

Сезон: зимне-весенний					
Неделя: вторая					
	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
	День: 10 - пятница		Б	Ж	У
ЗАВТРАК					
1.	Запеканка творожная с морковью	200	22.94	22.66	39.2
2.	Кофе с молоком	200	2.8	3.2	14.68
3.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43
Всего за завтрак			28.11	26.16	68.3
	10.00 - сок виноградный	100	0.3		13.8
ОБЕД					
1.	Суп картофельный, с вермишелью	250	4.7	3.94	22.28
2.	Голубцы ленивые, со смеианным соусом	180	23.9	20.2	16.7
3.	Компот из сухофруктов	200	0.45		24.92
4.	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	23.0
Всего за обед			31.5	24.64	86.9
ПОЛДНИК					
1.	Зефир	40	0.32		31.32
2.	Чай с молоком	200	2.8	3.2	4.7
3.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8
Всего за полдник			3.52	3.6	45.82
УЖИН					
1.	Яйцо вареное 1/2 штуки	20	2.5	2.3	0.14
2.	Свекла тушеная	200	7.9	9.63	10.83
3.	Кисель фруктовый	200	0.20		184.00
4.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.05
Всего за ужин			14.5	12.4	219.02

	Всего за день		77.94	66.83	433.8
--	----------------------	--	--------------	--------------	--------------

Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
	Ca	Fe	B1	B2	C
455.3	245.4	1.29	0.1	0.45	1.2
95.9	120.2	0.063	0.047	0.19	1.3
71.7	6.9	0.6	0.048	0.018	
622.91	372.46	1.95	0.18	0.7	2.5
54.0	20.0	0.4	0.02	0.01	2.0
142.38	22.86	0.98	0.12	0.075	17.2
310.66	92.6	3.05	0.11	0.2	59.3
91.56	13.3	2.75			13.35
110.0	9.0	1.45	0.045	0.015	
654.6	137.76	8.23	0.28	0.29	89.85
121.6	3.6	0.12			
58.0	120.0	0.06	0.04	0.15	1.3
45.0	16.0	2.2	0.03	0.02	13.0
224.6	139.6	2.38	0.07	0.17	14.3
31.4	11.0	0.5	0.014	0.088	
149.18	111.65	0.41	0.08	0.099	93.55
736.0	0.2	0.03			
119.5	11.5	1.0	0.08	0.03	
1036.1	134.35	1.94	0.17	0.22	93.55

2592.2	804.17	14.90	0.71	1.35	202.2
--------	--------	-------	------	------	-------

Сезон: зимне-весенний		
Неделя: первая		
	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции
	День: 1 - понедельник	
	ЗАВТРАК	
1.	Макароны отварные и с отварной сосиской	160/40
2.	Кофейный напиток	200
3.	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10//20
	Всего за завтрак	
	10.00 - Сок	100
	ОБЕД	
1.	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250
2.	Жаркое по домашнему с куриным мясом	200
3.	Свекла тушенная	50
4.	Компот из сухофруктов	200
5.	Хлеб ржаной	50
	Всего за обед	
	ПОЛДНИК	
1.	Вафли	30
2.	Какао с молоком	200
3.	Яблоко	100
	Всего за полдник	
	УЖИН	
1.	Рыба по польски	200
3.	Чай сладкий	200
4.	Хлеб пшеничный	50
	Всего за ужин	
	Всего за день	

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минерала вещества
Б	Ж	У		Са
14.08	8.82	41.9	340.9	324.6
4.8	4.8	21.96	147.8	184.9
11.63	24.7	26.76	381.2	24.7
25.71	38.36	90.6	869.82	534.23
0.3		13.8	54.0	20.0
4.9	5.44	18.90	144.40	54.86
19.8	10.6	24.1	269.14	35.2
0.8	1.5	4.1	34.27	17.1
1.04	0.0	26.96	107.44	41.2
3.12	0.7	26.7	128.0	9.0
28.8	16.73	96.6	649.0	140.24
1.02	9.1	19.40	161.7	2.4
4.2	3.6	17.3	118.7	152.9
0.4	0.4	9.8	45.0	16.0
5.62	13.1	46.48	325.4	171.3
32.8	10.1	19.22	364.5	228.4
0.20	0.00	14.00	56.0	12.0
3.95	0.5	24.05	119.5	11.5
37.0	10.6	57.27	540.0	251.90
97.38	78.77	304.8	2438.2	1117.67

льные (мг)	Витамины (мг)		
	Fe	B1	B2
1.33	0.1	0.13	0.8
0.180	0.040	0.20	0.9
1.8	0.230	0.180	0.5
3.26	0.37	0.5	2.3
0.4	0.02	0.01	2.0
1.34	0.15	0.095	32.0
2.53	0.22	0.2	29.7
0.71	0.01	0.0	0.6
0.68	0.0	0.0	0.00
1.45	0.045	0.015	0.0
6.00	0.42	0.31	61.62
0.15	0.01	0.01	0.00
0.06	0.18	0.16	0.0
2.2	0.03	0.02	13.0
2.41	0.22	0.19	13.0
2.4	0.260	0.520	4.080
0.80	0.000	0.00	0.0
1.0	0.08	0.03	0.000
4.20	0.34	0.55	4.08
16.27	1.37	1.57	83.0

42, 84

Сезон: зимне-весенний		
Неделя: первая		
	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции
	День: 2 - вторник	
	ЗАВТРАК	
1.	Каша рисовая молочная	200
2.	Кофейный напиток с молоком	200
3.	Хлеб пшеничный	30
	Всего за завтрак	
	10.00 - Сок	100
	ОБЕД	
1.	Суп гречневый на мясном бульоне с гренками	250
2.	Котлеты мясная с подливом, капуста тушенная	80/170
3.	Компот из сухофруктов	200
4.	Хлеб ржаной	50
	Всего за обед	
	ПОЛДНИК	
1.	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20
2.	Молоко кипячённое	200
3.	Яблоко	120
	Всего за полдник	
	УЖИН	
1.	Пудинг творожный с молочным подливом	200
2.	Какао	200
3.	Хлеб пшеничный	20
	Всего за ужин	
	Всего за день	

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)	
Б	Ж	У		Са	Fe
6.00	5.17	30.0	221.5	183.3	0.36
4.8	4.8	22.00	147.8	184.9	0.180
2.37	0.3	14.43	71.7	6.9	0.6
13.17	10.22	66.4	441.04	375.10	1.14
0.3		13.8	54.0	20.0	0.4
5.0	4.31	21.45	143.05	17.04	1.70
21.3	18.9	9.9	346.70	98.5	3.79
0.33		22.27	86.22	11.3	2.38
2.45	0.5	23.0	110.0	9.0	1.45
29.1	23.75	76.7	686.0	135.87	9.32
4.03	0.5	37.11	169.5	14.3	1.26
6.1	5.4	1.1	113.3	252.8	0.22
0.4	0.4	9.8	45.0	16.0	2.2
10.53	6.3	48.01	327.8	283.1	3.68
25.8	20.6	36.12	433.0	258.5	2.0
9.0	2.70	15.30	126.00	223.20	0.18
1.97	0.25	12.02	59.8	5.8	0.50
36.8	23.6	63.44	618.8	487.49	2.70
89.83	63.90	268.3	2127.6	1301.56	17.24

