79	17,98	14,56	291,86	19,77	38,42	202,53	2,99	0	0	0,1	2,98		
	Компот из плодов пиловника ТТК	200	0,67	0,27	28,99	118,65	12,22	3,23	3,16	0,64	163,4	0,76	0,01	80		
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	155,29	14,95	21,45	56,55	1,3	0	0,85	0,1	0		
	Итого за прием	26,18	26,18	25,37	85,82	677,96	95,41	93,51	329,83	5,96	759,2	1,91	0,3	97,36		
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	33,00	130,56	10	24	30	0,4	100	1,6	0,04	1,2		
	Фрукты свежие	230	0,92	0,69	23,69	103,71	43,7	27,6	36,8	5,29	4,6	0,92	0,05	11,5		
	Итого за прием	1,52	1,52	0,69	56,69	234,27	53,7	51,6	66,8	5,69	104,6	2,52	0,09	12,7		
Ужин																
	Сосиски, сардельки отварные № 95, сб. 2010 г.	55	5,26	11,06	0,41	122,19	12,04	7,01	65,29	0,84	14,03	0,29	0,01	0		
	Макаронные изделия отварные №147, сб. 2010 г.	140	5,09	3,95	31,11	183,18	8,69	6,82	37,86	0,69	30,47	0,78	0,06	0		
	Чай с молоком и сахаром №259, сб. 2011г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	60,3	7	45	0,08	11	0	0,02	0,65		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0,4	0,56	0,07	0		
	Итого за прием	14,57	14,57	16,77	57,29	441,23	95,03	39,63	211,35	3,17	55,9	1,63	0,16	0,65		
Второй завтрак																
	Запеканка из творога №155, сб. 2010 г.	100	17,07	11,86	15,70	236,53	143,08	22,05	185,21	0,53	0	0	0,04	0,24		
	Ряженка 2,5 %	200	5,80	5,00	8,40	100,12	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Супки	50	2,77	2,07	34,13	159,38	4,84	3,92	21,75	0,35	0	1,2	0,03	0		
	Итого за прием	25,64	25,64	18,92	58,22	496,03	147,92	25,97	206,96	0,87	0	1,2	0,07	0,24		
	Итого за день	85,79	85,79	88,41	313,52	2382,91	948,24	276,86	1235,4	17,03	1132,25	7,94	0,76	112,34		

4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Каша овсяная молочная жидкая №130, сб.2010г.	150/4	6,63	8,93	23,32	199,86	169,33	46,14	183,91	0,95	55,82	0,41	0,13	0,7
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	97,95	0,15	0	0
	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,50	19,36	4,18	66,82	0,87	104	0,24	0,02	0
	Кофейный напиток на молоке №262, сб. 2011 г.	200	4,31	4,62	22,63	145,28	158,8	18,27	117,45	0,17	49,5	0,15	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	83,62	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0,46	0,06	0
	Итого за прием	18,56	30,32	30,32	63,23	597,39	357,34	80,14	401,48	2,72	307,27	1,4	0,25	1,48
Обед														
	Салат "Студенческий" №24, сб 2010 г.	50	1,80	2,78	4,33	49,85	9,78	10,92	36,59	0,43	227,87	0,12	0,05	2,63
	Борщ с капустой и картофелем №36, Сб. 2010 г.	200/10	1,66	5,33	10,32	95,36	34,33	18,47	42,25	0,87	210,92	0,22	0,04	6,36
	Гуляш из отварной говядины №141, диет.сб. 2006г.	80/60	21,11	22,25	4,44	302,25	7,09	7,43	16,42	0,26	0	0	0,02	0,91
	Каша рисовая рассычатая №127, сб. 2010г.	150/3	3,72	3,00	37,79	196,74	4,55	25,65	75,9	0,53	19,59	0,25	0,04	0
	Компот из смеси сухофруктов № 205, сб. 2010 г.	200	0,70	0,03	26,67	104,96	16,45	10,5	14,6	0,37	58,3	0,55	0,01	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием	32,15	33,80	33,80	102,87	844,73	81,4	86,17	220,55	3,25	516,68	1,65	0,21	10,3
Полдник														
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	250	1,00	0,75	25,75	112,73	47,5	30	40	5,75	5	1	0,05	12,5
	Итого за прием	2,00	2,00	0,95	45,95	198,41	61,5	38	54	8,55	5	1,2	0,07	16,5
