

1 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества																			
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец						
<b>Завтрак:</b>																									
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,005	0,34		0,16	69	0,15							311	
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5						630	
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,06	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005						54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15							96	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15						пром	
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	137	60	0,02	0,003	0,15	0,05	0,22	33		0,9						пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012						пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012						пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>876</b>	<b>16,77</b>	<b>24,39</b>	<b>68,22</b>	<b>645,6</b>	<b>343,9</b>	<b>82,45</b>	<b>3,63</b>	<b>277</b>	<b>313</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00752</b>	<b>0,46</b>	<b>0,53</b>	<b>0,28</b>	<b>162</b>	<b>1,84</b>	<b>15,5</b>							
<b>Обед:</b>																									
Маринад из моркови	100	0,8	2,6	6,9	85,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	9E-04	0,00004	0,011	0,003	0,003	7,7		0,05						612	
Суп картофельный с крупой	250	5,25	6,5	7,5	186	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7						133	
Котлета из говядины с маслом сливочным	100/10	9,6	6,8	3,1	229,6	36,09	7,74	1,98	41,2	33,6	0,001	0,01	0,074	0,009	0,015	99,6	2,6	0,73						451	
капуста тушеная	180	5,5	8,3	37,1	186,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94								302	
Сок персиковый	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,92						699	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012						пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012						пром	
<b>Итого за обед :</b>	<b>996</b>	<b>28,12</b>	<b>27,89</b>	<b>105,85</b>	<b>908,26</b>	<b>246,8</b>	<b>102,25</b>	<b>6,04</b>	<b>414</b>	<b>340</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01906</b>	<b>1,42</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>173</b>	<b>2,6</b>	<b>24,4</b>							
<b>Итого за день:</b>		<b>44,89</b>	<b>52,28</b>	<b>174,07</b>	<b>1553,9</b>	<b>590,7</b>	<b>184,7</b>	<b>9,67</b>	<b>691</b>	<b>652</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02658</b>	<b>1,88</b>	<b>0,67</b>	<b>0,48</b>	<b>335</b>	<b>4,44</b>	<b>40</b>							

**II день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														№реп
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C		
<b>Завтрак:</b>	(в граммах)																			
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	16	7,8	38,6	288,3	260,5	19,4	0,94	190	22	0,0008	0,02	0,059	0,0008	0,5	93,9	2	0,73	366	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>672</b>	<b>28,05</b>	<b>23,54</b>	<b>99,92</b>	<b>683,3</b>	<b>487,6</b>	<b>79,34</b>	<b>5,27</b>	<b>397,8</b>	<b>225,9</b>	<b>0,0038</b>	<b>0,02425</b>	<b>0,154</b>	<b>0,5608</b>	<b>0,725</b>	<b>181,45</b>	<b>3,75</b>	<b>11,434</b>		
<b>Обед:</b>																				
Свежий огурец долькой	100		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2	54-2з-2020	
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	250/10/25	6	3,75	8,75	199	46,83	3,87	0,15	75,75	63,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22	110	
Печень (говяжья) по-строгановски	100	7	14	6,6	280,7	67,8	11,4	3,9	33,9	80	0,005	0,0001	0,99	0,1	0,6	250	0,6		431	
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>1031</b>	<b>23,67</b>	<b>29,84</b>	<b>127,1</b>	<b>1035</b>	<b>300,3</b>	<b>100,47</b>	<b>6,07</b>	<b>367,53</b>	<b>413,28</b>	<b>0,039</b>	<b>0,01012</b>	<b>1,493</b>	<b>0,258</b>	<b>0,6762</b>	<b>328,8</b>	<b>0,8</b>	<b>11,864</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>51,72</b>	<b>53,38</b>	<b>227,02</b>	<b>1718,3</b>	<b>787,9</b>	<b>179,81</b>	<b>11,34</b>	<b>765,3</b>	<b>639,2</b>	<b>0,043</b>	<b>0,03437</b>	<b>1,647</b>	<b>0,819</b>	<b>1,401</b>	<b>510,3</b>	<b>4,55</b>	<b>23,3</b>		