Витамины (мг)		
В1	В2	С
0.1	0.26	2.0
0.040	0.20	0.9
0.048	0.018	
0.17	0.5	2.9
0.02	0.01	2.0
0.70	0.086	15.2
0.17	0.2	35.9
		11.30
0.045	0.015	
0.92	0.26	62.35
0.08	0.03	0.10
0.08	0.32	2.7
0.03	0.02	13.0
0.19	0.37	15.8
0.120	0.570	1.720
0.05	0.270	1.08
0.040	0.02	
0.21	0.86	2.80
1.51	1.98	85.8

Сезон: зимне-весенний	
Неделя: первая	
	Прием пищи. Наименование блюда.
	День: 3 -среда
	ЗАВТРАК
1.	Каша геркулесовая молочная
2.	Кофейный напиток с молоком
3.	Хлеб пшеничный
	Всего за завтрак
	10.00 - Сок
	ОБЕД
1.	Суп гороховый на мясном бульоне
2.	Рыба запеченная со сметанным соусом и картофельное пюре
	Икра морковная
3.	Кисель фруктовый
4.	Хлеб ржаной
	Всего за обед
	ПОЛДНИК
1.	Булочка домашняя
2.	Какао с молоком
3.	Яблоко
	Всего за полдник
	УЖИН
1.	Тушеная капуста, сосиска детская
2.	Чай с молоком
3.	Хлеб пшеничный
	Всего за ужин
	Всего за день

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
200	8.09	7.09	29.6	245.7
200	2.8	3.2	16.67	103.5
40	3.95	0.5	24.05	119.5
	14.84	10.79	70.3	468.68
100	0.3		13.8	54.0
250	7.9	4.67	14.15	85.08
70/180	21.8	13.8	29.9	368.45
200	0.33		27.84	109.11
50	2.45	0.5	23.0	110.0
	32.5	18.98	94.8	672.6
80	4.73	6.7	43.90	269.6
200	4.7	5.2	17.6	132.5
120	0.4	0.4	9.8	45.0
	9.81	12.3	71.28	447.1
200/40	13.4	21.5	11.63	282.2
200	2.8	3.20	19.67	114.85
40	3.95	0.50	24.05	119.5
	20.2	25.2	55.35	516.6
	77.57	67.22	305.6	2159.0

Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
Ca	Fe	B1	B2	C
199.5	0.74	0.2	0.25	2.0
120.2	0.096	0.040	0.15	1.3
11.5	1.0	0.080	0.030	
331.24	1.84	0.33	0.4	3.3
20.0	0.4	0.02	0.01	2.0
27.38	1.71	0.21	0.050	4.6
90.5	2.38	0.47	0.4	31.5
14.1	23.44			
9.0	1.45	0.045	0.015	
141.00	28.98	0.73	0.51	36.01
78.2	1.32	0.16	0.14	0.65
181.3	0.38	0.06	0.22	2.0
16.0	2.2	0.03	0.02	13.0
275.5	3.90	0.25	0.38	15.6
129.2	1.3	0.080	0.099	3.550
120.30	0.10	0.04	0.150	1.30
11.5	1.00	0.080	0.03	
261.00	2.40	0.20	0.28	4.85
1028.76	37.52	1.53	1.61	61.7

Сезон: зимне-весенний

Неделя: первая

Прием пищи.
Наименование блюда.

День: 4 - четверг
ЗАВТРАК
Каша пшенная молочная
Кофейный напиток с молоком
Хлеб пшеничный с сыром
Всего за завтрак
10.00 - сок яблочный
ОБЕД
Щи на мясном бульоне со сметаной
Плов с мясом
Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной
Всего за обед
ПОЛДНИК
Печенье
Какао с молоком
яблоко
Всего за полдник
УЖИН
Свекла тушенная, картофельное пюре
Чай сладкий
Хлеб пшеничный
Всего за ужин
Всего за день

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
250	6.29	4.31	29.8	214.4
200	4.8	4.8	21.96	147.8
30/20	7.30	60.0	17.70	156.0
	18.39	69.11	69.4	518.20
100	0.3		13.8	54.0
250	3.6	1.90	18.31	108.37
220	21.7	21.6	33.9	403.27
200	1.04	0.0	26.96	107.44
50	3.12	0.7	26.7	128.0
	29.4	24.20	105.8	747.1
30	2.25	3.5	22.32	130.8
200	4.2	3.6	17.3	118.7
120	0.4	0.4	9.8	45.0
	6.85	7.6	49.40	294.5
80/150	28.7	13.0	4.21	214.1
200	0.2	0.00	14.00	56.00
50	3.95	0.50	24.05	119.5
	32.8	13.5	42.26	389.6
	87.74	114.33	280.7	2003.3

Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
Ca	Fe	B1	B2	C
129.4	0.90	0.2	0.16	1.3
184.9	0.180	0.040	0.20	0.9
187.5	1.0	0.080	0.090	0.0
501.80	2.08	0.28	0.5	2.2
20.0	0.4	0.02	0.01	2.0
42.20	1.24	0.14	0.093	34.0
29.9	2.67	0.10	0.1	3.1
41.2	0.68	0.0	0.0	0.80
9.0	1.45	0.045	0.015	0.0
122.34	6.04	0.29	0.25	37.87
8.7	0.63	0.24	0.01	0.00
152.9	0.06	0.18	0.16	0.0
16.0	2.2	0.03	0.02	13.0
177.6	2.89	0.45	0.19	13.0
96.3	2.2	0.110	0.170	28.830
12.00	0.80	0.00	0.000	0.00
11.5	1.00	0.080	0.03	0.0
119.76	3.98	0.19	0.20	28.83
941.50	15.39	1.23	1.10	83.9

Сезон: зимне-весенний

Неделя: первая

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции
День: 5 -пятница	
ЗАВТРАК	
Сырники с молочным подливом	200
Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	30
Всего за завтрак	
10.00 - Сок	100
ОБЕД	
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250
Гречневая каша с печенью и с подливом	220
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржаной	50
Всего за обед	
ПОЛДНИК	
Пирог с капустой или с морковью	90
Чай сладкий	200
Яблоко	120
Всего за полдник	
УЖИН	
Лапша отварная с маслом	150
Морковь тушенная	50
Хлеб пшеничный	50
Шиповниковый напиток или чай сладкий	200
Всего за ужин	
Всего за день	