Ужин														
	Рыба в омлете №12 сб. 2011г.	70/30	16,90	12,09	3,55	190,77	32,91	18,58	136,63	0,92	111,08	0,22	0,12	0,69
	Щуре картофельное №7,9, сб. Сам. 95г.	130	2,88	3,53	17,91	116,68	43,93	27,13	81,28	0,98	29,76	0,16	0,12	8,72
	Чай с молоком и сахаром №259, сб. 2011г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	60,3	7	45	0,08	11	0	0,02	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,78	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,39	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием	26,24	17,70	17,70	60,23	508,76	159,25	82,81	359,3	4,33	152,34	1,34	0,38	10,06
Второй ужин														
	Вареники ленивые №156 Сб.2010г.	100/5	14,53	10,34	13,60	207,71	108,14	15,98	150,65	0,5	91,9	0,42	0,03	0,06
	Кефир №43 сб. 2011г.	200	5,80	6,40	8,00	116,60	240	28	190	0,2	44	0	0,06	1,4
	Итого за прием	20,33	16,74	16,74	21,60	324,31	348,14	43,98	340,65	0,7	135,9	0,42	0,09	1,46
	Итого за день	99,27	293,88	2473,60	1007,6	331,09	1376	19,55	1117,19	6,02	1	39,81		

5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																
	Каша молочная "Дружба" №311, сб. шк. 2004 г.	150/4	6,20	8,33	27,73	210,78	155,61	34,68	157,98	0,65	69,14	0,26	0,11	0,67		
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	97,95	0,15	0	0		
	Какао с молоком № 201, сб. 2010 г.	200	4,50	4,58	20,52	137,80	170,03	21,71	128,7	0,29	35,22	0	0,05	0,83		
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	10,35	14,85	39,15	0,9	0	0,59	0,07	0		
	Итого за прием		14,33	25,74	70,11	568,22	337,79	71,24	328,68	1,88	202,31	1	0,22	1,5		
Обед																
	Салат из белокочанной капусты №3 Сб. 2010 г.	50	1,25	2,57	5,75	50,60	36,66	11,43	21,75	0,45	18,62	1,22	0,02	31,11		
	Суп картофельный с клецками №37 сб. Пермь 2001г.	200/25	2,29	2,49	14,18	89,66	11,46	16,64	45,91	0,68	187,11	0,27	0,06	5,28		
	Плов из курицы № 20, сб. 2010г.	200	13,55	16,39	37,85	356,16	18,63	39,64	165,49	1,48	0	0	0,06	0,6		
	Компот из свежих плодов № 631, сб. шк. 2004 г.	200	0,16	0,16	27,87	109,05	7,12	3,6	4,4	0,95	2	0,08	0,01	4		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	7	9,4	31,6	0,78	0,2	0,28	0,04	0		
	Итого за прием		20,94	22,15	106,82	712,50	87,78	90,61	295,25	4,94	207,93	2,24	0,24	40,99		
Полдник																
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4		
	Фрукты свежие	220	0,96	0,96	23,52	108,19	38,4	21,6	26,4	5,28	12	0,48	0,07	24		
	Итого за прием		1,96	1,16	43,72	193,87	52,4	29,6	40,4	8,08	12	0,68	0,09	28		
Ужин																
	Рыба припущенная №371, сб. шк. 2004 г.	70	16,30	4,82	0,40	110,17	16,51	23,15	154,24	0,51	78,05	1,29	0,14	1,16		
	Картофель в молоке №205, сб. шк. 2004 г.	140	3,13	4,19	17,51	121,83	56,69	27,34	88,38	0,92	35,81	0,17	0,12	8,27		
	Чай с молоком и сахаром №259, сб. 2011г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	60,3	7	45	0,08	11	0	0,02	0,65		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,67	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0		
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,55	15,75	21,15	71,1	1,76	0,45	0,63	0,08	0		
	Итого за прием		26,35	11,14	59,84	448,37	156,15	88,54	384,82	3,87	125,31	2,48	0,4	10,08		
Второй ужин																
	Зразы из творога с изюмом №271 Диет сб.2002г.	120/15	13,72	19,84	36,27	377,86	117,39	19,54	169,5	0,75	151,02	0,64	0,06	0,23		
