Спортсмены

Примерное четырнадцатидневное комплексное меню-раскладка по организации питания

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша манная молочная	300	13.44	13.41	66.30	439.65	0.12	1.59	0.09	0.72	182.80	161.14	27.69	0.69
Яйцо отварное	1шт	6.35	5.75	0.35	78.55	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
Бутерброд с колбасой п/к / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**815**	**44**	**56**	**169**	**1360**	**1**	**11**	**1**	**4**	**693**	**664**	**117**	**7**
2 ЗАВТРАК													
Выпечка	100	10.48	10.90	33.11	272.46	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Молоко	150	0.44	4.80	7.05	73.14	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**250**	**11**	**16**	**40**	**346**	**0**	**3**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат летний	150	1.20	7.05	5.25	89.25	0.10	34.41	0.12	0.00	35.55	32.59	17.39	1.71
Суп вермишелевый (с курицей)	300	5.22	0.81	21.78	115.29	0.12	9.90	0.00	1.71	35.04	81.09	32.73	1.35
Плов с курицей	400	9.64	12.72	113.76	608.08	0.12	7.52	0.02	0.62	57.92	219.17	67.55	2.47
Компот из с/ф	250	1.30	0.00	33.70	140.00	0.02	0.72	0.00	0.50	32.48	23.44	17.46	0.70
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1220**	**26**	**22**	**224**	**1195**	**0**	**53**	**0**	**4**	**189**	**472**	**170**	**9**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Салат Цезарь	150	4	11.50	1.65	124.10	0.10	1.51	1.00	10.40	285.60	320.70	73.60	1.60
Пельмени со сметаной/ кетчупом	400	45	36.68	102.32	918.60	0.54	0.00	60.00	2.11	59.74	38.09	41.77	2.94
Чай с лимоном	250	0	5.08	16.63	113.28	0.00	5.00	0.00	0.00	11.08	0.00	1.90	0.40
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**920**	**57**	**55**	**170**	**1399**	**1**	**7**	**61**	**14**	**384**	**475**	**152**	**7**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**3605**	**150**	**167**	**664**	**4759**	**3**	**334**	**65**	**34**	**1826**	**2980**	**981**	**46**

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша пшенная	300	14.22	14.91	63.60	445.47	0.21	0.68	26.10	0.17	152.84	3.44	53.44	1.37
Хлопья, молоко	150	8.39	4.04	36.54	216.02	0.30	1.04	1.68	0.12	101.40	86.40	15.20	3.94
Бутерброд с ветчиной / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**965**	**47**	**56**	**202**	**1503**	**1**	**11**	**29**	**3**	**742**	**516**	**153**	**11**
2 ЗАВТРАК													
Выпечка	100	10.48	10.90	33.11	272.46	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Йогурт	150	7.50	4.80	5.25	94.20	0.08	1.40	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**250**	**18**	**16**	**38**	**367**	**0**	**1**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат витаминный	150	2.25	6.60	6.90	96.00	0.23	53.96	0.05	0.00	60.69	12.17	6.11	2.79
Борщ с курицей и сметаной	300	16.77	8.07	73.08	432.03	0.06	12.81	0.00	2.88	59.67	65.52	31.35	1.47
Печень говяжья жареная	150	34.35	15.30	5.85	298.50	0.52	55.63	13.50	0.00	47.89	519.57	32.85	11.43
Гречка отварная	200	11.40	9.64	54.90	351.96	0.28	0.00	0.00	0.80	19.76	271.90	181.10	6.08
Кисель на экстрактах	250	1.40	0.00	29.00	121.99	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1170**	**75**	**41**	**219**	**1543**	**1**	**122**	**14**	**5**	**217**	**985**	**286**	**24**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Салат крабовый	150	13.80	11.10	8.85	190.50	0.03	1.80	0.60	0.17	19.25	52.65	6.84	0.71
Голубцы в красном соусе	150	11.50	22.92	16.29	317.44	0.08	23.45	21.90	5.50	219.00	8.47	29.15	1.98
Картофельное пюре	200	4.34	6.24	10.72	116.40	0.27	36.33	0.00	0.36	73.95	173.19	55.50	2.01
Чай с лимоном	250	0	5.08	16.63	113.28	0.00	5.00	0.00	0.00	11.08	0.00	1.90	0.40
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**870**	**39**	**47**	**102**	**980**	**1**	**67**	**23**	**7**	**351**	**350**	**128**	**8**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**3655**	**190**	**178**	**623**	**4853**	**4**	**463**	**68**	**27**	**1870**	**3220**	**1109**	**66**