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества
Б	Ж	У		Са
29.70	18.09	33.5	388.7	246.6
4.8	4.8	21.96	147.8	184.9
2.70	1.0	16.70	84.0	11.5
37.20	23.89	72.1	620.45	442.95
0.3		13.8	54.0	20.0
3.8	5.26	10.60	98.94	37.08
21.7	21.6	33.9	403.27	29.9
1.04	0.0	26.96	107.44	41.2
3.12	0.7	26.7	128.0	9.0
29.6	27.56	98.1	737.7	117.22
6.39	10.0	63.35	411.6	223.8
0.2	0.0	14.0	56.0	12.0
0.4	0.4	9.8	45.0	16.0
6.99	10.4	87.15	512.6	251.8
14.1	8.8	41.88	340.9	324.6
1.2	2.30	6.20	50.05	0.03
3.95	0.50	24.05	119.5	11.5
0.20	0.0	14.00	56.0	12.0
19.4	11.6	86.13	566.4	348.13
93.47	73.44	357.3	2491.1	1180.08

льные (мг)	Витамины (мг)		
	Fe	B1	B2
1.32	0.2	0.42	3.3
0.180	0.040	0.20	0.9
1.0	0.080	0.030	0.0
2.50	0.31	0.7	4.2
0.4	0.02	0.01	2.0
1.08	0.05	0.059	13.0
2.67	0.10	0.1	13.0
0.68	0.0	0.0	0.80
1.45	0.045	0.015	0.0
5.88	0.20	0.21	26.76
4.82	0.20	0.34	32.36
0.80	0.00	0.00	0.0
2.2	0.03	0.02	13.0
7.82	0.23	0.36	45.4
1.3	0.100	0.130	0.840
0.02	3.36	19.100	0.90
1.00	0.080	0.03	0.0
0.8	0.00	0.00	0.000
3.15	3.54	19.26	1.74
19.75	4.30	20.49	80.0

Сезон: зимне-весенний

Неделя вторая.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции
День: 6 - понедельник	
ЗАВТРАК	
Каша манная на сгущенном молоке	250
Кофейный напиток	200
Хлеб пшеничный	40
Всего за завтрак	
10.00 - сок яблочный	100
ОБЕД	
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250
Биточки мясные с подливом, пшеничная каша	80/170
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржаной	50
Всего за обед	
ПОЛДНИК	
Гренки сливочные	30
Молоко	200
Яблоко	100
Всего за полдник	
УЖИН	
Картофель тушеный, сосиска отварная	160/40
Чай сладкий	200
Хлеб пшеничный	40
Всего за ужин	
Всего за день	

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества
Б	Ж	У		Са
4.96	3.58	23.2	176.2	126.1
		16.67	103.5	0.5
3.95	0.5	24.05	119.5	11.5
8.91	4.08	63.9	399.18	138.10
0.3		13.8	54.0	20.0
4.7	5.54	23.36	166.57	73.02
25.8	28.2	45.1	559.75	126.5
0.33		17.28	67.27	11.2
2.45	0.5	23.0	110.0	9.0
33.3	34.20	108.7	903.6	219.72
3.59	0.6	28.64	167.1	11.6
5.6	6.4	9.4	116.0	240.0
0.4	0.4	9.8	45.0	16.0
9.59	7.4	47.84	328.1	267.6
13.4	21.5	11.63	282.2	129.2
4.0		14.97	56.85	0.30
3.95	0.50	24.05	119.5	11.5
21.3	22.0	50.65	458.5	140.95
73.40	67.68	285.0	2143.4	786.41

льные (мг)	Витамины (мг)		
	Fe	B1	B2
0.50	0.1	0.16	1.3
0.060	0.050		
1.0	0.080	0.030	
1.56	0.22	0.2	1.3
0.4	0.02	0.01	2.0
2.08	0.15	0.120	45.2
4.11	0.21	0.2	81.4
2.30	0.0	0.0	11.30
1.45	0.045	0.015	
9.94	0.41	0.36	137.90
0.93	0.07	0.03	2.60
0.12	0.08	0.30	2.6
2.2	0.03	0.02	13.0
3.25	0.18	0.35	18.2
1.3	0.080	0.099	93.550
0.05			
1.00	0.080	0.03	
2.36	0.16	0.13	93.55
17.51	0.99	1.03	253.0

Сезон: зимне-весенний

Неделя вторая.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции
День: 7 -вторник	
ЗАВТРАК	
Лапша молочная	250
Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	40
Всего за завтрак	
10.00 - Сок	100
ОБЕД	
Суп овсянный на мясном бульоне	250
Запеканка рыбная с подливом и морковный маринад	90/160
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржаной	50
Всего за обед	
ПОЛДНИК	
Печенье	40
Какао с молоком	200
Яблоко	100
Всего за полдник	
УЖИН	
Каша пшенная или пшеничная молочная	250
Чай сладкий	200
Хлеб пшеничный	40
Всего за ужин	
Всего за день	

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У	
4.62	6.14	17.0	141.2
2.8	3.2	14.68	95.9
3.95	0.5	24.05	119.5
11.37	9.84	55.7	356.60
0.3		13.8	54.0
5.0	4.31	21.45	143.05
23.1	10.5	26.6	331.55
0.33		17.28	67.27
2.45	0.5	23.0	110.0
30.8	15.35	88.3	651.9
2.25	3.5	22.32	130.8
4.7	5.2	17.6	132.5
0.4	0.4	9.8	45.0
7.33	9.1	49.70	308.3
6.3	4.3	29.76	214.4
4.0	0.00	14.97	56.85
3.95	0.50	24.05	119.5
14.3	4.8	68.78	391.1
64.09	39.08	276.3	1761.9

Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
Ca	Fe	B1	B2	C
147.1	0.27	0.5	0.18	1.6
120.2	0.063	0.047	0.19	1.3
11.5	1.0	0.080	0.030	
278.76	1.33	0.63	0.4	2.9
20.0	0.4	0.02	0.01	2.0
17.04	1.70	0.70	0.086	15.2
247.1	24.60	0.27	0.4	31.2
11.2	2.30	0.0	0.0	11.30
9.0	1.45	0.045	0.015	
284.34	30.05	1.02	0.47	57.69
8.7	0.63	0.24	0.01	
181.3	0.38	0.06	0.22	2.0
16.0	2.2	0.03	0.02	13.0
206.0	3.21	0.33	0.25	15.0
129.4	0.9	0.160	0.160	1.300
0.30	0.05			
11.5	1.00	0.080	0.03	
141.20	1.95	0.24	0.19	1.30
930.30	36.94	2.23	1.32	78.8

Сезон: зимне-весенний

Неделя вторая.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции
День: 8 - среда	
ЗАВТРАК	
Запеканка творожная с молочным подливом	200
Кофейный напиток	180
Хлеб пшеничный	30
Всего за завтрак	
10.00 - сок яблочный	100
ОБЕД	
Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	250
Гуляш с картофельным пюре	80/170
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржаной	50
Всего за обед	
ПОЛДНИК	
Булочка венская	80
Какао с молоком	200
Яблоко	120
Всего за полдник	
УЖИН	
Овощное рагу , яйцо варёное	200/0,5
Чай с молоком, сладкий	200
Хлеб пшеничный	50
Всего за ужин	
Всего за день	