	Раженка 2,5 %	200	5,80	5,00	8,40	100,12	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	169,12	8	5	18	0,75	1,5	0,35	0,02	0		
	Итого за прием		20,92	26,49	83,32	647,10	125,39	24,54	187,5	1,5	152,52	0,99	0,08	0,23		
	Итого за день		84,50	86,68	363,82	2570,05	759,52	304,53	1236,6	20,27	700,08	7,39	1,03	80,8		

6 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак														
	Омлет натуральный №152, сб. 2010г.	140/5	13,32	21,09	2,54	252,85	94,37	15,93	197,11	2,33	343,04	0,72	0,07	0,26
	Сыр	30	7,89	7,98	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	71,4	0,12	0,01	0,21
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	65,3	0,1	0	0
	Кофейный напиток на молоке №262, сб. 2011 г.	200	4,31	4,62	22,63	145,28	158,8	18,27	117,45	0,17	49,5	0,15	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0,2	0,02	0
	Итого за прием	26,76	42,09	32,50	613,90	557,82	55,65	509,51	3,03	529,24	1,28	0,15	1,25	
Обед														
	Салат "Степной" №23 сб. 2010 г.	50	0,81	3,84	4,05	54,10	9,69	10,61	25,29	0,32	194,44	0,09	0,04	5,33
	Суп гороховый №1.85, сб. Сам. 95г.	200/5	4,21	2,72	11,46	87,96	24,38	22,14	52,58	1,38	149,04	0,18	0,15	2,94
	Азу №63 сб.2010г.	55/45	15,98	20,47	2,98	260,45	14,73	23,26	168,87	2,49	9,6	3,96	0,05	1,1
	Картофель отварной с маслом № 102, сб. 2010 г.	140/3	2,71	2,89	19,41	116,93	12,42	27,82	70,67	1,09	24,07	0,18	0,09	1,19
	Компот из смеси сухофруктов № 205, сб. 2010 г.	200	0,70	0,03	26,67	104,96	16,45	10,5	14,6	0,37	58,3	0,55	0,01	0,4
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	155,29	14,95	21,45	56,55	1,3	0	0,85	0,1	0
	Итого за прием	29,54	30,59	95,95	779,69	92,62	115,78	388,55	6,95	435,45	5,81	0,44	10,97	
Полдник														
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	250	1,00	0,75	25,75	112,73	47,5	30	40	5,75	5	1	0,05	12,5
	Итого за прием	2,00	0,95	45,95	198,41	61,5	38	54	8,55	5	1,2	0,07	16,5	
Ужин														
	Сосиски, сардельки отварные № 95, сб. 2010 г.	55	5,04	9,42	0,45	106,75	10,95	6,04	52,53	0,78	14,03	0,29	0,01	0
	Пудинг овощной № 91, сб. Перм. 2008г.	150/5	6,83	10,79	18,24	198,21	81,39	41,98	125,49	1,5	1108,9	0,76	0,14	16,41
	Чай с молоком и сахаром №259, сб. 2011г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	60,3	7	45	0,08	11	0	0,02	0,65
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	63,2	1,56	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за прием	16,08	21,98	44,45	440,82	166,64	73,82	286,23	3,91	1134,33	1,6	0,24	17,06	
Второй ужин														
	Молоко кипяченое № 193, сб. 2010 г.	200	5,80	7,00	9,40	122,52	240	28	180	0,2	66	0,2	0,08	2,6
	Блины № 726, сб. шк. 2004 г.	80/5	4,28	6,24	26,69	182,07	9,88	6,43	36,89	0,5	32,65	1,72	0,06	0
	Итого за прием	10,08	13,24	36,09	304,59	249,88	34,43	216,89	0,7	98,65	1,92	0,14	2,6	
	Итого за день	84,46	108,84	254,94	2337,40	1128,5	317,68	1455,2	23,13	2202,67	11,81	1,04	48,37	

7 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Каша манная молочная жидкая №311, сб. шк. 2004 г.	160/4	6,51	7,96	27,27	206,54	169,5	22,96	138,21	0,4	57,14	0,41	0,08	0,73
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	97,95	0,15	0	0
	Какао с молоком № 201, сб. 2010 г.	200	4,50	4,58	20,52	137,80	170,03	21,71	128,7	0,29	35,22	0	0,05	0,83