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша рисовая	300	11.58	14.46	60.84	419.82	0.24	0.00	0.00	0.69	16.89	217.72	144.05	4.83
Запеканка со сметаной	150	20.49	13.56	14.88	263.52	0.12	0.52	0.10	0.80	213.38	280.07	37.28	1.48
Бутерброд с колбасой вареной / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**965**	**57**	**65**	**178**	**1525**	**1**	**10**	**1**	**4**	**718**	**924**	**266**	**12**
2 ЗАВТРАК													
Выпечка	100	10.48	10.90	33.11	272.46	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Молоко	150	0.44	4.80	7.05	73.14	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**250**	**11**	**16**	**40**	**346**	**0**	**3**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат овощной	150	1.20	2.70	5.85	52.50	0.04	46.17	0.00	0.00	58.00	29.33	15.25	0.70
Суп грибной с курицей	300	10.20	4.20	12.60	129.00	0.05	15.77	10.90	1.02	122.58	1.73	17.96	0.68
Тефтели мясные с соусом	150	23.43	20.25	9.14	312.51	0.11	2.61	0.00	0.00	31.35	24.48	7.44	1.91
Макароны отварные	200	7.10	5.04	47.48	263.68	0.06	0.00	0.00	0.98	4.86	37.17	21.12	1.11
Компот из фруктов	250	9.70	9.70	22.33	215.40	0.00	40.00	0.00	0.00	7.52	6.60	6.20	0.30
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1170**	**60**	**43**	**146**	**1216**	**0**	**105**	**11**	**3**	**252**	**215**	**103**	**7**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Салат Пикантный	150	3.30	12.00	9.60	159.60								
Гуляш из свинины	150	19.13	40.97	5.84	468.53	0.09	6.94	0.02	0.00	17.88	178.02	23.65	2.88
Гречка отварная	200	11.40	9.64	54.90	351.96	0.28	0.00	0.00	0.80	19.76	271.90	181.10	6.08
Чай с лимоном	250	0	5.08	16.63	113.28	0.00	5.00	0.00	0.00	11.08	0.00	1.90	0.40
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**870**	**43**	**69**	**136**	**1336**	**0**	**12**	**0**	**2**	**76**	**566**	**241**	**12**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**3655**	**182**	**211**	**563**	**4882**	**3**	**390**	**15**	**22**	**1607**	**3074**	**1152**	**54**

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша овсяная	300	14.76	16.83	60.51	452.55	0.18	1.32	0.06	1.05	200.53	301.74	60.44	3.24
Блинчики с повидлом	150	7.23	8.45	38.44	258.76	0.30	0.30	0.15	0.00	126.00	334.00	20.00	1.60
Бутерброд с колбасой п/к / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**965**	**46**	**63**	**201**	**1553**	**1**	**11**	**1**	**4**	**814**	**1062**	**165**	**11**
2 ЗАВТРАК													
Выпечка	100	10.48	10.90	33.11	272.46	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Йогурт	150	7.50	4.80	5.25	94.20	0.08	1.40	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**250**	**18**	**16**	**38**	**367**	**0**	**1**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат Летний	150	1.20	7.05	5.25	89.25	0.10	34.41	0.12	0.00	35.55	32.59	17.39	1.71
Суп рассольник с курицей	300	5.07	2.85	18.36	119.37	0.12	10.05	0.00	2.82	34.98	68.07	29.01	1.11
Рыба запеченая с овощами	150	23.70	16.95	15.90	310.95	0.11	0.11	0.01	0.00	30.00	68.56	41.38	1.45
Рис отварной	200	4.60	0.40	53.60	236.40	0.04	0.00	0.00	0.38	1.82	81.26	21.78	0.70
Компот из фруктов	250	9.70	9.70	22.33	215.40	0.00	40.00	0.00	0.00	7.52	6.60	6.20	0.30
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1170**	**53**	**38**	**164**	**1214**	**0**	**85**	**0**	**5**	**137**	**373**	**151**	**8**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Салат Фасолинка	150	22.95	6.90	8.25	186.90								
Сосиска отварная	100	14.25	51.45	0.00	520.05	0.16	0.00	0.04	0.45	33.64	147.26	18.18	1.64
Спагетти с сыром	200	13.00	7.80	30.80	245.40	0.06	0.00	0.00	0.98	4.86	37.17	21.12	1.11
Компот из фруктов	250	9.70	9.70	22.33	215.40	0.00	40.00	0.00	0.00	7.52	6.60	6.20	0.30
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**820**	**69**	**77**	**110**	**1411**	**0**	**40**	**0**	**3**	**74**	**307**	**80**	**6**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**3605**	**198**	**212**	**577**	**5003**	**3**	**398**	**4**	**23**	**1586**	**3111**	**938**	**47**