III день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества																
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
<b>Завтрак:</b>																						
Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным прокипяченным	250/10	7,3	9,2	17,5	186,3	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,005	0,34	0,16	19	0,15						311
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15					96
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04				689
Печенье (пром. произв.)	40	1,96	5,6	23,06	157,5	12,95	11,55	0,89	48,3	49,7				0,02	0,08	1,75						пром
Напиток кисломолочный "Йогурт фруктовый"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33			0,9			пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015					0,012		пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01					0,012		пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>796</b>	<b>18,91</b>	<b>29,54</b>	<b>101,98</b>	<b>692</b>	<b>326,75</b>	<b>78,57</b>	<b>3,016</b>	<b>252,9</b>	<b>289</b>	<b>0,015</b>	<b>0,005</b>	<b>0,355</b>	<b>0,57</b>	<b>0,535</b>	<b>112,63</b>	<b>1,5</b>	<b>1,064</b>				
<b>Обед:</b>																						
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					0,0003	1,14			5,11			54-3з-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	2,25	5,25	18	185	17,5	6,75	1,04	16,75	46,3	0,001			0,001	0,008	125,5	0,022	3,3				139
Рыба, тушеная в сметанном соусе	100/20	12	10,63	10,62	213,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	125	1,22	11,5				383
Рис отварной	200	0,72	6,48	43,7	240,4	7,2	3,8	0,02	2,3	0,9						30						302
Компот из свежих груш	200			12,4	96	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2			21,4			631
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015					0,012		пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01					0,012		пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>1046</b>	<b>22,96</b>	<b>29,69</b>	<b>129,21</b>	<b>955,26</b>	<b>201,72</b>	<b>67,09</b>	<b>3,27</b>	<b>300,95</b>	<b>407,34</b>	<b>0,021</b>	<b>0,009</b>	<b>2,235</b>	<b>0,183</b>	<b>0,1603</b>	<b>281,84</b>	<b>1,242</b>	<b>41,334</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>41,87</b>	<b>59,23</b>	<b>231,19</b>	<b>1647,3</b>	<b>528,47</b>	<b>145,7</b>	<b>6,286</b>	<b>553,85</b>	<b>696,34</b>	<b>0,036</b>	<b>0,014</b>	<b>2,59</b>	<b>0,753</b>	<b>0,6953</b>	<b>394,47</b>	<b>2,742</b>	<b>42,398</b>				

IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
(в граммах)																			
<b>Завтрак:</b>																			
Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,5	22,22	4,84	1	77,56	0,035	0,008	0,013	0,22	0,003	0,18	275	5		337
Каша молочная рисовая с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	312,8	138,3	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	62	0,3	0,017	302
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,06	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005	54-1з-2020
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10			33 пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012 пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01				0,012 пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>656</b>	<b>23,01</b>	<b>20,73</b>	<b>101,78</b>	<b>693,8</b>	<b>425,5</b>	<b>83,34</b>	<b>4,23</b>	<b>367,7</b>	<b>343</b>	<b>0,033</b>	<b>0,01532</b>	<b>1,02</b>	<b>0,146</b>	<b>0,296</b>	<b>372,8</b>	<b>5,944</b>	<b>33,55</b>	
<b>Обед:</b>																			
Маринад овощной со свеклой	100	3,6	11,4	19,5	98	30,3	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		3,8	614
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138
Биточек из говядины с маслом сливочным	100	10,1	14,3	1,9	240,7	9,88	4,82	1,68	117,7	13	0,005		0,58	0,041	0,091	96,6	2,4	1,23	пром
Каша перловая	200	3,2	0,7	31,8	161,8	72	7,2	0,72	109,8	54					0,15				186
Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	643
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012 пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01				0,012 пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>1021</b>	<b>30,47</b>	<b>33,09</b>	<b>125,3</b>	<b>950,2</b>	<b>255,9</b>	<b>92,32</b>	<b>4,83</b>	<b>431,6</b>	<b>250,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,03032</b>	<b>1,956</b>	<b>0,199</b>	<b>0,309</b>	<b>140,8</b>	<b>2,4</b>	<b>15,65</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>53,48</b>	<b>53,82</b>	<b>227,08</b>	<b>1644</b>	<b>681,4</b>	<b>175,7</b>	<b>9,06</b>	<b>799,3</b>	<b>593,5</b>	<b>0,048</b>	<b>0,04564</b>	<b>2,976</b>	<b>0,345</b>	<b>0,605</b>	<b>513,6</b>	<b>8,344</b>	<b>49,2</b>	