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	5,75	8,25	21,75	0,5	0	0,33	0,04	0
	Итого за прием		13,06	25,17	59,98	516,20	347,09	52,91	291,51	1,22	190,31	0,89	0,16	1,57
Обед														
	Салат картофельный с зеленым горошком 1№22,сб 2010 г.	50	1,73	3,21	5,79	59,38	9,29	11,17	39,78	0,47	20,51	0,09	0,07	8,3
	Рассольник домашний №37, сб. 2010г.	200/5	1,91	4,50	11,63	95,90	25,08	21,47	51,56	0,82	197	0,2	0,08	8,41
	Биточки мясные паровые № 2.15 (2 вар), Сам. 95г.	80/3	10,86	7,25	5,82	132,55	8,24	15,2	79,29	0,76	19,59	0,19	0,03	0
	Запеканка капустная с маслом №287, страв. 2003 г.	140/4	2,92	7,05	11,48	122,06	51,34	18,06	42,84	0,76	32,28	1,89	0,05	41,96
	Компот из апельсинов № 636, сб. шк. 2004 г.	200	0,50	0,11	34,40	135,82	19,6	7,15	12,65	0,26	4,4	0,11	0,02	33
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0,2	0,02	0
	Итого за прием		19,10	22,27	76,37	581,54	106,83	74,39	230,75	3,21	273,78	2,66	0,26	72,79
Полдник														
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	132,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4
	Фрукты свежие	220	0,88	0,88	21,56	99,18	35,2	19,8	24,2	4,84	11	0,44	0,07	22
	Итого за прием		1,48	1,28	54,16	232,06	75,2	37,8	48,2	5,64	11	0,84	0,11	26
Ужин														
	Котлеты или биточки рыбные № 388,сб. шк. 2004г.	80/5	12,86	12,70	10,29	208,15	39,56	25,49	144,17	1,13	53,25	4,03	0,15	0,3
	Картофельное пюре № 104, сб. 2010 г.	130	2,78	4,36	18,27	125,26	34,57	27,04	77,63	1	36,07	0,17	0,12	9,03
	Чай с молоком и сахаром №259, сб. 2011г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	60,3	7	45	0,08	11	0	0,02	0,65
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,55	15,75	21,15	71,1	1,76	0,45	0,63	0,08	0
	Итого за прием		23,35	19,28	75,33	573,67	159,38	93,88	372,7	4,77	100,77	5,35	0,43	9,98
Второй ужин														
	Ряженка 2,5 %	200	5,80	5,00	8,40	100,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ватрушка с творогом №41, сб. 2011 г.	40	4,44	3,77	16,10	117,28	23,22	6,2	48,36	0,38	31,7	0,46	0,04	0,03
	Конфеты шоколадные	50	3,20	8,40	34,25	218,55	11,5	5	32,5	0,4	66	0,5	0,05	0
	Итого за прием		13,44	17,17	58,75	435,95	34,72	11,2	80,86	0,78	97,7	0,96	0,09	0,03
	Итого за день		70,42	85,17	324,59	2339,41	723,21	270,19	1024	15,62	673,55	10,7	1,05	110,36

8 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																
	Каша молочная "Дружба" №134, сб.2010 г.	160/4	6,62	8,68	29,60	223,08	166,42	37,05	168,79	0,7	72,14	0,28	0,11	0,72		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	65,3	0,1	0	0		
	Кофейный напиток на молоке №262, сб. 2011 г.	200	4,31	4,62	22,63	145,28	158,8	18,27	117,45	0,17	49,5	0,15	0,04	0,78		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0		
	Итого за прием		14,94	22,05	76,46	562,56	337,92	71,82	331,64	1,89	186,94	1,18	0,24	1,5		
Обед																
	Салат из свеклы с изюмом №18 сб.2010 г.	100	1,46	3,41	18,48	107,04	30,8	18,26	35,69	1,17	1,66	0,08	0,02	8,3		
	Суп крестьянский с крупой №43, сб. 2010 г.	200	1,89	4,82	9,52	89,62	21,53	10,73	40,85	0,4	163,84	1,9	0,02	4,71		
	Бефстроганов из отварного мяса №148, сб. Перм. 2001 г.	70/50	19,76	15,87	3,65	236,46	21,82	23,87	164,44	2,59	0	0	0,05	0,24		
	Рагу из овощей № 111, сб. 2010 г.	150	2,80	8,43	15,87	151,40	38,91	34,41	74,96	1,18	747,59	0,44	0,09	11,14		