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша дружба	300	9.48	15.27	39.51	333.39	0.15	1.32	0.06	0.24	182.21	213.64	50.71	1.14
Омлет натуральный	150	11.78	13.59	4.82	188.67	0.12	0.36	21.15	0.94	157.05	20.87	26.49	3.83
Бутерброд с ветчиной / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**965**	**46**	**66**	**146**	**1364**	**1**	**11**	**22**	**4**	**827**	**661**	**162**	**11**
2 ЗАВТРАК													
Выпечка	100	20.40	16.00	33.11	358.04	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Молоко	150	0.44	4.80	7.05	73.14	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**250**	**21**	**21**	**40**	**431**	**0**	**3**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат цезарь	150	3.50	11.50	1.65	124.10	0.10	1.51	1.00	10.40	285.60	320.70	73.60	1.60
Суп солянка сборная мясная	300	15.60	13.80	5.10	207.00	0.12	10.20	0.60	0.30	25.20	174.90	27.60	3.60
Свинина тушеная с овощами	150	11.85	15.29	4.35	202.37	0.09	6.94	0.02	0.00	17.88	178.02	23.65	2.88
Макароны отварные	200	7.10	5.04	47.48	263.68	0.06	0.00	0.00	0.98	4.86	37.17	21.12	1.11
Кисель на экстрактах	250	1.40	0.00	29.00	121.99	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1170**	**48**	**47**	**137**	**1162**	**0**	**19**	**2**	**13**	**362**	**827**	**181**	**12**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Салат мозайка	150	4.32	11.06	15.27	177.90	0.14	10.55	0.02	4.33	55.84	1.91	37.80	1.42
Бифштекс под сыром	150	41.70	44.40	2.55	576.60	0.40	0.00	0.07	0.08	20.00	282.00	34.00	3.60
Картофель по деревенски	200	4.60	14.60	22.00	237.80	0.15	20.60	0.03	0.21	19.52	79.70	29.03	1.17
Чай с лимоном	250	0	5.08	16.63	113.28	0.00	5.00	0.00	0.00	11.08	0.00	1.90	0.40
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**870**	**60**	**76**	**105**	**1348**	**1**	**36**	**0**	**6**	**134**	**479**	**138**	**9**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**3655**	**186**	**228**	**491**	**4764**	**3**	**330**	**27**	**35**	**1884**	**3336**	**1022**	**54**

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша манная молочная	300	13.44	13.41	66.30	439.65	0.12	1.59	0.09	0.72	182.80	161.14	27.69	0.69
Яйцо отварное	1шт	6.35	5.75	0.35	78.55	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
Бутерброд с колбасой п/к / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**815**	**44**	**56**	**169**	**1360**	**1**	**11**	**1**	**4**	**693**	**664**	**117**	**7**
2 ЗАВТРАК													
Кондитерское изделие	50	7.50	5.90	62.42	332.77	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Йогурт	150	7.50	4.80	5.25	94.20	0.08	1.40	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**200**	**15**	**11**	**68**	**427**	**0**	**1**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат Греческий	150	3.75	9.60	6.15	126.00	0.05	48.15	10.50	2.70	205.35	136.05	17.10	0.90
Суп гороховый с гренками и курами	300	13.20	7.20	26.70	224.40	0.28	7.80	0.00	2.94	43.56	0.00	45.72	2.35
Курица в сливочном соусе с грибами	150	12.75	17.10	2.40	214.50	0.15	0.00	1.92	3.15	37.80	315.90	123.57	2.58
Гречка овтарная	200	11.40	9.64	54.90	351.96	0.28	0.00	0.00	0.80	19.76	271.90	181.10	6.08
Компот из фруктов	250	9.70	9.70	22.33	215.40	0.00	40.00	0.00	0.00	7.52	6.60	6.20	0.30
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1170**	**60**	**55**	**161**	**1375**	**1**	**96**	**12**	**11**	**342**	**846**	**408**	**15**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Салат витаминный	2	6.60	6.90	96.00	96.00	0.23	53.96	0.05	0.00	60.69	12.17	6.11	2.79
Котлета свино говяжъя	19	20.70	23.55	355.50	355.50	0.09	6.94	0.02	0.00	17.88	178.02	23.65	2.88
Спагетти с кетчупом	11	2.00	84.00	398.80	398.80	0.06	0.00	0.00	0.98	4.86	37.17	21.12	1.11
Чай с лимоном	250	0	5.08	16.63	113.28	0.00	5.00	0.00	0.00	11.08	0.00	1.90	0.40
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**402**	**38**	**121**	**916**	**1206**	**0**	**66**	**0**	**2**	**122**	**343**	**88**	**10**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**2987**	**169**	**261**	**1376**	**4827**	**3**	**435**	**17**	**29**	**1717**	**3223**	**1155**	**55**