V день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
<b>Завтрак:</b>																			
Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	200/10/30	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642
Биойогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>736</b>	<b>29,67</b>	<b>24,44</b>	<b>70,7</b>	<b>618,3</b>	<b>520,1</b>	<b>80,5</b>	<b>3,71</b>	<b>513,3</b>	<b>260,1</b>	<b>0,019</b>	<b>0,00335</b>	<b>0,246</b>	<b>0,295</b>	<b>1,015</b>	<b>300,3</b>	<b>5,6</b>	<b>1,904</b>	
<b>Обед:</b>																			
Свежий огурец долькой	100		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2	54-2з-2020
Рассольник "Ленинградский" с говядиной	250/25	6,25	3	15,75	184	62,07	6,22	1,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	138,25	0,005	0,85	132
Филе куриное тушеное (п/ф высокой степени готовности)	100	13,1		9	249,96	46,2	11,4	1,8	2,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,13	0,02	27,2	2,3	0,8	488
Картофель тушеный	200	1,95		15,3	170,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,005		0,12		0,076	161,3		2,09	216
Сок грушевый	200	0,8		22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42		26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55		12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>971</b>	<b>29,07</b>		<b>105,1</b>	<b>984,36</b>	<b>268,1</b>	<b>94,62</b>	<b>6,43</b>	<b>309,6</b>	<b>460,3</b>	<b>0,034</b>	<b>0,02402</b>	<b>1,286</b>	<b>0,287</b>	<b>0,331</b>	<b>354,8</b>	<b>2,805</b>	<b>19,96</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>58,74</b>		<b>175,8</b>	<b>1602,7</b>	<b>788,2</b>	<b>175,1</b>	<b>10,14</b>	<b>822,9</b>	<b>720,4</b>	<b>0,053</b>	<b>0,02737</b>	<b>1,532</b>	<b>0,582</b>	<b>1,346</b>	<b>655</b>	<b>8,405</b>	<b>21,87</b>	

### VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества													
						(в граммах)													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Прец
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6,8	8,25	53,75	238,12	138,25	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	30	0,3	0,017	302
Сыр "Российский" порционный	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07	54-1з-2020
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Сок вишневый	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16		14,8	пром
Пряник (пром.произв.)	40	2,5	10	34	103	75	6	0,8	112	96				0,08	0,14	32	1,89		пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>621</b>	<b>20,23</b>	<b>34,01</b>	<b>149,57</b>	<b>733,5</b>	<b>577,4</b>	<b>74,21</b>	<b>3,25</b>	<b>402,6</b>	<b>388,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0022</b>	<b>0,785</b>	<b>0,606</b>	<b>0,248</b>	<b>172,1</b>	<b>3,29</b>	<b>14,91</b>	
<b>Обед:</b>																			
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14		5,11	54-3з-2020
Щи из свежей капусты с говядиной	250/25	6,25	3	14,75	189	7,72	4,27	1,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2	124
Тефтели из говядины с рисом	120	6,8	7	10,1	248,5	27,8	9,7	1,6	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	7,6	463
Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	43,2	45					0,02				54-1Г-2020
Напиток апельсиновый	200			12,4	91	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,9	699
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>991</b>	<b>22,61</b>	<b>18,05</b>	<b>109,74</b>	<b>925,4</b>	<b>180,1</b>	<b>69,18</b>	<b>4,65</b>	<b>190,6</b>	<b>331,7</b>	<b>0,05</b>	<b>2E-05</b>	<b>1,395</b>	<b>0,115</b>	<b>0,187</b>	<b>115,1</b>	<b>0,115</b>	<b>35,83</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>42,84</b>	<b>52,06</b>	<b>259,31</b>	<b>1659</b>	<b>757,5</b>	<b>143,39</b>	<b>7,9</b>	<b>593,1</b>	<b>719,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,0022</b>	<b>2,18</b>	<b>0,721</b>	<b>0,435</b>	<b>287,2</b>	<b>3,405</b>	<b>50,75</b>	

