

рек.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
01	Суп молочный с гречневой крупой и с.л. маслом	200	5,90	5,50	17,10	141,50	0,1	0,90	30,60	0,10	160,88	165,70	46,40	1,1
5	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
14	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Соль поваренная	1												
01	Итого за прием пищи	415	11,04	13,01	46,98	351,30	0,44	2,07	68,60	0,90	280,08	274,30	68,90	1,53
	2-й завтрак													
	Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10	-	0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Обед													
4	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40		20,50	10,50	0,70
3	Щи на мясном бульоне	200	1,40	3,90	6,80	67,80	0,05	14,80		1,90	34,70	38,10	17,80	0,60
21	Плов с мясом птицы	150	14,20	11,90	25,10	264,40	0,04	0,40	33,75	0,40	31,60	139,20	32,60	1,50
06	Кисель	180	0,16	0,07	24,20	97,56	0,002	2,75		0,09	12,50	8,50	2,40	0,19
и	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
и	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2
	Соль поваренная	1												
	Итого за прием пищи	620	18,86	19,81	75,78	561,91	0,31	22,70	33,75	4,21	88,10	252,00	76,50	3,99
	ПОЛДНИК													
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
	Батон нарезной	50	3,7	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56
	Итого за прием пищи	200	8,05	5,15	31,85	218,00	0,76	1,05	30,00	0,46	188,10	178,50	37,50	0,71
	УЖИН													
52	Запеканка из творога с морковью	200	23,32	20,56	47,56	468,00	0,12	1,44	88,00	4,28	227,20	310,40	45,60	1,40
59	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45	0,01	0,09	7,56	0,04	18,80	14,70	2,60	0,50
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2
11	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
	Соль поваренная	1												
	Итого за прием пищи	450	28,54	22,58	68,76	584,25	0,33	3,13	95,56	4,51	264,50	346,90	57,20	2,58
	Итого за день	1785	63,99	60,65	233,47	1757,86	1,80	30,05	227,91	10,13	842,18	1053,90	243,90	9,43

второй
первая

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
9	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	4,4	4,7	29,8	178,1	0,1		19	0,16	12,5	89,5	31,3	1,04
6	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	13,39	11,96	66,3	435,5	0,556	1,51	67	0,73	246,7	286,4	67,2	2,01
	2-й завтрак													
8	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
2	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
1	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,7	83,8	0,05	6,6		1,1	19,68	53,3	21,6	0,9
2	Котлета рыбная любительская	70	9,6	3,1	7,79	98	0,09	2,5	29,2	0,7	44,2	153	28,7	1
2	Овощное рагу 3 вар. с соусом 366	100	1,8	4,1	10,6	85,9	0,05	8,6	23,2	0,2	29,8	47,9	21,1	0,8
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	640	17,25	13,388	75,89	494,4	0,435	20,46	52,4	21,72	144,58	340,16	108,24	5,1
	ПОЛДНИК													
2	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
9	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07		13	0,69	11	37	14,5	0,69
	ИТОГО за прием пищи	230	3,99	2,378	35,06	167,6	0,07	2,5	13	0,7	24,4	40,9	16,6	0,99
	УЖИН													
	Салат из свежей или квашеной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
7	Суфле куриное	70	11,5	12,1	2,1	163,3	0,14	0,02	50,1	1,3	35,1	80,7	10,6	0,84
9	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,25	0,1	18,2	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1
1	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	490	16,8	19,888	41,1	412	0,26	35,82	75,6	3,07	113,78	227,4	58,13	3,68
	ИТОГО за день	1850	51,93	47,71	228,45	1551,9	1,3	61,39	208	26,27	533,26	838,21	317,82	12,48