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша пшенная	300	14.22	14.91	63.60	445.47	0.21	0.68	26.10	0.17	152.84	3.44	53.44	1.37
Хлопья, молоко	150	8.39	4.04	36.54	216.02	0.30	1.04	1.68	0.12	101.40	86.40	15.20	3.94
Бутерброд с ветчиной / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**965**	**47**	**56**	**202**	**1503**	**1**	**11**	**29**	**3**	**742**	**516**	**153**	**11**
2 ЗАВТРАК													
Кондитерское изделие	50	3.75	5.90	37.45	217.90	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Молоко	150	0.44	4.80	7.05	73.14	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**200**	**4**	**11**	**45**	**291**	**0**	**3**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат Летний	150	1.20	7.05	5.25	89.25	0.10	34.41	0.12	0.00	35.55	32.59	17.39	1.71
Суп Борщ с курицей со сметаной	300	16.77	8.07	73.08	432.03	0.06	12.81	0.00	2.88	59.67	65.52	31.35	1.47
Бифштекс под овощами	150	41.70	44.40	2.55	576.60	0.40	0.00	0.07	0.08	20.00	282.00	34.00	3.60
Ризотто	200	10.74	11.36	53.82	360.48	0.04	0.00	0.00	0.38	1.82	81.26	21.78	0.70
Компот из фруктов	250	9.70	9.70	22.33	215.40	0.00	40.00	0.00	0.00	7.52	6.60	6.20	0.30
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1170**	**89**	**82**	**206**	**1917**	**1**	**87**	**0**	**5**	**152**	**584**	**146**	**10**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Винегрет	150	2.10	15.00	13.65	198.00	0.05	19.12	0.00	0.00	43.16	27.91	12.63	0.96
Жаркое по домашнему со свининой	400	19.20	26.40	43.60	488.80	0.36	42.86	0.00	0.00	41.25	433.27	85.25	6.36
Чай с лимоном	250	0	5.08	16.63	113.28	0.00	5.00	0.00	0.00	11.08	0.00	1.90	0.40
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**920**	**30**	**48**	**123**	**1043**	**1**	**67**	**0**	**1**	**123**	**577**	**135**	**10**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**3655**	**182**	**215**	**638**	**5213**	**3**	**429**	**32**	**21**	**1578**	**3046**	**975**	**54**