**VII день**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества													Прец	
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C		
<b>Завтрак:</b>																				
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	250/10	7,3	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34		0,16	19	0,15			302
Сыр "Голландский" порционный	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07		54-1з- 2020
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15			96
Чай с цельным молоком	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5		630
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8			20	пром
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9		пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01				0,012	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>781</b>	<b>19,73</b>	<b>25,76</b>	<b>66,02</b>	<b>649,8</b>	<b>402,9</b>	<b>84,62</b>	<b>3,666</b>	<b>300,8</b>	<b>357,4</b>	<b>0,017</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,372</b>	<b>0,546</b>	<b>0,284</b>	<b>127,7</b>	<b>1,264</b>	<b>20,59</b>		
<b>Обед:</b>																				
Маринад овощной с томатом	100	1,05	0,15	3,9	106,5	25,5	21	0,75	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2			3,8	612
Свекольник со сметаной	250/10/ 30	3,75	3,25	45	130	29,15	8,22	0,05	15,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,1	195,3			1,57	114
Котлета куриная с маслом сливочным	100	13	8	52,2	180	102	14	1,8	88	146				0,016	0,2	72	2,2			436
Каша гречневая	200	5,5	8,3	37,1	186,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94				186
Компот из изюма	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10			8,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01				0,012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>986</b>	<b>30,87</b>	<b>23,39</b>	<b>206,05</b>	<b>914</b>	<b>307,9</b>	<b>119,2</b>	<b>5,47</b>	<b>458,9</b>	<b>444,6</b>	<b>0,032</b>	<b>0,0108</b>	<b>0,653</b>	<b>0,154</b>	<b>0,488</b>	<b>311,4</b>	<b>2,2</b>	<b>13,79</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>49,15</b>	<b>272,07</b>	<b>1563,8</b>	<b>710,8</b>	<b>203,8</b>	<b>9,136</b>	<b>759,7</b>	<b>802</b>	<b>0,049</b>	<b>0,0163</b>	<b>1,025</b>	<b>0,7</b>	<b>0,772</b>	<b>439,1</b>	<b>3,464</b>	<b>34,39</b>		

### VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
<b>Завтрак:</b>																				
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	14,2	6,8	43,7	290,2	292,1	12,7	1,95	65,33	143,1	0,017	0,005	0,11	0,012	0,55	188,3	1,31	5,12	358	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,002			10	пром	
Банан	100	1,5	0,5	2,1	96	8	32	0,6	28	148	0,03	0,0001	1,2	0,04	0,05	20	0,2	10	пром	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>626</b>	<b>23,75</b>	<b>18,44</b>	<b>105,02</b>	<b>714</b>	<b>412</b>	<b>89,34</b>	<b>5,38</b>	<b>224,1</b>	<b>467</b>	<b>0,049</b>	<b>0,0051</b>	<b>1,325</b>	<b>0,544</b>	<b>0,637</b>	<b>273,6</b>	<b>1,66</b>	<b>25,14</b>		
<b>Обед:</b>																				
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,02	3,64	5,64	90,76	25,84	4,93			96				0,001	0,0003	1,14		5,11	50	
Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	168,75	21,62	2,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138	
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12	10,63	10,62	223,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	125	1,22	11,5	374	
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>1041</b>	<b>29,69</b>	<b>26,96</b>	<b>128,06</b>	<b>949,19</b>	<b>254</b>	<b>103,6</b>	<b>3,33</b>	<b>438,9</b>	<b>509,4</b>	<b>0,058</b>	<b>0,0398</b>	<b>2,865</b>	<b>0,229</b>	<b>0,1914</b>	<b>201,2</b>	<b>1,22</b>	<b>28,25</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>53,44</b>	<b>45,4</b>	<b>233,08</b>	<b>1663,19</b>	<b>666</b>	<b>192,9</b>	<b>8,71</b>	<b>663</b>	<b>976,4</b>	<b>0,107</b>	<b>0,0449</b>	<b>4,19</b>	<b>0,773</b>	<b>0,8284</b>	<b>474,8</b>	<b>2,88</b>	<b>53,4</b>		