третьей
первая

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,1	6,1	30,5	197,1	0,1		19	0,7	23,8	137,5	53,5	1,6
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	10,2	9,41	60,31	373,9	0,436	1,17	37	1	141,8	244,6	76	2,02
	2-й завтрак													
8	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
9	Салат из свеклы с соевым маслом с раст. маслом	50	0,7	3,1	3,34	43,7	0,015	4,25		1,4	15,2	19,9	9,4	0,5
5	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	2,3	2,7	11,4	79,3	0,09	6,6		1	24,2	86,36	22,3	0,8
3	Тефтели мясные из мяса свинины с соусом	40/30	4,4	9,5	6,5	129,35	0,03	0,5	21,6	27,4	30,5	56,2	11,7	0,5
9	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	3,9	25,7	160	0,08		12,9	0,08	10,3	135,5	90,3	3,1
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	630	15,6	19,888	83,54	577,95	0,43	11,71	34,5	30,3	115,8	346,07	150,65	6,75
	ПОЛДНИК													
1	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047	21,9		0,1	12,5	8,5	4,5	0,2
2	Булочка домашняя	70	5,1	8,75	37,7	250,6	0,04		2,8	0,08	13,9	49	19,2	0,9
	ИТОГО за прием пищи	250	5,24	8,75	61,8	348,52		21,9	2,8	0,18	26,4	57,5	23,7	1,1
	УЖИН													
9	Омлет натуральный	80	7,07	12,7	1,4	147,8	0,05	0,14	179,8	0,4	59,1	130,4	9,8	1,4
2	Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант	150	2,7	6,15	15,9	128,85	0,075	12,9	34,8	0,3	44,7	71,85	31,65	1,2
1	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	10,77	19,168	28,8	330,4	0,135	14,44	214,6	0,95	123,7	234,45	50,25	3,7
	ИТОГО за день	1820	42,31	57,3	244,55	1673,17	1,05	50,32	288,9	32,48	411,5	884,8	304,4	14,27

№	Пример вида, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
2	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,25	4,95	34,8	201,25	0,04		25	0,7	10,75	36,75	7,4	0,45
5	Какао с молоком	190	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	425	10,96	13,54	71,29	455,65	0,49	1,43	67	1,56	155,35	185,15	39,8	1,29
	2-й завтрак													
3	Яблоко	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	ОБЕД													
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
	Борщ на курином бульоне	200	1,9	4,03	10,2	85	0,2	8,2		1,9	40,5	142,6	25	0,9
8	Запеканка картофельная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	0,17	3,8	28	0,6	24,8	170,7	45,2	1,82
9	Соус молочный	30	0,8	2,8	2,9	39,96	0,01	0,09	14,58	0,09	20,1	17,5	3,5	0,08
4	Компот из сухофруктов	190	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,50	0,80
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	640	17,13	19,148	73,5	535,36	0,405	28,65	42,58	4,13	138,8	386,76	93,28	5
	ПОЛДНИК													
9	Кисломолочный напиток с м.ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
5	Булочка школьная	75	6,3	2,4	41,9	215	0,05			1,65	16,9	57,6	24,25	1,1
	ИТОГО за прием пищи	225	10,65	6,15	47,9	290	0,31	1,05	30	1,65	196,9	192,6	45,25	1,25
	УЖИН													
	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
3	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,06	0,08	47	0,44	75,4	152,9	32,7	1,2
1	Чай с сахаром	190	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	9,97	10,488	80,94	455,05	0,09	4,28	47	19,77	102,5	188,6	55,84	1,93