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества
Б	Ж	У		Са
17.16	11.02	41.6	334.7	135.6
4.8	4.8	21.96	147.8	184.0
2.70	1.0	16.70	84.0	11.5
24.66	16.82	80.3	566.50	331.10
0.3		13.8	54.0	20.0
4.9	5.25	24.56	168.15	40.70
19.3	25.4	31.7	402.67	27.2
1.04	0.0	26.96	107.44	41.2
2.45	0.5	23.0	110.0	9.0
27.7	31.11	106.2	788.3	118.06
9.01	11.8	60.80	389.6	23.4
3.3	3.6	18.2	114.8	121.4
0.4	0.4	9.8	45.0	16.0
12.69	15.7	88.75	549.4	160.7
28.7	13.0	4.21	214.1	96.3
2.8	3.20	14.68	95.90	120.20
3.95	0.50	24.05	119.5	11.5
36.7	13.5	43.23	390.5	97.35
102.02	77.16	332.3	2348.6	727.22

Элементы (мг)	Витамины (мг)		
	В1	В2	С
2.22	0.2	0.45	1.2
0.180	0.040	0.20	0.9
1.0	0.080	0.030	0.0
3.40	0.28	0.7	2.1
0.4	0.02	0.01	2.0
1.49	0.18	0.095	29.6
5.07	0.19	0.1	0.0
0.68	0.0	0.0	0.80
1.45	0.045	0.015	0.0
8.69	0.42	0.20	30.37
1.71	0.20	0.10	0.00
0.39	0.04	0.15	1.3
2.2	0.03	0.02	13.0
4.30	0.27	0.27	14.3
2.2	0.110	0.170	28.830
0.06	0.05	0.190	1.30
1.00	0.080	0.03	0.0
3.25	0.18	0.20	28.83
20.04	1.17	1.36	77.6

Сезон: зимне-весенний

Неделя вторая.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции
День: 9 - четверг	
ЗАВТРАК	
Каша " Дружба" молочная (рис, пшено)	200
Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	30
Всего за завтрак	
10.00 - Сок	100
ОБЕД	
Суп картофельный на курином бульоне с гренками	250
Капуста тушенная с курицей	80/170
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржаной	50
Всего за обед	
ПОЛДНИК	
Пирожок с повидлом	80
Молоко	200
Всего за полдник	
УЖИН	
Омлет с отварной сосиской	120/60
Чай сладкий	200
Хлеб пшеничный	50
Яблоко	120
Всего за ужин	
Всего за день	

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества Са
Б	Ж	У		
22.94	22.66	39.2	455.3	245.4
9.0	2.7	15.30	126.0	223.2
2.70	1.0	16.70	84.0	11.5
34.64	26.36	71.2	665.31	480.06
0.3		13.8	54.0	20.0
4.9	5.25	24.56	168.15	40.70
19.3	25.4	31.7	402.67	27.2
1.04	0.0	26.96	107.44	41.2
2.45	0.5	23.0	110.0	9.0
27.7	31.11	106.2	788.3	118.06
3.32	2.4	42.80	212.0	52.0
6.1	5.4	10.1	113.3	252.8
9.42	7.8	52.90	325.3	304.8
28.7	13.0	4.21	214.1	96.3
4.0		14.97	56.85	0.30
3.95	0.50	24.05	119.5	11.5
0.40	0.4	9.80	45.0	16.0
37.0	13.9	53.03	435.4	124.06
109.04	79.13	297.1	2268.3	1046.98

льные (мг)	Витамины (мг)		
	Fe	B1	B2
1.29	0.1	0.45	1.2
0.180	0.540	0.27	1.1
1.0	0.080	0.030	0.0
2.47	0.70	0.8	2.3
0.4	0.02	0.01	2.0
1.49	0.18	0.095	29.6
5.07	0.19	0.1	0.0
0.68	0.0	0.0	0.80
1.45	0.045	0.015	0.0
8.69	0.42	0.20	30.37
0.68	0.08	0.14	0.00
0.22	0.08	0.32	1.7
0.90	0.16	0.46	1.7
2.2	0.110	0.170	28.830
0.05	0.00	0.000	0.00
1.00	0.080	0.03	0.0
2.2	0.03	0.02	13.000
5.43	0.22	0.22	41.83
17.89	1.52	1.64	78.2

Сезон: зимне-весенний		
Неделя: вторая		
	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции
	День: 10 - пятница	
	ЗАВТРАК	
1.	Запеканка творожная, с молочным подливом	150/50
2.	Кофе с молоком	200
3.	Хлеб пшеничный	40
	Всего за завтрак	
	10.00 - сок виноградный	100
	ОБЕД	
1.	Суп картофельный, с вермишелью на м/б	250
2.	Голубцы ленивые, со смеианным соусом	150/50
3.	Компот из сухофруктов	200
4.	Хлеб ржаной	50
	Всего за обед	
	ПОЛДНИК	
1.	Кондитерские изделия	40
2.	Чай с молоком	200
3.	Яблоко	120
	Всего за полдник	
	УЖИН	
1.	Картофельное пюре	100
2.	Свекла тушеная	100
3.	Кисель фруктовый	200
4.	Хлеб пшеничный	40
	Всего за ужин	
	Всего за день	

Пищевые вещества		(г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества
Б	Ж	У		Са
22.94	22.66	39.2	455.3	245.4
2.8	3.2	14.68	95.9	120.2
2.37	0.3	14.43	71.7	6.9
28.11	26.16	68.3	622.91	372.46
0.3		13.8	54.0	20.0
4.7	3.94	22.28	142.38	22.86
23.9	20.2	16.7	310.66	92.6
0.45		24.92	91.56	13.3
2.45	0.5	23.0	110.0	9.0
31.5	24.64	86.9	654.6	137.76
0.32		31.32	121.6	3.6
2.8	3.2	4.7	58.0	120.0
0.4	0.4	9.8	45.0	16.0
3.52	3.6	45.82	224.6	139.6
3.3	4.6	8.04	123.9	55.1
1.6	3.00	8.17	68.54	34.20
0.20		184.00	736.0	0.2
3.95	0.5	24.05	119.5	11.5
9.1	8.1	224.26	1047.9	100.98
72.51	62.50	439.1	2604.1	770.80

