Согласованно

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по

Белгородской области в

Новооскольском районе

_____ М.А. Фейзуллаева

«__» _____ 20 __ г.

Утверждаю

Директор ГБОУ школа- интернат

«Царев-Алексеевский кадетский корпус»

_____ А.С. Локтионов

« 26 » апреля 2021 г.

Перспективное четырнадцатидневное меню

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат

«Царев - Алексеевский кадетский корпус» Белгородской области

1-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	**Суп молочный с крупой (рис)**	**250**	3.7	4.47	7.68	89	0.05	0.99	39.6	0	191.4	136.4	21.21	0.18
	Молоко	125												
	Вода	137.5												
	Рис	15												
	Масло сливочное	6												
	Сахар	10												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
376	**Чай**	**200**	0.53	0	9.47	40.1	0.002	0.2	0	0	19.62	16.48	8.8	1.64
	Сахар	15												
	Заварка	0.0002												
	Вода	200												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**62**	6.83	12.09	23.29	232.42								
	Батон	40					0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Масло сливочное	10					0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
	Сыр	12					0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
2-й завтрак														
п/р	**Кефир**	**250**	5.6	7	9	124	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**40**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Повидло**	**10**				15								
Обед														
76	**Сельдь с/с с луком**	**60**	6.07	8.03	1.97	104.4	0.04	98	3.5	0	29.68	114.4	14.42	0.57
	Сельдь с/с	104												
	Лук	10												
	Масло растительное	2												
112	**Суп с макаронными изделиями и картофелем**	**300**	8.7	7.59	59.16	339.75	0.14	9.9	0	0	35.04	81.09	32.7	1.35
	Картофель	100												
	Макароны	15												
	Морковь	15												
	Лук	25												
	Масло сливочное	6												
	Бульон мясной мясо (105)	255												
143	**Рагу из овощеи(с мясом)**	**250**	10.39	26.52	17.26	351.9	0.17	26.4	71.4	0	66.38	144.9	52.9	1.67
	Картофель	250												
	Морковь	40												
	Лук	25												
	Капуста свежая	75												
	Масло сливочное	8												
	Мясо отварное	50												
70	**Огурцы консервированные**	**60**	0.64	0.08	1.36	8	0.02	3.5	0	0	23	24	14	0.6
п/р	**Хлеб**	**70**	3.29	0.49	34.86	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
352	**Кисель**	**200**	1.16	0.3	47.26	196.38	0.002	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68
	Кисель сухой	20												
	Вода	180												
	Сахар	5												
п/р	**Печенье**	**30**	2.1	2.8	17.4	103.62								
Полдник														
п/р	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
п/р	**Батон**	**40**	3.56	0.57	32.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Фрукты свежие	**250**	2	0	35	115	0.13	214.30	0	0.7	121.4	82.1	46.43	1.7

						Ужин								
75	**Икра свекольная**	**100**	2.37	0.1	22.87	185.3	0.03	5.67	0	0	59.2	60.9	30.14	1.69
	Свекла	100												
	Лук	22												
	Томатная паста	25												
	Масло растительное	5												
	Сахар	1												
209	**Яйцо вареное**	**1шт.**	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	0	100	0	22	76.8	4.8	1
255	**Печень по строгоновски**	**48/52**	22.8	10.2	9.4	219.4	0.32	14	9500	1.5	18	424	22	9.2
	Печень говяжья	85												
	Масло растительное	3												
330	Соус сметанный	52												
	Сметана	7.5												
	Молоко	50												
	Мука	2												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10
171	**Каша рассыпчатая (пшено)**	**200**	4.46	4.34	31	184	0.05	0	47	0	37.67	189.7	24.8	1.15
	Пшено	50												
	Масло сливочное	10												
	Сахар	19												
	Вода	188												
379	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	3.6	2.67	29.2	155.2	0.04	1.3	20	0	125.8	90	14	0.13
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	100												
	Вода	120												
	Сахар	15												
п/р	**Батон**	**40**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
п/р	**Молоко**	**200**	5.6	7	9	124	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**40**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	ВСЕГО					3559.23								