пятый
первая

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25	0,03		25	0,19	5,9	63,25	20,5	0,45
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	420	8,75	8,56	71,16	406,65	0,47	1,17	43	0,55	125,5	179,05	46,3	0,97
	2-й завтрак													
8	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
	Суп с бобовыми (горох) на кур. б-не	200	4,9	4,3	13,1	110,8	0,2	4,65		1,9	30,5	69,74	28,24	1,6
5	Голубцы ленивые с мясом птицы в соусе	170/30	16,8	10,6	24,4	260	0,1	25	20	0,7	71,6	207,75	53,75	1,9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	40	1,80	0,60	10,40	56,00	0,02			0,48	12,20	56,60	13,20	1,60
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	670	24,90	18,588	77,08	575,45	0,334	34,76	20	4,58	160,5	368,45	111,09	6,9
	ПОЛДНИК													
	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	ИТОГО за прием пищи	220	3,11	1,218	29,51	141	0,4	2,5		0,37	19,8	38,7	15,3	0,7
	УЖИН													
6	Оладьи	200	15,1	10,4	82,3	500	0,3		33,3	4,8	168	236	64,7	2,6
	повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
	Чай без сахара	180	0,1	0,018	4,9	22,95		1,4		0,01	11,8	3,9	2,2	0,3
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	15,37	10,418	108,68	609,45	0,3	1,8	33,3	4,93	180,1	245,3	69,6	3,3
	ИТОГО за день	1820	52,63	38,86	296,53	1774,95	1,5	41,33	96,3	10,48	489,2	833,7	245,79	12,57

шестой				
вторая				

№	Прибы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	5,52	10,2	39,5	272,7	0,1	0,8	49,8	0,16	121,3	142,4	33,8	0,7	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43	
Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4	
Соль поваренная	1													
ИТОГО за прием пищи	420	12,19	14,59	75,92	494,1	0,55	2,23	71,8	0,52	264,7	289,3	64,2	1,53	
	2-й завтрак													
Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70	
Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70	
	ОБЕД													
Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70	
Суп картофельный с рыбой	200	8,5	2,6	14,6	115,2	0,1	8,6	116,4		32	145,2	43,4	1,2	
Фрикадельки из филе птицы в соусе	50/30	14,85	1,6	7,7	105	0,2	0,07	3	0,2	28,1	99,1	19,2	0,9	
Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	0,03		21	0,3	5,3	77,9	25,5	0,5	
Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,018	23,6	45,8	0,005	0,4		0,18	28,6	13,86	5,4	1,1	
Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
Соль поваренная	1													
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	690	29,45	12,03	95,38	558,5	0,35	13,82	140,4	2,44	120,8	398,36	114	5,64	
	ПОЛДНИК													
Кисломолочный напиток с м.ж.2,5-	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15	
Батон нарезной	50	3,7	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56	
ИТОГО за прием пищи	200	8,05	5,15	31,85	218	0,76	1,05	30	0,46	188,1	178,5	37,5	0,71	
	УЖИН													
Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3	
Крупеник с творогом	150	18,11	13,09	33,56	324	0,17	0,42	93	0,61	165,7	302,2	91,2	3,12	
Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45	0,01	0,09	7,56	0,04	18,80	14,70	2,60	0,50	
Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3	
Соль поваренная	1													
ИТОГО за прием пищи	410	19,41	17,5	47,06	420	0,2	4,31	100,56	19,86	211,3	347,2	114,24	4,22	
ИТОГО за день	1820	69,6	49,37	260,41	1733	1,87	22,51	342,76	23,33	788,7	1215,56	335,74	12,8	