**IX день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
(в граммах)																				
<b>Завтрак:</b>																				
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6,8	8,25	53,75	302,75	138	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	72	0,3	0,017	311	
Сыр "Покровский" порционный	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07	54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>581</b>	<b>20,33</b>	<b>27,81</b>	<b>124,97</b>	<b>757,55</b>	<b>516</b>	<b>76,61</b>	<b>4,25</b>	<b>279,6</b>	<b>328,1</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,865</b>	<b>0,596</b>	<b>0,348</b>	<b>197,7</b>	<b>2,6</b>	<b>11,15</b>		
<b>Обед:</b>																				
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			96					0,0003	1,14		5,11	54-33-2020	
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	63,8	5,6	0,016	0,0006	1,12		0,021	5,75		0,75	140	
Печень тушеная	100	14,96	16,55	19,8	240,38	65	38	2,8	124	124	0,028	0,0005		0,112	0,2	192	1,81	1,02	443	
Каша пшеничная	200	5,5	8,3	37,1	116,6	29,1	29,99	1,26		7,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94			302	
Биойогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	179	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром	
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>1176</b>	<b>37,8</b>	<b>41,28</b>	<b>151,39</b>	<b>963,44</b>	<b>505</b>	<b>160</b>	<b>6,14</b>	<b>471,2</b>	<b>537,8</b>	<b>0,109</b>	<b>0,0131</b>	<b>2,085</b>	<b>0,317</b>	<b>0,6663</b>	<b>268,2</b>	<b>2,31</b>	<b>23,8</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>58,13</b>	<b>69,09</b>	<b>276,36</b>	<b>1721</b>	<b>1022</b>	<b>236,6</b>	<b>10,39</b>	<b>750,8</b>	<b>865,9</b>	<b>0,131</b>	<b>0,0193</b>	<b>2,95</b>	<b>0,913</b>	<b>1,0143</b>	<b>465,9</b>	<b>4,91</b>	<b>34,96</b>		

*Перспективное меню на 10 дней  
осенне-зимнее.*

**X день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
(в граммах)																				
<b>Завтрак:</b>																				
Омлет натуральный с маслом сливочным прокипяченным	250/10	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Сыр "Голландский" порционный	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07	54-1з-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	36,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04	685	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10			33	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01				0,012	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>681</b>	<b>25,83</b>	<b>28,16</b>	<b>55,87</b>	<b>613,1</b>	<b>411,3</b>	<b>63,54</b>	<b>3,38</b>	<b>373</b>	<b>246</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0017</b>	<b>0,11</b>	<b>0,6</b>	<b>0,65</b>	<b>354</b>	<b>5,1</b>	<b>33,4</b>		
<b>Обед:</b>																				
Икра свекольная	100	1,65	0,3	5,7	84,5	21	30	1,35	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2			3,8	129
Суп овощной с говядиной	250/30	4,25	4	10,5	181,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	250	1,2		5	135
Бедро куриное отварное	100	6,15	18,24	0,97	204	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15	52				487
Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	43,2	45					0,02					54-1г-2020
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	10,6	631	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01				0,012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>976</b>	<b>20,79</b>	<b>27,15</b>	<b>114,62</b>	<b>934,55</b>	<b>240,4</b>	<b>99,8</b>	<b>6,53</b>	<b>422</b>	<b>294</b>	<b>0</b>	<b>0,0023</b>	<b>0,27</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>321</b>	<b>2,5</b>	<b>19,4</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>46,62</b>	<b>55,31</b>	<b>170,49</b>	<b>1547,65</b>	<b>651,7</b>	<b>163,3</b>	<b>9,91</b>	<b>795</b>	<b>540</b>	<b>0,01</b>	<b>0,004</b>	<b>0,38</b>	<b>0,76</b>	<b>0,92</b>	<b>676</b>	<b>7,6</b>	<b>52,9</b>		