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша рисовая	300	11.58	14.46	60.84	419.82	0.24	0.00	0.00	0.69	16.89	217.72	144.05	4.83
Запеканка со сгущеным молоком	150	20.49	13.56	14.88	263.52	0.12	0.52	0.10	0.80	213.38	280.07	37.28	1.48
Бутерброд с ветчиной / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**965**	**57**	**65**	**178**	**1525**	**1**	**10**	**1**	**4**	**718**	**924**	**266**	**12**
2 ЗАВТРАК													
Выпечка	100	10.48	10.90	33.11	272.46	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Йогурт	150	7.50	4.80	5.25	94.20	0.08	1.40	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**250**	**18**	**16**	**38**	**367**	**0**	**1**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат Овощной	150	1.20	2.70	5.85	52.50	0.04	46.17	0.00	0.00	58.00	29.33	15.25	0.70
Суп вермишелевый с курицей	300	5.22	0.81	21.78	115.29	0.12	9.90	0.00	1.71	35.04	81.09	32.73	1.35
Курица жареная	150	34.95	29.70	0.15	407.70	0.15	0.00	1.92	3.15	37.80	315.90	123.57	2.58
Картофельное пюре	200	4.34	6.24	10.72	116.40	0.27	36.33	0.00	0.36	73.95	173.19	55.50	2.01
Компот из фруктов	250	9.70	9.70	22.33	215.40	0.00	40.00	0.00	0.00	7.52	6.60	6.20	0.30
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1170**	**64**	**50**	**110**	**1150**	**1**	**132**	**2**	**7**	**240**	**722**	**268**	**9**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Салат Крабовый	150	13.80	11.10	8.85	190.50	0.03	1.80	0.60	0.17	19.25	52.65	6.84	0.71
Бифштекс фаршированый грибами	150	41.70	44.40	2.55	576.60	0.40	0.00	0.07	0.08	20.00	282.00	34.00	3.60
Спагетти с сырным соусом	200	13.00	7.80	30.80	245.40	0.06	0.00	0.00	0.98	4.86	37.17	21.12	1.11
Чай с лимоном	250	0	5.08	16.63	113.28	0.00	5.00	0.00	0.00	11.08	0.00	1.90	0.40
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**870**	**77**	**70**	**108**	**1369**	**1**	**7**	**1**	**3**	**83**	**488**	**99**	**8**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**3655**	**228**	**219**	**496**	**4869**	**3**	**412**	**7**	**25**	**1601**	**3503**	**1174**	**52**

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша овсяная	300	14.76	16.83	60.51	452.55	0.18	1.32	0.06	1.05	200.53	301.74	60.44	3.24
Блины со сметаной	150	7.95	9.30	42.29	284.64	0.30	0.30	0.15	0.00	126.00	334.00	20.00	1.60
Бутерброд с колбасой п/к / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**965**	**47**	**63**	**205**	**1579**	**1**	**11**	**1**	**4**	**814**	**1062**	**165**	**11**
2 ЗАВТРАК													
Выпечка	100	10.48	10.90	33.11	272.46	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Молоко	150	0.44	4.80	7.05	73.14	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**250**	**11**	**16**	**40**	**346**	**0**	**3**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат Рыжик	150	8.55	8.55	7.05	139.35	18.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	329.00
Суп Рассольник с курицей и сметаной	300	5.07	2.85	18.36	119.37	0.12	10.05	0.00	2.82	34.98	68.07	29.01	1.11
Фрикассе	150	9.30	8.10	25.80	213.30	0.25	17.03	73.01	2.56	56.02	22.53	59.59	3.24
Гречка овтарная	200	11.40	9.64	54.90	351.96	0.28	0.00	0.00	0.80	19.76	271.90	181.10	6.08
Компот из фруктов	250	9.70	9.70	22.33	215.40	0.00	40.00	0.00	0.00	7.52	6.60	6.20	0.30
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1170**	**53**	**40**	**177**	**1282**	**20**	**67**	**73**	**7**	**146**	**485**	**311**	**342**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Салат Летний	150	1.20	7.05	5.25	89.25	0.10	34.41	0.12	0.00	35.55	32.59	17.39	1.71
Куринная отбивная	150	39.00	18.00	13.65	372.60	0.15	0.00	1.92	3.15	37.80	315.90	123.57	2.58
Макароны отварные	200	7.10	5.04	47.48	263.68	0.06	0.00	0.00	0.98	4.86	37.17	21.12	1.11
Чай с лимоном	250	0	5.08	16.63	113.28	0.00	5.00	0.00	0.00	11.08	0.00	1.90	0.40
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**870**	**56**	**36**	**132**	**1082**	**0**	**39**	**2**	**5**	**117**	**501**	**199**	**8**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**3655**	**179**	**174**	**617**	**4747**	**22**	**381**	**79**	**29**	**1638**	**3417**	**1216**	**384**