	День седьмой													
	Неделя : вторая													
оп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
0	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,09	0,91	30,6	0,3	161,6	137,98	24,1	0,5
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	13,92	11,76	53,76	386,6	0,53	2,16	74,6	0,71	369,2	303,78	51,4	1,12
	2-й завтрак													
8	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
1	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
7с	Суп овощной на курином бульоне	200	1,92	2,1	8,1	48,52	0,05	6,8	99		21,4	136	19	0,5
1	Печень тушеная в сметане	40/40	12,2	3,6	5,6	104,6	0,16	8	5591,2мкг	4,4	14,1	219	13,9	1,2
	Макароны отварные	130	4,8	2,9	23	137,6	0,05		12,7	0,8	4,1	18,4	31,6	0,9
1	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047	21,9		0,1	12,5	8,5	4,5	0,2
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	670	21,56	12,31	76,58	499,49	0,526	41,45	111,7	7,02	76,7	436,65	91,05	4,25
	ПОЛДНИК													
2	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
	Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7	0,02						6	0,6
	ИТОГО за прием пищи	220	3,01	3,9	38,61	193,3	0,02	2,5		0,01	13,4	3,9	8,1	0,9
	УЖИН													
1	Салат из свежей или квашеной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
3	Суфле из рыбы	70	11,4	3,7	2,04	87,5	0,07	0,15	47,8	0,39	35,35	166,25	22,75	0,9
9	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	118,95	0,09	15,7	22,1	0,15	32	24,1	75	0,9
1	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	460	16,3	10,888	38,34	317,9	0,18	33,45	69,9	2,11	109,05	250,45	117,53	3,64
	ИТОГО за день	1880	55,29	39,96	217,39	1439,69	1,27	80,66	566,2+5591,2мкг	9,9	572,15	1047,88	222,98	9,49

День восьмой															
Неделя вторая															
п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		Н1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25	0,03		25	0,19	5,9	63,25	20,5	0,45	
6	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43	
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4	
	Соль поваренная	1													
	ИТОГО за прием пищи	420	9,57	9,34	72,62	422,65	0,48	1,43	47	0,55	149,3	210,15	52,9	1,28	
2-й завтрак															
8	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70	
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70	
ОБЕД															
К	Салат из св. или квашеной капусты с кукурузой и раст. маслом	50	1,50	1,60	4,90	39,80	0,02	37,80	138,80	0,70	37,10	28,40	14,20	0,50	
2	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	200	2,1	4,2	15,7	121,95	0,14	7	7,2	1,97	30,9	163,2	28,1	0,9	
366	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	40/30	7,3	6,4	5,7	110,25	0,025	0,2	23,35	0,018	16,9	67,3	10,95	0,7	
0	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,5	211,25	0,18		18,2	0,5	12,8	176,7	117,7	3,9	
4	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1	
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60	
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15	
	Соль поваренная	1													
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	660	20,8	18,188	96,4	648,85	0,58	45,36	187,55	3,608	133,3	483,71	187,9	7,85	
ПОЛДНИК															
2	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3	
	Супки	40	4,28	0,48	28,4	135,2	0,056	-	-	0,64	9,6	36,4	7,2	0,64	
	ИТОГО за прием пищи	220	4,39	0,498	37,31	161,8	0,056	2,5		0,65	23	40,3	9,3	0,94	
УЖИН															
5	Винегрет	100	1,4	6,2	8,4	94,8	0,06	10,3		2,8	23,2	44,97	20,8	0,9	
9	Омлет натуральный	80	7,07	12,7	1,4	147,8	0,05	0,14	179,8	0,4	59,1	130,4	9,8	1,4	
1	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3	
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4	
	Соль поваренная	1													
	ИТОГО за прием пищи	400	11,57	20,118	36,7	382,75	0,51	11,84	179,8	3,57	102,5	214,07	46	3	
	ИТОГО за день	1800	46,83	48,24	253,13	1658,45	1,4	62,23	414,35	8,4	411,9	950,4	299,9	13,77	