льные (мг)	Витамины (мг)			
	Fe	B1	B2	C
1.29	0.1	0.45	1.2	
0.063	0.047	0.19	1.3	
0.6	0.048	0.018	0.0	
1.95	0.18	0.7	2.5	
0.4	0.02	0.01	2.0	
0.98	0.12	0.075	17.2	
3.05	0.11	0.2	59.3	
2.75	0.0	0.0	13.35	
1.45	0.045	0.015	0.0	
8.23	0.28	0.29	89.85	
0.12				
0.06	0.04	0.15	1.3	
2.2	0.03	0.02	13.0	
2.38	0.07	0.17	14.3	
0.6	0.080	0.080	3.100	
1.42	0.02	0.040	1.27	
0.03	0.000	0.00	0.0	
1.0	0.08	0.03	0.000	
3.04	0.18	0.15	4.37	
16.00	0.72	1.28	113.0	

Прием пищи. Наименование блюда.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества
День: 1 - понедельник			Б	Ж	У		Са
ЗАВТРАК							
1	Гречневая каша, икра свекольная	200/50	13.30	12.44	74.8	476.9	245.4
2	Кофейный напиток	200	3.7	5.4	43.00	221.8	277.4
3	Хлеб пшеничный	30	2.70	1.0	16.70	84.0	11.5
Всего за завтрак			19.70	18.84	134.5	782.70	534.26
1	10.00 - Сок	100	0.3		13.8	54.0	20.0
ОБЕД							
1	Суп с клёцками на к/б	250	6.4	2.15	21.12	142.80	44.00
2	Мясо тушенное с овощами в соусе	200	38.0	31.2	26.0	536.48	74.8
3	Компот из с/ф	200	1.04	0.0	26.96	107.44	41.2
4	Хлеб ржаной	50	3.12	0.7	26.7	128.0	9.0
Всего за обед			48.6	34.11	100.7	914.7	169.04
ПОЛДНИК							
1	Сухарики сливочные	30	3.00	4.8	17.54	125.1	9.8
2	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10.1	113.3	252.8
Всего за полдник			9.10	10.2	27.64	238.4	262.6
УЖИН							
1	Каша манная молочная	200	12.2	11.30	33.50	260.00	240.70
2	Какао	200	4.20	3.62	17.28	118.7	152.9
3	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.05	119.5	11.5
Всего за ужин			20.4	15.4	74.83	498.2	405.10
Итого за день			99.20	81.05	350.9	2522.6	1382.90

льные (мг)	Витамины (мг)				
	Fe	B1	B2		
1.29	0.1	0.45	1.2	37.00	59.0
0.280	0.060	0.30	1.4	198	
1.0	0.080	0.030	0.0	185.0	
2.57	0.22	0.8	2.6		
0.4	0.02	0.01	13.0	205.0	
1.30	0.15	0.150	5.3	15.00	
3.56	0.24	0.3	8.7	92.0	
0.68	0.0	0.0	0.80	190.0	
1.45	0.045	0.015		183	
6.99	0.44	0.49	14.82		
0.74	0.06	0.03	0.00	184.00	
0.22	0.08	0.32	1.7	201.00	
0.96	0.14	0.35	1.7		
0.40	0.06	0.200	0.00	144.00	
0.54	0.060	0.18	0.2	200	
1.0	0.08	0.03		185	
1.94	0.20	0.41	0.20		
15.88	1.06	2.10	39.0		

Прием пищи. Наименование блюда.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)	
День: 2 - вторник			Б	Ж	У		Ca	Fe
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная молочная	200	6.29	4.31	29.8	214.4	129.4	0.90
2	Чай сладкий с молоком	200	2.8	3.2	14.68	95.9	120.2	0.063
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7.30	6.8	16.70	156.0	187.5	1.0
Всего за завтрак			16.39	14.31	61.2	466.30	437.10	1.98
1	10.00 - Сок	100	0.5		10.1	42.7	7.0	1.4
ОБЕД								
1	Суп с консерв. рыбой, со сметаной	250	4.7	3.94	22.28	142.38	22.86	0.98
2	Свекла отварная	40	0.7	1.35	3.85	16.80	9.05	0.61
3	Картофельное пюре, котлета мясная	120/80	15.5	9.9	13.5	240.46	73.3	1.49
4	Кисель фруктовый	200	0.24	0.0	35.28	142.20	12.1	0.68
5	Хлеб ржаной	50	3.12	0.7	26.7	128.0	9.0	1.45
Всего за обед			24.3	16.00	101.6	669.8	126.31	5.21
ПОЛДНИК								
1	Пирог с повидлом	90	3.74	2.7	48.19	238.5	78.0	0.77
2	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	22.0	147.8	184.9	0.18
3	Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	47.0	16.0	2.2
Всего за полдник			8.94	7.9	79.95	433.3	278.9	3.15
УЖИН								
1	Кулеш рисовый молочный	200	3.6	3.6	15.70	112.6	116.0	0.2
2	Какао	200	4.2	3.60	17.24	118.66	152.90	0.54
3	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.05	119.5	11.5	1.00
Всего за ужин			11.8	7.7	56.99	350.8	280.40	1.74
Всего за день			61.84	45.90	309.8	1962.9	1129.71	13.48

Витамины
(мг)

B1	B2	C	
0.2	0.16	1.3	142.00
0.047	0.19	1.3	187
0.080	0.090	0.0	185, 179
0.33	0.4	2.6	
0.01	0.01	2.0	204.0
0.12	0.075	17.2	2.00
0.01	0.020	0.6	39.00
0.14	0.2	0.0	44, 110
0.0	0.0	0.14	196.0
0.045	0.015		183
0.31	0.31	17.34	
0.09	0.09	0.00	164
0.04	0.20	0.9	195.00
0.03	0.02	13.0	210.0
0.16	0.31	13.9	
0.260	0.140	0.600	29.000
0.06	0.180	0.16	200.00
0.080	0.03	0.0	185
0.40	0.35	0.76	
1.20	1.42	36.6	

Прием пищи. Наименование блюда.		Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
День: 3 - среда			Б	Ж	У		Са	Fe	В1
ЗАВТРАК									
1	Творожная запеканка	120/50	22.94	22.66	39.2	455.3	245.4	1.29	0.1
2	с молочным подливом								
3	Кофейный напиток	200	2.8	3.2	16.67	103.5	120.2	0.096	0.040
4	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7.30	6.8	16.70	156.0	187.5	1.0	0.080
Всего за завтрак			30.24	29.46	55.9	611.31	432.86	2.29	0.16
1	10.00 - Сок	100	0.3		13.8	54.0	20.0	0.4	0.02
ОБЕД									
1	Икра морковная	50	4.7	3.94	22.28	142.38	22.86	0.98	0.12
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	5.1	5.4	16.1	133.25	50.3	1.80	0.15
3	Плов на курином мясе	200	21.70	21.6	33.90	403.27	29.9	2.67	0.1
4	Компот из сухофруктов	200	0.33	0.0	17.28	67.27	11.2	2.30	0.0
5	Хлеб ржаной	50	3.12	0.7	26.7	128.0	9.0	1.45	0.045
Всего за обед			34.7	31.59	99.0	806.9	112.06	6.90	0.42
ПОЛДНИК									
1	Печенье	30	2.25	3.5	22.32	130.8	8.7	0.63	0.24
2	Какао	200	3.3	3.6	18.2	114.8	121.4	0.39	0.04
3	Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	47.0	16.0	2.2	0.03
Всего за полдник			5.95	7.5	50.32	292.6	146.1	3.22	0.31
УЖИН									
1	Макаронник	150	8.2	10.3	46.42	311.0	17.5	17.6	0.100
2	Свекла тушеная	50	0.8	1.50	4.05	17.11	9.35	0.71	0.01
3	Чай сладкий	200	0.20	0.00	14.00	56.0	12.0	0.80	0.000
4	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.05	119.5	11.5	1.0	0.08
Всего за ужин			13.2	12.3	88.52	503.6	50.36	20.11	0.19