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша дружба	300	9.48	15.27	39.51	333.39	0.15	1.32	0.06	0.24	182.21	213.64	50.71	1.14
Омлет натуральный	150	11.78	13.59	4.82	188.67	0.12	0.36	21.15	0.94	157.05	20.87	26.49	3.83
Бутерброд с ветчиной / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**965**	**46**	**66**	**146**	**1364**	**1**	**11**	**22**	**4**	**827**	**661**	**162**	**11**
2 ЗАВТРАК													
Выпечка	100	20.40	16.00	33.11	358.04	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Йогурт	150	7.50	4.80	5.25	94.20	0.08	1.40	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**250**	**28**	**21**	**38**	**452**	**0**	**1**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат витаминный	150	2.25	6.60	6.90	96.00	0.23	53.96	0.05	0.00	60.69	12.17	6.11	2.79
Суп Грибной с курицей	300	10.20	4.20	12.60	129.00	0.05	15.77	10.90	1.02	122.58	1.73	17.96	0.68
Плов со свининой	400	26.00	39.60	91.60	826.80	0.12	7.52	0.02	0.62	57.92	219.17	67.55	2.47
Кисель на экстрактах	250	1.40	0.00	29.00	121.99	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1220**	**49**	**52**	**189**	**1417**	**1**	**77**	**11**	**3**	**270**	**349**	**126**	**9**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Салат Оливье	150	8.70	18.15	11.25	243.15	0.08	25.94	0.37	0.27	74.07	80.25	23.43	0.81
Голубцы в красном соусе	150	11.50	22.92	16.29	317.44	0.08	23.45	21.90	5.50	219.00	8.47	29.15	1.98
Картофельное пюре	200	4.34	6.24	10.72	116.40	0.27	36.33	0.00	0.36	73.95	173.19	55.50	2.01
Чай с лимоном	250	0.28	5.08	16.63	113.28	0.00	5.00	0.00	0.00	11.08	0.00	1.90	0.40
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**870**	**34**	**54**	**104**	**1033**	**1**	**91**	**22**	**7**	**406**	**378**	**145**	**8**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**3705**	**168**	**210**	**540**	**4725**	**3**	**442**	**58**	**26**	**2063**	**2756**	**975**	**50**

День 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша манная	300	13.44	13.41	66.30	439.65	0.12	1.59	0.09	0.72	182.80	161.14	27.69	0.69
Запеканка с повидлом	150	20.49	13.56	14.88	263.52	0.12	0.52	0.10	0.80	213.38	280.07	37.28	1.48
Бутерброд с колбасой вареной / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**965**	**58**	**64**	**183**	**1545**	**1**	**12**	**1**	**4**	**884**	**868**	**149**	**8**
2 ЗАВТРАК													
Выпечка	100	10.48	10.90	33.11	272.46	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Молоко	150	0.44	4.80	7.05	73.14	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**250**	**11**	**16**	**40**	**346**	**0**	**3**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат Цезарь	150	3.50	11.50	1.65	124.10	0.10	1.51	1.00	10.40	285.60	320.70	73.60	1.60
Суп солянка сборная мясная	300	15.60	13.80	5.10	207.00	0.12	10.20	0.60	0.30	25.20	174.90	27.60	3.60
Сосиска отварная	100	14.25	51.45	0.00	520.05	0.16	0.00	0.04	0.45	33.64	147.26	18.18	1.64
Спагетти с сыром	200	13.00	7.80	30.80	245.40	0.06	0.00	0.00	0.98	4.86	37.17	21.12	1.11
Компот из фруктов	250	9.70	9.70	22.33	215.40	0.00	40.00	0.00	0.00	7.52	6.60	6.20	0.30
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1120**	**65**	**96**	**109**	**1555**	**1**	**52**	**2**	**13**	**384**	**802**	**181**	**11**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Салат морковный	150	4.35	2.70	10.80	84.90	0.07	6.11	0.00	0.00	45.13	1.32	1.08	1.27
Гуляш из свинины	150	19.13	40.97	5.84	468.53	0.09	6.94	0.02	0.00	17.88	178.02	23.65	2.88
Гречка отварная	200	11.40	9.64	54.90	351.96	0.28	0.00	0.00	0.80	19.76	271.90	181.10	6.08
Чай с лимоном	250	0.28	5.08	16.63	113.28	0.00	5.00	0.00	0.00	11.08	0.00	1.90	0.40
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**870**	**44**	**60**	**137**	**1261**	**1**	**18**	**0**	**2**	**121**	**567**	**243**	**13**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**3605**	**190**	**253**	**532**	**5166**	**3**	**345**	**6**	**32**	**1950**	**3606**	**1115**	**54**