	День девятый													
	Неделя вторая													
ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным вязкая и сахаром	200	5,3	4,1	32,6	188,3	0,1	-	19,5	0,9	20,9	133,6	28,7	2,3
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	425	11,19	11,91	67,63	426,7	0,54	1,17	57,5	1,76	141,7	260,9	54,5	2,83
	2-й завтрак													
3	Яблоко	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	ОБЕД													
2	Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
4	Суп картофельный на мясном бульоне с рисом	200	1,9	2,4	11,7	75,6	0,08	6,6		1	23,4	83	21	0,7
5	Голубцы ленивые	150	13,2	8,5	18,99	205,3	0,08	18,8	27,2	0,5	56,3	166	41,3	1,5
	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047	21,9		0,1	12,5	8,5	4,5	0,2
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,60	10,40	56,00	0,01			0,48	12,30	56,50	13,30	1,70
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	620	17,71	14,5	68,49	474,62	0,25	49,7	27,2	21,28	117,5	340,4	98,34	4,4
	ПОЛДНИК													
0	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
5	Булочка школьная	50	4,2	1,6	27,9	143,3	0,03			1,1	11,3	38,4	16,2	0,7
	ИТОГО за прием пищи	200	8,55	5,35	33,9	218,3	0,29	1,05	30	1,1	191,3	173,4	21	0,85
	УЖИН													
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
4	Вареники ленивые отварные	200	26,9	13,5	45,1	409,1	0,1	0,3	92,7	0,7	172	276,5	33,6	1,1
9	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45	0,01	0,09	7,56	0,04	18,80	14,70	2,60	0,50
1	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	460	28,3	17,42	59,8	509	0,12	16,2	100,26	1,95	223,3	308,9	45,98	2,2
	ИТОГО за день	1905	66,15	49,58	260,82	1758,62	2,21	72,32	214,96	26,29	690,2	1084,5	228,72	12,48

День десятый														
Неделя вторая														
ед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
сб. и д. б	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	5,52	10,2	39,5	272,7	0,1	0,8	49,8	0,16	121,3	142,4	33,8	0,7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	420	12,19	14,59	75,92	494,1	0,55	2,23	71,8	0,52	264,7	289,3	66,2	1,53
2-й завтрак														
в	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
ОБЕД														
в	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
	Борщ с мясом курицы	200	7,9	5,8	10,9	128	0,09	12,5	6	2,1	49	126,5	36,6	1,8
	Котлета рыбная любительская	70	9,6	3,1	7,79	98	0,09	2,5	29,2	0,7	44,2	153	28,7	1
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,25	0,1	18,2	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	680	23,8	17,43	79,87	575,8	0,5	38,31	60,7	4,82	183,38	375,86	179,35	6,35
	ПОЛДНИК													
в	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047	21,9		0,1	12,5	8,5	4,5	0,2
	Ватрушка с джемом (пирожок)	60	3,8	2,6	37,8	190,3	0,07	0,07	15,4	0,7	13,4	36,7	14,9	0,9
	ИТОГО за прием пищи	240	3,94	2,6	61,9	288,22	0,117	21,97	15,4	0,8	25,9	45,2	19,4	1,1
УЖИН														
в	Салат овощной (картофель, соевые бобы, морковь, лук, раст. масло)	70	0,98	3,6	6,02	60,6	0,05	8,4		1,7	14,9	29,96	15,33	0,5
	Омлет натуральный	80	7,07	12,7	1,4	147,8	0,05	0,14	179,8	0,4	59,1	130,4	9,8	1,4
	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45		1,2		0,008	11,5	3,3	1,8	0,3
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2
	Соль поваренная													
	ИТОГО за прием пищи	340	10,54	17,22	28,17	315,05	0,31	9,74	179,8	2,5	94,8	209,36	40,13	3,2
	ИТОГО за день	1590	41,8	43,5	215,92	1440,45	1,25	42,44	293,8	7,2	462,69	800,81	201,6	10,9