Всего за день		84.33	80.83	307.5	2268.4	761.38	32.92	1.10

Витамины (мг)		
В2	С	
0.45	1.2	135, 148
0.02	1.3	198
0.090	0.0	185, 179
0.5	1.2	
0.01	2.0	
0.075	17.2	59.00
0.1	5.8	17.0
0.1	3.10	103.0
0.0	11.30	190.0
0.015	0.0	183
0.27	26.13	
0.01	0.00	174.00
0.15	1.3	200.00
0.02	13.0	210
0.18	14.3	
0.060	0.000	61.000
0.020	0.63	39.00
0.00	0.0	188
0.03		185
0.11	0.63	

1.11	44.2

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж	У		Са	Fe
День: 4 -четверг							
ЗАВТРАК							
1 Каша геркулесовая молочная	200	6.50	11.00	22.7	220.8	190.8	0.90
2 Кофейный напиток	200	4.8	4.8	21.96	147.8	184.9	0.180
3 Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7.30	6.8	16.70	156.0	187.5	1.0
Всего за завтрак		18.60	22.60	61.4	524.60	563.23	2.08
1 10.00 - Сок	100	0.3	0.0	13.8	54.0	20.0	0.4
ОБЕД							
1 Рассольник на к/б , со сметаной	250	2.2	2.62	10.24	73.60	27.62	0.64
2 Рыба запеченная в соусе	80	10.6	59.2	31.8	108.00	62.1	0.42
3 Капуста тушенная	170	3.6	4.5	22.8	146.03	100.8	1.43
4 Компот из сухофруктов	200	1.04	0.0	26.96	107.44	41.2	0.68
5 Хлеб ржаной	50	3.12	0.7	26.7	128.0	9.0	1.45
Всего за обед		20.6	67.02	118.5	563.1	240.72	4.62
ПОЛДНИК							
1 Ватрушка с повидлом	90	5.20	3.4	54.40	264.0	96.0	0.05
2 Какао	200	4.2	3.6	17.3	118.7	152.9	0.06
3 Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	47.0	16.0	2.2
Всего за полдник		9.80	7.4	81.48	429.7	264.9	2.31
УЖИН							
1 Икра морковная	50	1.2	2.3	6.15	50.1	19.1	0.9
2 Каша кукурузная молочная	150	5.0	3.58	23.20	176.20	126.10	0.50
3 Чай сладкий	200	0.20	0.00	14.00	56.0	12.0	0.80
4 Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.05	119.5	11.5	1.0
Всего за ужин		10.3	6.4	67.40	401.8	168.72	3.20
Всего за день		59.53	103.40	342.5	1973.1	1257.57	12.61

103.42

**Витамины
(мг)**

B1	B2	C	
0.1	0.20	0.9	140.00
0.040	0.20	0.9	195
0.080	0.090	0.0	185, 179
0.22	0.5	1.8	
0.02	0.01	2.0	
0.08	0.060	5.5	21.00
0.04	0.1	0.5	64.0
0.28	0.1	19.2	41
0.0	0.0	0.80	190.0
0.045	0.015	0.0	183
0.45	0.41	26.00	
0.09	0.16	0.00	157
0.18	0.16	0.0	200.00
0.03	0.02	13.0	210
0.30	0.34	13.0	
0.015	0.020	3.350	59.000
0.10	0.160	1.30	144.00
0.000	0.00	0.0	188
0.08	0.03		185
0.20	0.21	4.65	
1.18	1.46	47.5	

Прием пищи. Наименование блюда.		Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ценность (ккал)	Минеральные вещ-ва (мг)	
День: 5 - пятница			Б	Ж	У		Са	Fe
ЗАВТРАК								
1	Пудинг творожный с рисом и с	150/50	11.80	9.22	53.9	361.9	140.1	1.31
2	молочным подливом							
3	Какао	200	4.2	3.6	17.28	118.7	152.9	0.060
4	Хлеб пшеничный	30	2.70	1.0	16.70	84.0	11.5	1.0
Всего за завтрак			18.70	13.84	87.9	564.56	304.50	2.37
1	10.00 - Сок	100	0.3		13.8	54.0	20.0	0.4
ОБЕД								
1	Суп овсянный на м/б со сметаной	250	5.0	4.31	21.45	143.05	17.04	1.70
2	Сложный гарнир	170	5.1	6.6	28.8	197.00	42.6	1.04
3	Бефстроганов из печени	80	11.5	4.6	2.8	97.20	73.3	1.30
4	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.0	26.96	107.44	41.2	0.68
5	Хлеб ржаной	50	3.12	0.7	26.7	128.0	9.0	1.45
Всего за обед			25.8	16.21	106.7	672.7	183.14	6.17
ПОЛДНИК								
1	Вафли	50	1.46	1.7	38.75	177.1	0.0	0.00
2	Чай сладкий	200	0.2	0.0	14.0	56.0	12.0	0.80
3	Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	47.0	16.0	2.2
Всего за полдник			2.06	2.1	62.55	280.1	28.0	3.00
УЖИН								
1	Икра морковная	50	1.2	2.3	6.15	50.1	19.1	0.9
2	Картофель отварной с маслом	200	4.7	5.70	30.66	231.26	23.16	2.18
3	Кисель фруктовый	200	0.00	0.00	19.60	80.0	9.0	0.00
4	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.05	119.5	11.5	1.0
Всего за ужин			9.9	8.5	80.46	480.8	62.78	4.08

Всего за день		56.80	40.62	351.4	2052.2	598.42	16.02
----------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------

Витамины
(мг)

B1	B2	C	
0.1	0.06	0.3	136, 148
0.180	0.16	0.0	200
0.080	0.030	0.0	185.0
0.34	0.3	0.3	
0.02	0.01	2.0	
0.70	0.086	15.2	13.00
0.27	0.1	14.1	63.0
0.07	0.3	5.2	125
0.0	0.0	0.80	190.0
0.045	0.015	0.0	183
1.09	0.50	35.30	
0.00	0.00	0.00	176
0.00	0.00	0.0	188.00
0.03	0.02	13.0	210.0
0.03	0.02	13.0	
0.015	0.020	3.360	59.000
0.26	15.980	21.68	48.00
0.060	0.06	30.0	192
0.08	0.03	0.000	185
0.42	16.09	55.04	

