

1 день.

завтрак

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц.ккал.	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54	
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25	
Йогурт	125	2,072	1,925	14,7	82,16	0	0	0	0	0	0	0	0	
Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93	
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5	
Итого:		18,52	28,33	109,03	748,70	0,31	2,4	0,08	0,90	335,57	495,96	115,75	4,87	

обед

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц.ккал.	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Суп картофельный	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	
Котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03	
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93	

Макаронны отварные	150	5,52	5,295	33,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Итого:		25,94	30,595	130,91	902,035	0,42	52,01	0,52	5,7	138,86	440,35	123,23	6,6

завтрак

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц.ккал.	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Запеканка из творога со сметаной	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Закуска из свежих овощей	100	1,4	4,10	3,30	57,00	0,04	12,90	30,00	0	39,00	38,00	16,00	0,70
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		39,82	28,94	116,98	879,96	0,03	13,6	30,13	1,32	322,79	548,66	112,24	4,94

Обед

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц.ккал.	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Рыба	140	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93

Гречка	150	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из свеклы	50	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		33,29	36,51	112,46	895,47	0,37	20,24	0,78	8,36	171,92	493,27	143,14	8,64

завтрак

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества				Эн.ц.ккал.	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1		
Гречка	150	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67		
Рыба	140	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	0	34,50	209,76	37,84	0,93		
Сок фруктовый	200	2,0	0,40	22,80	102,00	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80		
Хлеб пшеничный	40	3,16	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1		
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93		
Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55		
Фрукты	100	0,60	0,60	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86		
Итого:		38,08	33,48	136,6	983,35	0,86	14,69	9,29	0,89	119,53	251,05	116,18	9,94		

Обед

Наименование	Выход(гр.)	Пищевые вещества	Витамины,мг	Минеральные вещества,мг
--------------	------------	------------------	-------------	-------------------------

блюда	Б	Ж	У	Эн.ц.ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Суп гороховый	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
Котлета	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Макароны отварные	5,52	5,295	35,325	211,10	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Компот	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:	24,20	42,18	118,31	804,32	0,44	15,39	0,51	3,26	135,29	433,66	128,02	7,00

завтрак

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества				Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц.ккал.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54
Закуска из свежих овощей	100	1,4	4,10	3,30	57,00	0,04	12,90	30,00	0	39,00	38,00	16,00	0,70
компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93

Йогурт	125	2,072	1,925	14,7	82,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пряник пром.производства	50	2,2	1,45	38,55	166,50	0,03	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:		18,88	21,34	155,31	869,51	0,28	15,45	30,25	1,93	236,84	358,85	116,51	4,29				

Обед

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества					Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				
		Б	Ж	У	Эн.ц.кк ал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Рассольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16			
Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58			
Винегрет овощной	50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75			
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80			
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1			
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93			
Итого:		50,2	72,63	123,29	1259,84	0,46	21,25	1,57	8,82	142,80	660,89	192,77	10,32			

завтрак

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества					Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				
		Б	Ж	У	Эн.ц.ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Запеканка из творога со сметаной	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35			
Чай	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	40,0	0,09	240,0	180,0	28,0	0,2			

Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		42,45	25,38	93,8	781,23	0,31	2,1	40,13	1,41	511,94	650,74	101,46	3,26

Обед

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц.ккал.	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.13	10.12	0.24	0.40	22.83	69.89	29.09	1.13	
Котлета	75	10.68	11.72	5.74	176.75	0.08	0	0.05	0.65	13.12	136.42	21.07	2.15	
Каша пшеничная	150	9.27	5.325	36.87	231.78	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67	
Салат из капусты и моркови	50	0.84	5.06	5.32	70.02	0.03	38.30	0.20	4.52	43.17	31.74	17.24	0.59	
Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.90	18.48	0	0.03	
Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1	
Хлеб ржаной	16	1.65	4.46	15.84	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.92	11.28	0.93	
Итого:		29,69	30,625	134,45	922,72	0,42	52,01	0,52	5,70	138,86	440,35	123,23	6,6	

завтрак

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц.ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Каша рисовая молочная	205	5.12	6.62	32.61	210.13	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.73	30.36	0.44	
Чай с молоком	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25	

Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Закуска из свежих овощей	100	1,4	4,10	3,30	57,00	0,04	12,90	30,00	0	39,00	38,00	16,00	0,70
сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
Итого:		18,75	24,3	83,97	615,56	0,72	14,29	33,25	0,49	203,85	348,55	106,31	5,07

Обед

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества				Эн.ц.ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81		0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
тефтели	70	9,16	13,53	9,44		0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63	
Картофель тушеный	150	3,195	6,06	23,295		0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	
Салат из свеклы	50	1,43	5,09	9,50		0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	
компот	200	0,56	0	27,89		0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9		0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84		0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93	
Итого:		20,955	37,0	116,675		0,34	16,46	0,56	6,27	232,21	458,02	150,56	7,56	

7 день

завтрак

Наименование	Выход(гр.)	Пищевые вещества	Витамины,мг	Минеральные вещества,мг
--------------	------------	------------------	-------------	-------------------------

блюда)	Б	Ж	У	Эн.ц.ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша пшеничная молочная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого:		23,02	23,09	142,14	859,58	0,32	5,28	0,1	0,87	225,20	378,08	102,63	4,62

Обед

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества				Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц.ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Рассольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Рагу из овощей и птицы	250	15,38	19,59	18,20	308,58	0,17	10,35	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,20
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого:		26,31	37,35	81,6	663	0,42	62,46	0,8	10,32	130,66	404,28	124,02	7,85

завтрак

8день

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества				Эн.ц.ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б		Ж			У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Б	Ж	У	У											
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0,07	1,39	0,05	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1		
Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,02	0,06	4,0	0	0,20	14,0	143,73	30,36	0,44		
сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,03	0,03	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1		
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,04	0,04	12,90	30,00	0	39,00	38,00	16,00	0,70		
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86		
Закуска из свежих овощей	100	1,4	4,10	3,30	57,00	0,75	0,75	22,89	33,25	0,81	225,34	343,84	101,70	8,93		
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86		
Итого:		18,59	21,46	104,88	682,06	0,75	0,75	22,89	33,25	0,81	225,34	343,84	101,70	8,93		

Обед

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества				Эн.ц.ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б		Ж			У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Б	Ж	У	У											
Суп крестьянский	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	2,01		
Картофель тушеный	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58		

Винегрет овощной	50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		46,04	68,87	128,43	1334,62	0,38	16,91	1,78	9,41	190,13	654,43	206,05	9,39

завтрак

9 день

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц.ккал.	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша геркулесовая	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,2	0,54
Чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
Итого:		16,95	22,92	89,51	617,21	0,17	1,91	0,04	0,74	114,78	257,16	59,43	3,37

Обед

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц.ккал.	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Суп гороховый	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13

Рыба	140	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	34,50	209,76	37,84	0,93
Гречка	150	8,73	5,43	45,0	263,805	0,09	3,59	0,03	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из свеклы	50	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	31,65	36,88	18,82	1,20
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		33,48	33,54	138,48	963,345	0,45	19,11	0,79	148,72	518,83	131,58	15,99

10 день

завтрак

Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц.ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Закуска из свежих овощей	100	1,4	4,10	3,30	57,00	0,04	0,04	12,90	30,00	0	0	0	39,00	38,00	16,00	0,70
Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,04	0,91	0,04	0,72			94,23	102,24	17,82	0,54
Чай сладкий	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0			3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	0			14,8	87,2	26	1,1
Булочка с повидлом	60	5	2	17,74	85,63	0	0	3,28	0	0			7,47	26,08	16	0,34
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0	0,02	0,04			43,84	104	22	0,5
Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0,04	0	0,04	0,72			12,21	44,56	7,35	0,61

Итого:		20,58	28,6	128,66	835,19	0,31	17,09	30,04	1,48	215,00	404,08	106,67	4,04	
Обед														
Наименование блюда	Выход(гр.)	Пищевые вещества				Эн.ц.ккал.	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	0,05	111,11	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
Котлета	75	10,68	11,72	5,74	0,08	176,75	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	
Гречка	150	8,73	5,43	45,0	0,09	263,805	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	0,03	70,02	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	
Сок	200	2,0	0,20	5,80	0,02	36,0	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	0,06	104,8	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	0,03	99,09	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93	
Итого:		28,86	34,73	108,41	0,36	861,47	58,0	0,52	7,16	180,3	400,69	124,79	9,25	