Дет. одиннадцатый													
Неделя третья													
Прибл. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,25	4,95	34,8	201,25	0,04		25	0,7	10,75	36,75	7,4	0,45
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
Соль поваренная	1												
ИТОГО за прием пищи	425	10,14	12,76	69,83	439,65	0,48	1,17	63	1,56	131,55	154,05	33,2	0,98
2-й завтрак													
Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты или квашеной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
Щи на мясном бульоне, со свежей капустой, картофелем	200	1,40	3,90	6,80	67,80	0,05	14,80		1,90	34,70	38,10	17,80	0,60
Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,6	12,4	2,1	166,25	0,1	0,03	49,9	1,5	35,1	80,7	10,7	0,84
Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант	150	2,7	6,15	15,9	128,85	0,075	12,9	34,8	0,3	44,7	71,85	31,65	1,2
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Соль поваренная	1												
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	680	18,5	25,44	62,1	550,3	0,25	44,29	84,7	5,36	171	260,71	83,13	5,28
ПОЛДНИК													
Кисломолочный напиток с м.д.ж. 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
Гренки из батона нарезного	50	3,7	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56
ИТОГО за прием пищи	200	8,05	5,15	31,85	218	0,76	1,05	30	0,46	188,1	178,5	37,5	0,71
УЖИН													
салат из моркови с сахаром	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
Сырники запеченные	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	57	2,22	155,8	228,1	26	0,77
повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
Соль поваренная	1												
ИТОГО за прием пищи	360	19,56	15,69	42,48	386,05	0,1	4,45	57	21,55	182,9	263,8	49,14	1,5

	День двенадцатый													
	Неделя третья													
ед.	Прибытия, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
9	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,4	4,7	29,8	178,1	0,1		19	0,16	12,5	89,5	31,3	1,04
6	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	13,39	12,04	66,22	435,5	0,56	1,51	67	0,57	243,9	286,4	67,2	1,97
	2-й завтрак													
8	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
1	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
7	Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне с гречкой	200/10	5,65	4,6	18,25	139,4	0,3	4,65		1,9	32,1	78,44	31,54	1,7
3	Тефтели мясные в томатном соусе	50/30	8,04	7,75	9,08	138,75	0,04	0,4	26,65	1,29	20,9	86,6	17,5	0,85
9	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,5	211,25	0,18		18,2	0,5	12,8	176,7	117,7	3,9
4	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	680	23,89	21,18	97,81	680,05	0,54	10,16	44,35	5,55	121,20	418,50	192,64	9,49
	ПОЛДНИК													
2	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	ИТОГО за прием пищи	220	3,11	1,2	29,51	141	0,4	2,5		0,37	19,8	38,7	15,3	0,7
	УЖИН													
2	Оладьи	200	15,1	10,4	82,3	500	0,3		33,3	4,8	168	236	64,7	2,6
	повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
1	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	15,37	10,4	110,08	612,25	0,3	1,8	33,3	4,93	182,1	245,3	69,6	3,03
	ИТОГО за день	1840	56,26	44,92	313,72	1911,2	1,81	17,07	145,15	11,47	570,8	991,1	384,54	15,89

	День тринадцатый													
	Неделя третья													
п.	Прибы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25	0,03		25	0,19	5,9	63,25	20,5	0,45
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	420	8,75	8,56	71,16	406,65	0,466	1,17	43	0,55	125,5	179,05	46,3	0,97
	2-й завтрак													
4	Сок плодово-ягодный прам. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
	Салат из свежей или квашеной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
8с	Свекольник со сметаной	200	4,9	2,8	10,86	88,78	0,05	5,4	98,6		30,2	78,4	21,8	1
2	Жаркое по-домашнему	200	25	6,8	19,95	240,9	0,2	8,2	21,8	0,8	28,3	306,4	59,7	3,7
4	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	660	33,1	12,788	71,91	538,98	0,475	30,16	120,4	2,42	112,8	446,71	106,03	6,85
	ПОЛДНИК													
2	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
	Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7	0,02						6	0,6
	ИТОГО за прием пищи	220	3,01	3,9	38,61	193,3	0,02	2,5		0,01	13,4	3,9	8,1	0,9
	УЖИН													
5	Винегрет	150	2,1	9,3	12,6	142,2	0,09	15,5		4,2	34,8	67,5	31,2	1,4
7	Суфле куриное	70	11,5	12,1	2,1	163,3	0,14	0,02	50,1	1,3	35,1	80,7	10,6	0,84
1	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	15,1	21,888	28,8	373,25	0,24	16,92	50,1	5,87	92,9	194,5	54	3,78
	ИТОГО за день	1830	60,46	47,2	220,58	1554,58	1,2	25,9	213,5	8,9	348,4	826,36	218,23	13,2