День 12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша пшеная	300	14.22	14.91	63.60	445.47	0.21	0.68	26.10	0.17	152.84	3.44	53.44	1.37
Яйцо отварное	1 шт	6.35	5.75	0.35	78.55	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
Бутерброд с ветчиной / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**815**	**45**	**58**	**166**	**1366**	**1**	**10**	**27**	**3**	**663**	**507**	**143**	**8**
2 ЗАВТРАК													
Выпечка	100	16.50	14.20	33.11	326.24	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Йогурт	150	7.50	4.80	5.25	94.20	0.08	1.40	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**250**	**24**	**19**	**38**	**420**	**0**	**1**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат Овощной	150	1.20	2.70	5.85	52.50	0.04	46.17	0.00	0.00	58.00	29.33	15.25	0.70
Суп гороховый гренками и курами	300	13.20	7.20	26.70	224.40	0.28	7.80	0.00	2.94	43.56	0.00	45.72	2.35
Котлеты рыбные	150	22.35	26.70	16.35	395.10	0.08	1.95	0.01	0.00	44.03	127.14	17.71	0.87
Рис отварной	200	4.60	0.40	53.60	236.40	0.04	0.00	0.00	0.38	1.82	81.26	21.78	0.70
Кисель на экстрактах	250	1.40	0.00	29.00	121.99	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1170**	**51**	**38**	**181**	**1273**	**1**	**56**	**0**	**5**	**176**	**354**	**135**	**7**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Салат свекольный с маслом	150	2.70	3.60	15.75	106.20	0.02	11.03	0.00	0.00	34.63	37.84	20.37	1.80
Жаркое по домашнему со свининой	400	80.40	47.20	6.80	773.60	0.36	42.86	0.00	0.00	41.25	433.27	85.25	6.36
Чай с лимоном	250	0.28	5.08	16.63	113.28	0.00	5.00	0.00	0.00	11.08	0.00	1.90	0.40
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**920**	**92**	**57**	**88**	**1236**	**1**	**59**	**0**	**1**	**115**	**587**	**142**	**11**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**3555**	**224**	**191**	**535**	**4754**	**3**	**387**	**30**	**21**	**1514**	**2816**	**962**	**49**

День 13

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша рисовая	300	11.58	14.46	60.84	419.82	0.24	0.00	0.00	0.69	16.89	217.72	144.05	4.83
Хлопья, молоко	150	8.39	4.04	36.54	216.02	0.30	1.04	1.68	0.12	101.40	86.40	15.20	3.94
Бутерброд с ветчиной / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**965**	**44**	**56**	**199**	**1477**	**1**	**11**	**3**	**4**	**606**	**730**	**244**	**15**
2 ЗАВТРАК													
Выпечка	100	10.48	10.90	33.11	272.46	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Йогурт	150	7.50	4.80	5.25	94.20	0.08	1.40	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**250**	**18**	**16**	**38**	**367**	**0**	**1**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат столичный	150	11.40	28.20	9.60	337.80	0.09	5.70	3.00	12.00	57.60	274.35	45.00	4.20
Суп с вермишелью с курицей	300	5.22	0.81	21.78	115.29	0.12	9.90	0.00	1.71	35.04	81.09	32.73	1.35
Печень говяжья жареная	150	34.35	15.30	5.85	298.50	0.52	55.63	13.50	0.00	47.89	519.57	32.85	11.43
Гречка отварная	200	11.40	9.64	54.90	351.96	0.28	0.00	0.00	0.80	19.76	271.90	181.10	6.08
Компот из фруктов	250	9.70	9.70	22.33	215.40	0.00	40.00	0.00	0.00	7.52	6.60	6.20	0.30
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1170**	**81**	**65**	**163**	**1562**	**1**	**111**	**17**	**16**	**195**	**1269**	**333**	**26**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Салат летний	150	1.20	7.05	5.25	89.25	0.10	34.41	0.12	0.00	35.55	32.59	17.39	1.71
Курица отбивная под соусом	150	39.00	18.00	13.65	372.60	0.15	0.00	1.92	3.15	37.80	315.90	123.57	2.58
Макароны отварные	200	7.10	5.04	47.48	263.68	0.06	0.00	0.00	0.98	4.86	37.17	21.12	1.11
Чай с лимоном	250	0.28	5.08	16.63	113.28	0.00	5.00	0.00	0.00	11.08	0.00	1.90	0.40
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**870**	**56**	**36**	**132**	**1082**	**0**	**39**	**2**	**5**	**117**	**501**	**199**	**8**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**3655**	**211**	**191**	**596**	**4947**	**3**	**424**	**24**	**37**	**1479**	**3870**	**1317**	**71**