	Компот из смеси сухофруктов № 205, сб. 2010 г.	200	0,70	0,03	26,67	104,96	16,45	10,5	14,6	0,37	58,3	0,55	0,01	0,4		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0,2	0,02	0		
	Итого за прием		27,80	32,71	81,44	725,32	132,97	102,72	343,59	6	971,39	3,17	0,21	24,79		
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	132,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4		
	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	230,25	20	105	70	1,5	50	1	0,1	25		
	Итого за прием		4,35	1,65	85,10	363,13	60	123	94	2,3	50	1,4	0,14	29		
Ужин																
	Рыба отварная с соусом польским 1 № 53, сб. 2010 г.	50/20	10,44	7,49	0,81	112,38	11,57	12,1	73,9	0,36	0	0	0,08	1,31		
	Сложный овощной гарнир (картоф., морковь) №8,52, сб. Сам. 95г.	150/3	2,57	2,85	17,00	105,08	32,6	46,99	86,85	1,24	1642	0,43	0,11	4,63		
	Чай с молоком и сахаром №259, сб. 2011г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	60,3	7	45	0,08	11	0	0,02	0,65		
	Хлеб ржаной	40	1,58	0,29	8,02	42,43	8,4	11,28	37,92	0,94	0,24	0,34	0,04	0		
	Итого за прием		16,17	11,91	38,24	325,03	112,88	77,37	243,67	2,61	1653,24	0,77	0,24	6,58		
Второй ужин																
	Сырники из творога №157, сб. 2010г.	100/15	16,01	21,30	29,55	374,87	141,15	23,26	204,03	0,79	148,1	0,55	0,06	0,25		
	Кефир №43 сб. 2011г.	200	5,80	6,40	8,00	116,60	240	28	190	0,2	44	0	0,06	1,4		
	Итого за прием		21,81	27,70	37,55	491,47	381,15	51,26	394,03	0,99	192,1	0,55	0,12	1,65		
	Итого за день		85,07	96,02	318,78	2467,51	1024,9	426,17	1406,9	13,79	3053,67	7,08	0,95	63,52		

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Каша рисовая молочная жидкая № 131, сб. 2010 г. (и)	160/4	5,71	7,96	27,86	205,88	166,63	30,41	153	0,4	57,14	0,14	0,06	0,73
	Сыр	30	7,89	7,98	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	71,4	0,12	0,01	0,21
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	65,3	0,1	0	0
	Какао с молоком № 201, сб. 2010 г.	200	4,50	4,58	20,52	137,80	170,03	21,71	128,7	0,29	35,22	0	0,05	0,83
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0,2	0,02	0
	Итого за прием	19,33	28,93	4,88	55,70	559,45	641,31	73,56	476,65	1,22	229,06	0,55	0,14	1,78
Обед														
	Салат "Студенческий" №24, сб. 2010 г.	50	1,92	4,71	4,88	69,83	11,11	12,55	42,05	0,49	227,87	0,12	0,07	6,56
	Суп картофельный с лапшой домашней №39, сб. 2010 г.	200	6,30	5,62	16,31	142,51	14,11	19,44	54,72	0,81	177,47	0,13	0,09	13,2
	Куры отварные № 96, сб. 2010 г.	50	11,86	9,97	0,16	137,78	9,74	9,96	84,23	0,94	52	0,37	0,03	0,45
	Сложный овощной гарнир (картоф., свекла) №8.53, сб. Самс. 95г.	150	2,81	3,42	19,63	120,76	41,18	34,98	77,74	1,85	27,95	0,2	0,1	9,74
	Кисель из концентрата №211, сб.2010 г.	200	0,00	0,00	21,96	83,43	0,54	0	0	0,07	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	155,29	14,95	21,45	56,55	1,3	0	0,85	0,1	0
	Итого за прием	28,01	24,37	6,99	94,34	709,60	91,63	98,38	315,29	5,46	485,3	1,66	0,39	29,95
Полдник														
	Запеканка из творога №155 сб.2010г.	100/10	20,95	6,33	16,42	208,72	107,78	23,43	165,45	0,52	39,41	0,25	0,05	0,24
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	230	2,07	0,46	18,63	92,18	78,2	29,9	52,9	0,69	18,4	0,46	0,09	138
	Итого за прием	24,02	6,99	6,99	55,25	386,59	199,98	61,33	232,35	4,01	57,81	0,91	0,16	142,24
Ужин														