	День четырнадцатый													
	Неделя третья													
п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
9	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,4	4,7	29,8	178,1	0,1		19	0,16	12,5	89,5	31,3	1,04
6	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	425	11,11	13,29	66,29	432,5	0,55	1,43	61	1,02	157,1	237,9	63,7	1,88
	2-й завтрак													
1	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	ОБЕД													
К	Салат из моркови, свежей или квашеной капусты и кукурузы	50	1,50	1,60	4,80	39,80	0,025	37,90	138,75	0,70	37,10	28,40	14,20	0,50
1	Суп лапша с курицей	200	2,27	4,2	9,5	84,8	0,04	0,4		2,1	20,76	123,44	12,36	0,5
5	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,5	18,9	205,3	0,07	18,8	27,2	0,5	56,3	166	41,3	1,5
4	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,018	23,6	45,8	0,005	0,4		0,18	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	610	18,77	14,788	64,6	417,7	0,15	57,5	165,95	3,84	151,96	374,1	83,26	4,84
	ПОЛДНИК													
В	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
	Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7	0,02						6	0,6
	ИТОГО за прием пищи	190	7,25	7,65	35,7	241,7	0,28	1,05	30		180	135	27	0,75
	УЖИН													
Е	салат из моркови с сахаром	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
3	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,06	0,08	47	0,44	75,4	152,9	32,7	1,2
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
1	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Соль поваренная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	9,97	10,49	80,94	455,05	0,09	4,28	47	19,77	102,5	188,6	55,84	1,93
	ИТОГО за день	1735	47,5	46,6	278,53	1676,99	2,1	68,46	303,95	24,83	607,96	946,5	238,7	11,6

	День пятнадцатый													
	Неделя третья													
п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
2	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,25	4,95	34,8	201,25	0,04		25	0,7	10,75	36,75	7,4	0,45
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	12,42	11,51	69,76	442,65	0,48	1,25	69	1,11	218,35	202,55	36,7	1,07
	2-й завтрак													
8	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
6	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50,05	0,01	3,4		1,2	19,1	30,4	14,8	0,9
2	Рассольник Ленинградский на кур. бульоне	200	2,1	4,2	15,7	121,95	0,14	7	7,2	1,97	30,9	163,2	28,1	0,9
966	Котлета рубленая из мяса птицы в соусе	50/30	8,3	7,3	6,5	126	0,025	0,22	26,7	0,02	19,3	76,9	12,5	0,8
9	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,5	211,25	0,18		18,2	0,5	12,8	176,7	117,7	3,9
4	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	670	21,5	19,788	98,5	674,85	0,57	10,98	52,1	4,11	117,7	495,31	190,05	8,35
	ПОЛДНИК													
1	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047	21,9		0,1	12,5	8,5		0,2
6	Булочка с сахаром	70	5,6	5,1	34,1	205,1	0,1		12,1	1,9	17,1	67,9	21,3	1,1
	ИТОГО за прием пищи	250	5,74	5,1	58,2	303,02	0,15	21,9	12,1	2	29,6	76,4	21,3	1,3
	УЖИН													
1	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
6	Тефтели из рыбы паровые с томатом	50/30	7,51	2,67	7,53	84,25	0,06	0,86	10,35	0,4	27,2	113,9	20,2	0,63
9	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	0,1	15,8	22,1	0,17	32	75,05	24,05	0,9
1	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	6,54
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	470	12,41	9,858	43,81	314,65	0,18	34,26	32,45	2,14	100,9	249,05	64,03	8,67
	ИТОГО за день	1920	52,57	46,38	280,37	1777,57	1,4	69,49	165,65	9,4	470,35	1025,5	315,88	20,09

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----