1.89	16.87	105.6
------	-------	-------

Сезон: зимне-весенний

Неделя: четвёртая

	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)	
			в	в	(г)		Ca	Fe
	День: 6 - понедельник		Б	Ж	У		Ca	Fe
	ЗАВТРАК							
1.	Каша гороховая с отварной сосиской	160/40	10.42	14.54	11.8	233.0	52.3	2.42
2.	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	21.96	147.8	0.2	0.040
3.	Хлеб пшеничный	30	2.70	1.0	16.70	84.0	11.5	1.0
	Всего за завтрак		17.92	20.34	50.5	464.80	63.95	3.46
	10.00 - Сок	100	0.3	0.0	13.8	54.0	20.0	0.4
	ОБЕД							
1.	Свекла тушеная	50	0.8	1.50	4.05	17.11	9.35	0.71
2.	Суп манный на м/б с гречками	200	4.0	2.6	10.7	101.56	39.1	0.97
3.	Запеканка картофельная с мясом или с печенью и с подливом	200	17.0	16.7	14.6	303.88	71.8	2.90
4.	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.0	26.96	107.44	41.2	0.68
5.	Хлеб ржаной	50	3.12	0.7	26.7	128.0	9.0	1.45
	Всего за обед		26.0	21.50	83.0	658.0	170.45	6.71
	ПОЛДНИК							
1.	Коржик молочный	60	0.32		31.32	121.6	3.6	0.12
2.	Какао	200	4.2	3.6	17.3	118.7	152.9	0.06
3.	Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	47.0	16.0	2.2
	Всего за полдник		4.92	4.0	58.40	287.3	172.5	2.38
	УЖИН							
1.	Кулеш пшеничный	200	6.8	10.5	25.86	224.9	185.9	0.7
2.	Чай с молоком	200	2.8	3.20	14.68	95.90	120.20	0.63
3.	Хлеб пшеничный с сыром	50/20	7.30	6.80	16.70	156.0	187.5	1.00
	Всего за ужин		16.9	20.5	57.24	476.8	493.60	2.33

	Всего за день		66.00	66.36	262.9	1940.9	920.50	15.28
--	----------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------

Витамины (мг)			
В1	В2	С	
0.2	0.54	3.4	40, 84
0.200	0.90		195
0.080	0.030		185.0
0.48	1.5	3.4	
0.02	0.01	2.0	
0.01	0.020	0.6	39.00
0.12	0.1	4.0	13.0
0.14	0.2	8.7	104, 150
0.0	0.0	0.80	190.0
0.045	0.015	0.0	183
0.32	0.34	14.10	
0.18	0.16	0.0	200.00
0.03	0.02	13.0	210.0
0.21	0.18	13.0	
0.107	0.200	0.370	142.000
0.05	0.190	1.30	187.00
0.080	0.09	0.0	185, 179
0.24	0.48	1.67	

1.26	2.48	34.2
------	------	------

Сезон: зимне-весенний

Неделя: четвертая

	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)	
			в	в	(г)		Ca	Fe
	День: 7 - вторник		Б	Ж	У		Ca	Fe
	ЗАВТРАК							
1.	Омлет, свекла тушенная	150/50	14.05	26.96	6.6	237.3	124.2	0.80
2.	Какао	200	4.2	3.6	17.28	118.9	152.9	0.060
3.	Хлеб пшеничный	30	2.70	1.0	16.70	84.0	11.5	1.0
	Всего за завтрак		20.95	31.58	40.6	440.20	288.58	1.86
	10.00 - Сок	100	0.3		13.8	54.0	20.0	0.4
	ОБЕД							
1.	Суп крестьянский на м/б со сметаной	250	30.3	3.70	19.80	115.10	47.75	1.15
2.	Картофельное пюре, гуляш	170/80	11.8	10.3	93.6	245.22	73.6	1.34
3.	Компот из сухофруктов	200	1.40	0.0	26.96	107.44	41.2	0.68
4.	Хлеб ржаной	50	3.12	0.7	26.7	128.0	9.0	1.45
	Всего за обед		46.6	14.72	167.1	595.8	171.55	4.62
	ПОЛДНИК							
1.	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	2.78	1.0	29.70	134.0	11.5	1.00
2.	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10.1	113.3	252.8	0.22
	Всего за полдник		8.88	6.4	39.80	247.3	264.3	1.22
	УЖИН							
1.	Ленивые вареники с маслом	200	20.3	10.5	26.00	272.1	210.3	1.3
2.	Кофейный напиток	200	4.8	4.80	21.96	147.80	184.90	0.18
3.	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.25	12.03	59.8	5.8	0.50
4.	Яблоко	120	0.40	0.4	9.80	47.0	16.0	2.2
	Всего за ужин		27.5	16.0	69.79	526.6	416.99	4.22

	Всего за день		104.29	68.69	331.1	1863.9	1161.42	12.32
--	----------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

Витамины (мг)			
В1	В2	С	
0.6	0.20	0.6	105, 39
0.180	0.16	0.0	200
0.080	0.030	0.0	185.0
0.83	0.4	0.6	
0.02	0.01	2.0	
0.17	0.075	8.9	6.00
0.04	0.2	3.8	44, 97
0.0	0.0	0.80	190.0
0.045	0.015	0.0	183
0.26	0.24	13.48	
0.08	0.03	0.00	185, 178
0.08	0.32	1.7	201.00
0.16	0.35	1.7	
0.118	0.460	0.556	139.000
0.04	0.200	0.90	195.00
0.040	0.00	0.0	185
0.03	0.02	0.000	210
0.23	0.68	1.46	

1.49	1.67	19.3
------	------	------

Сезон: зимне-весенний

Неделя: четвёртая

	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества в (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		Са	Fe
	День: 8 среда							
	ЗАВТРАК							
1.	Каша "Дружба" молочная	200	6.16	10.17	26.3	223.2	184.0	0.37
2.	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	21.96	147.8	184.9	0.180
3.	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7.30	60.0	16.70	156.0	187.5	1.0
	Всего за завтрак		18.26	74.97	65.0	526.97	556.38	1.55
	10.00 - Сок	100	0.3		13.8	54.0	20.0	0.4
	ОБЕД							
1.	Борщ на м/б со сметаной	250	3.1	1.74	5.42	64.98	59.14	0.88
2.	Рыба запеченная в соусе	80/170	23.9	20.2	16.7	310.66	92.6	3.05
	перловая каша		2.50	6.2	52.33	270.00	54.7	1.20
3	Кисель фруктовый	200	0.00	0.0	19.60	80.00	9.0	0.00
4	Хлеб ржанной	50	3.12	0.7	26.7	128.0	9.0	1.45
	Всего за обед		32.6	28.81	101.2	773.6	215.40	6.58
	ПОЛДНИК							
1.	Зефир или вафли	40	0.32		31.32	121.6	3.6	0.12
2.	Чай с молоком	200	2.8	3.2	14.7	95.9	120.2	0.63
3.	Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	45.0	16.0	2.2
	Всего за полдник		3.52	3.6	55.80	262.5	139.8	2.95
	УЖИН							
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.6	9.0	20.64	187.0	106.0	0.5
2.	Какао	200	4.2	3.62	17.28	118.66	152.90	0.60
3.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.05	119.5	11.5	1.00
	Всего за ужин		14.8	13.1	61.97	425.2	270.40	2.10
	Всего за день		69.43	120.50	297.7	2042.3	1201.98	13.58