	Голубцы ленивые № 81, сб. 2010г.	180/20	14,90	13,24	12,94	229,79	59,8	34,81	159,02	2,38	0	0	0,05	9,66
	Чай с молоком и сахаром №259, сб. 2011г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	60,3	7	45	0,08	11	0	0,02	0,65
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,39	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием	19,77	15,13	15,13	42,04	383,33	137,6	65,31	283,02	4,41	11,5	0,7	0,16	10,31
Второй ужин														
	Ряженка 2,5 %	200	5,80	5,00	8,40	100,12	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вак-беляш № 179, сб. 2010 г.	60	6,87	7,26	15,70	157,03	16,77	12,33	70,06	0,96	29,11	0,54	0,05	1,25
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	218,55	11,5	5	32,5	0,4	66	0,5	0,05	0
	Итого за прием	15,87	20,66	20,66	58,35	475,70	28,27	17,33	102,56	1,36	95,11	1,04	0,1	1,25
	Итого за день	107,01	96,07	305,68	2514,67	1098,8	315,91	1409,9	16,46	878,77	4,86	0,95	185,53	

10 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Каша гречневая молочная вязкая, №136 сб. 2010г.	150/3	7,69	7,52	28,43	212,53	139,02	83,75	195,39	2,48	57,6	0,43	0,17	0,59
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	65,3	0,1	0	0
	Кофейный напиток на молоке №262, сб. 2011 г.	200	4,31	4,62	22,63	145,28	158,8	18,27	117,45	0,17	49,5	0,15	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0,2	0,02	0
	Итого за прием		13,24	20,54	58,38	468,40	302,46	106,97	327,79	2,97	172,4	0,88	0,24	1,37
Обед														
	Салат из моркови с яблоками №49, сб. шк. 2004 г.	60	0,54	2,29	5,26	43,42	12,68	15,61	22,45	0,53	780,6	1,17	0,03	3,09
	Свекольник №11 сб. 2011 г.	200/5	1,72	4,18	12,48	93,96	27,16	22,77	49,23	1,15	191,3	0,19	0,05	5,5
	Рагу овощное с мясом ТПК	220	21,07	24,68	18,77	382,11	47,87	45,84	215,16	3,16	834,94	2,95	0,08	11,33
	Компот из смеси сухофруктов № 205, сб. 2010 г.	200	3,03	0,16	46,94	195,26	87,82	56,64	78,75	1,78	361,46	3,41	0,04	0,99
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,56	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием		29,52	31,71	102,76	810,30	184,73	154,05	400,39	7,42	2168,3	8,23	0,27	20,91
Полдник														
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	132,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	4
	Фрукты свежие	230	0,92	0,69	23,69	103,71	43,7	27,6	36,8	5,29	4,6	0,92	0,05	11,5
	Итого за прием		1,52	1,09	56,29	236,59	83,7	45,6	60,8	6,09	4,6	1,32	0,09	15,5
Ужин														
	Сельдь с луком № 32, сб. 2010г.	70/10	8,60	6,16	2,19	98,34	45,29	22,34	143,71	0,7	10	1,47	0,02	1,96
	Овощное пюре ТПК	140	2,85	4,93	10,80	99,12	72,74	33,11	75,98	0,88	882,18	0,32	0,07	13,16
	Чай с молоком и сахаром №259, сб. 2011г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	60,3	7	45	0,08	11	0	0,02	0,65
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,39	17,5	23,5	79	1,95	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		16,34	12,98	42,10	350,99	195,84	85,95	343,69	3,6	903,68	2,49	0,2	15,77
Второй ужин														
	Кефир №43 сб. 2011г.	200	5,80	6,40	8,00	116,60	240	28	190	0,2	44	0	0,06	1,4
	Оладьи из творога № 95 Сб.2011г.	60	7,63	8,83	13,59	165,80	68,61	11,83	97,16	0,46	68,61	0,38	0,04	0,18
	Итого за прием		13,43	15,23	21,59	282,40	308,61	39,83	287,16	0,66	112,61	0,38	0,1	1,58
	Итого за день		74,05	81,54	281,12	2148,68	1075,3	432,41	1419,8	20,74	3361,58	13,3	0,9	55,12