День 14

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
Каша овсяная	300	14.76	16.83	60.51	452.55	0.18	1.32	0.06	1.05	200.53	301.74	60.44	3.24
Блинчики с повидлом	150	7.23	8.45	38.44	258.76	0.30	0.30	0.15	0.00	126.00	334.00	20.00	1.60
Бутерблод с колбасой вареной / сыр	100	7.65	10.02	24.22	217.66	0.20	0.20	0.70	1.10	315.89	272.80	29.61	2.10
Какао с молоком	250	7.75	8.00	27.95	214.80	0.04	1.30	0.00	0.00	130.41	26.20	18.10	1.02
Масло	25	0.20	17.88	0.33	162.98	0.00	0.00	0.10	0.28	6.00	7.50	0.00	0.05
Лимон	20	0.18	0.02	0.60	3.30	0.04	8.00	0.10	0.01	8.00	4.00	2.00	0.10
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за завтрак	**965**	**46**	**63**	**201**	**1553**	**1**	**11**	**1**	**4**	**814**	**1062**	**165**	**11**
2 ЗАВТРАК													
Конжитерское изделие	50	3.75	5.90	37.45	217.90	0.10	0.06	0.05	1.24	65.85	116.93	28.00	1.17
Йогурт	150	7.50	4.80	5.25	94.20	0.08	1.40	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
Итого за завтрак	**200**	**11**	**11**	**43**	**312**	**0**	**1**	**0**	**1**	**306**	**297**	**56**	**1**
ОБЕД													
Салат витаминный	150	2.25	6.60	6.90	96.00	0.23	53.96	0.05	0.00	60.69	12.17	6.11	2.79
Суп Борщ с курицей и сметаной	300	16.77	8.07	73.08	432.03	0.06	12.81	0.00	2.88	59.67	65.52	31.35	1.47
Свинина тушеная совощами	150	11.85	15.29	4.35	202.37	0.09	6.94	0.02	0.00	17.88	178.02	23.65	2.88
Рис отварной	200	4.60	0.40	53.60	236.40	0.04	0.00	0.00	0.38	1.82	81.26	21.78	0.70
Компот из фруктов	250	9.70	9.70	22.33	215.40	0.00	40.00	0.00	0.00	7.52	6.60	6.20	0.30
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за обед	**1170**	**54**	**41**	**209**	**1425**	**1**	**114**	**0**	**5**	**175**	**459**	**124**	**11**
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый	250	8.33	0.00	28.08	145.60	0.70	250.00	0.00	10.00	175.00	800.00	300.00	12.50
Фрукт	100	0.41	0.41	10.09	45.69	0.03	11.00	0.00	0.22	17.60	12.10	9.90	2.42
Шоколад в ассортименте	50	3.10	17.70	24.10	268.10	0.00	0.00	3.00	0.60	62.00	260.00	176.00	6.30
Итого за полдник	**400**	**12**	**18**	**62**	**459**	**1**	**261**	**3**	**11**	**255**	**1072**	**486**	**21**
УЖИН													
Салат крабовый	150	13.80	11.10	8.85	190.50	0.03	1.80	0.60	0.17	19.25	52.65	6.84	0.71
Пельмени со сметаной/ кетчупом	400	44.80	36.68	102.32	918.60	0.54	0.00	60.00	2.11	59.74	38.09	41.77	2.94
Чай с лимоном	250	0.28	5.08	16.63	113.28	0.00	5.00	0.00	0.00	11.08	0.00	1.90	0.40
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	102.48	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
Итого за ужин	**920**	**68**	**54**	**177**	**1465**	**1**	**7**	**61**	**4**	**118**	**207**	**85**	**7**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**3655**	**191**	**187**	**692**	**5214**	**3**	**394**	**65**	**24**	**1668**	**3097**	**916**	**50**

Среднее значение химического состава за плановый период

Прием пищи	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Калорийность,	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак	933	48	61	182	1470	1	11	10	4	754	773	173	10
2 Завтрак	239	16	16	42	370	0	2	0	1	306	297	56	1
Обед	1174	59	51	171	1378	2	84	10	7	231	624	209	36
Полдник	400	12	18	62	459	1	261	3	11	255	1072	486	21
Ужин	847	54	61	181	1232	1	40	12	5	167	452	148	9
Итого за сутки	3593	189	207	639	4909	4	397	36	28	1713	3218	1072	78