Витамины (мг)			
В1	В2	С	
0.8	0.20	0.9	143.00
0.040	0.20	0.9	195
0.080	0.090	0.0	185, 179
0.92	0.5	1.8	
0.02	0.01	2.0	
0.06	6.700	10.0	8.00
0.11	0.2	59.3	77.0
0.7	0.1	0.00	140 6
0.6	0.6	30.00	192
0.045	0.015	0.0	183
0.89	6.99	69.28	
			177
0.05	0.19	1.3	187.00
0.03	0.02	13.0	210.0
0.08	0.21	14.3	
0.040	0.140	0.900	11.000
0.18	0.160	0.00	200.00
0.800	0.03	0.0	185
1.02	0.33	0.90	
2.92	8.03	88.3	

Сезон: зимне-весенний

Неделя: четвёртая

	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции в гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещ-ва (мг)	
			Б	Ж	У		Са	Fe
	День: 9 - четверг							
	ЗАВТРАК							
1.	Каша геркулесовая, молочная	200	6.50	11.00	22.7	184.0	190.8	0.90
2.	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	21.96	147.8	184.9	0.180
3.	Хлеб пшеничный	30	2.70	1.0	16.70	84.0	11.5	1.0
	Всего за завтрак		14.00	16.80	61.4	415.76	387.21	2.08
	10.00 - Сок	100	0.3		13.8	54.0	20.0	0.4
	ОБЕД							
1.	Суп картофельный на м/б со сметаной	250	4.7	2.50	19.33	140.65	52.60	1.42
2	Капуста тушенная	170	3.6	4.53	22.78	146.03	100.81	1.43
	Тефтели мясные с подливом	80	10.1	8.0	5.2	135.00	7.2	1.60
3.	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.0	26.96	107.44	41.2	0.68
4.	Хлеб ржаной	50	3.12	0.7	26.7	128.0	9.0	1.45
	Всего за обед		19.0	11.20	78.2	657.0	110.02	5.15
	ПОЛДНИК							
1.	Пирожки с повидлом	90	3.74	2.7	48.15	238.5	78.0	0.77
2.	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10.1	113.3	252.8	0.22
3.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	16.0	2.2
	Всего за полдник		10.24	8.5	68.05	398.8	346.8	3.19
	УЖИН							
1.	Картофель в молоке	200	4.7	5.0	36.32	168.8	79.6	1.2
2.	Свекла тушенная	50	0.8	1.50	4.05	17.11	9.35	0.71
3.	Чай сладкий с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.9	120.2	0.06
4.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.05	119.5	11.5	1.0
	Всего за ужин		12.2	10.2	79.10	401.3	220.65	3.01

	Всего за день		55.74	46.68	300.5	1926.9	1084.68	13.83
--	----------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

Витамины		
(мг)		
В1	В2	С
0.1	0.20	0.9
0.040	0.20	0.9
0.800	0.030	0.0
0.94	0.4	1.8
0.02	0.01	2.0
0.17	0.120	35.1
0.28	0.070	19.2
0.08	0.1	0.6
0.0	0.0	0.80
0.045	0.015	0.0
0.30	0.24	36.51
0.09	0.16	0.00
0.08	0.32	1.7
0.03	0.02	13.0
0.20	0.50	14.7
0.180	0.180	21.500
0.01	0.020	0.63
0.047	0.19	1.3
0.08	0.03	0.000
0.32	0.42	23.43

140

195

185

12

41

99

190

183

164

201

210

55

39

187

185

1.77	1.60	78.5
------	------	------

Сезон: зимне-весенний

Неделя: четвёртая

	Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещ-ва (мг)	
			Б	Ж	У (г)		Са	Fe
	День: 10 - пятница							
	ЗАВТРАК							
1.	Сырники с молочным подливом	200	25.70	20.20	24.6	351.0	262.2	1.16
2.	Кофейный напиток	4.8	4.8	22.0	21.96	147.8	184.9	0.180
3.	Хлеб пшеничный	30	2.70	1.0	16.70	84.0	11.5	1.0
	Всего за завтрак		33.20	43.16	63.3	582.80	458.64	2.34
	10.00 - Сок	100	0.3		13.8	54.0	20.0	0.4
	ОБЕД							
1.	Щи на м/б со сметаной	250	2.1	1.68	9.22	61.65	64.75	0.78
2.	Суфле из отварного мяса с рисом, с подливом	200	38.7	29.8	43.6	596.66	58.3	2.80
3.	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.0	26.96	107.44	41.2	0.68
4.	Хлеб ржаной	50	3.12	0.7	26.7	128.0	9.0	1.45
	Всего за обед		44.9	32.18	106.4	893.8	173.29	5.71
	ПОЛДНИК							
1.	Кондитерские изделия	60	4.08	4.3	33.34	180.4	11.6	0.74
2.	Чай сладкий	200	0.2	0.0	14.0	56.0	12.0	0.80
3.	Яблоко	120	0.4	0.4	9.8	47.0	16.0	2.2
	Всего за полдник		4.68	4.7	57.14	283.4	39.6	3.74
	УЖИН							
1.	Каша рисовая на сгущенном молоке	200	8.3	8.6	36.52	256.8	94.5	0.6
2.	Кисель фруктовый	200	0.0	0.00	19.60	80.00	9.00	0.00
4.	Хлеб пшеничный с сыром	50/20	8.56	59.8	24.05	181.5	187.5	1.2
	Всего за ужин		16.9	68.4	80.17	518.3	291.00	1.80
	Всего за день		99.96	148.47	320.8	2332.2	982.53	13.99

Витамины			
(мг)			
В1	В2	С	
0.1	0.12	0.3	138
0.040	0.20	0.9	195
0.080	0.030	0.0	185
0.21	0.4	1.2	
0.02	0.01	2.0	
0.08	0.050	24.7	4
0.06	0.2	0.0	91
0.0	0.0	0.80	190
0.045	0.015	0.0	183
0.18	0.31	25.48	
0.08	0.07	0.01	174
0.00	0.00	0.0	188
0.03	0.02	13.0	210
0.11	0.09	13.0	
0.060	0.120	9.880	33
0.60	0.600	30.00	192
0.08	0.09	0.000	185, 179
0.74	0.81	39.88	
1.26	1.57	81.6	