2-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	**Суп молочный с крупой (манка)**	**250**	3.7	4.47	7.68	89	0.09	1.33	65.9	0	152.3	134.3	23.06	0.57
	Молоко	125												
	Вода	137.5												
	Манка	15												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	10												
п/р	**Икра кабачковая**	50	0.24	0.12	2.4	11.34	0.02	2.8	0		54.6	33.4	10.8	0.4
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
376	**Чай**	**200**	0.53	0	9.47	40.1	0.002	0.2	0	0	19.62	16.48	8.8	1.64
	Заварка	0.0002												
	Сахар	15												
	Вода	200												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**72**	6.83	12.1	23.3	232.42								
	Батон	50					0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Сыр	12					0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
	Масло сливочное	10					0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
2- завтрак														
п/р	**Молоко**	**200**	5.6	7	9	124	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Обед														
82	**Борщ с капустой и картофелем**	**300**	2.19	5.88	14.1	118.08	0.06	0.8	0	0.33	59.7	66.5	31.4	1.5
	Картофель	100												
	Капуста	30												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Паста томатная	9												
	Свекла	60												
	Масло сливочное	6												
	Сахар	3												
	Бульон мясной мясо(105)	240												
244	**Плов из отварной говядины**	**250**	25.5	23.9	40.6	495	0.1	2.13	0	0.19	23.7	333.6	65.5	4.41
	Мясо отварное	50												
	Крупа рис	54												
	Масло сливочное	6												
	Масло растительное	2												
	Лук	10												
	Бульон мясной	133.34												
	Морковь	15												
70	**Помидоры консервированные**	**60**	1.12	0.1	3.5	20	0.01	5.25	0	0	5	17.5	7.5	0.4
п/р	**Хлеб**	**70**	3.29	0.49	34.9	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	1.16	0.3	47.3	196.38	0.016	0.73	0	0	32.5	23.4	17.4	60.7
	Сухофрукты	15												
	Сахар	15												
п/р	**Конфеты**	**25**	2.1	2.8	17.4	103.62								
Полдник														
п/р	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	32.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Фрукты свежие	**250**	2	0	35	115	0.13	214.30	0	0.7	121.4	82.1	46.43	1.7

Ужин														
128	**Картофельное пюре**	**200**	4.1	3.1	25.5	146.3	0.19	23.7	66.7	0.3	55.1	116.03	36.5	1.37
	Картофель	300												
	Масло сливочное	5												
	Молоко	30												
290/330	**Курица тушеная в соусе**	**95/50**	8.77	8.4	2.35	143.03	0.07	0.59	51.17	0	50.18	130.78	23.9	1.04
	Куры	196												
	Масло растительное	3												
330	Соус сметанный	50												
	Сметана	7.5												
	Мука	2												
	Молоко	38												
55	**Салат из свеклы с огурцами солеными**	**100**	1.42	6.03	6.27	85	0.03	5.95	0	0	30.72	39.5	18.62	1.07
	Свекла	80												
	Огурец соленый	25												
	Лук	10												
	Масло растительное	5												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.04	17	81.6	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10
401	**Оладьи со сливочным маслом,повидлом**	**175**	10.5	3.27	55.6	293.85	0.28	0.67	33.33	0	153.42	224.48	59.58	2.54
	Мука	53												
	Яйцо	0.1												
	Молоко или вода	52												
	Дрожжи	2												
	Масло сливочное	10												
	Повидло	15												
	Масло растительное	8												
382	**Какао с молоком**	**200**	3.78	0.67	26	125.11	0.056	1.59	24.4	0	152.2	124.56	21.34	0.48
	Вода	110												
	Какао порошок	4												
	Молоко	100												
	Сахар	17												
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
	ВСЕГО					3272.96								

3 -й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	**Суп молочный с крупой (ячка)**	**250**	3.7	4.47	7.68	89	0.12	0	47.06		61.88	201.20	630.59	1.15
	Молоко	125												
	Вода	105												
	Ячневая	15												
	Сахар	10												
	Масло сливочное	3												
210	**Омлет натуральный**	**100**	9.8	13.8	1.92	171.12	0.05	1.5	0		0.48	0.6	0	0
	Молоко	30												
	Яйцо	1.85												
	Масло сливочное	3												
пр	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
376	**Чай**	**200**	0.5	0	9.47	40.1	0.002	0.2	0	0	19.62	16.48	8.8	1.64
	Заварка	0.0002												
	Сахар	20												
	Вода	200												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**72**	6.8	12.1	23.3	232.42								
	Батон	**50**					0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Масло сливочное	**10**					0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
	Сыр	**12**					0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
2-й завтрак														
пр	**Молоко**	**200**	5.6	7	9	124	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
пр	**Батон**	**50**	3.6	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Обед														
102	**Суп картофельный (с клецками)**	**300**	5.9	6.39	23.1	173.31	0.2	1.2	0	0	89.3	221.3	50.73	2.76
	Картофель	150												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Масло сливочное	6												
	Яйцо	0.05												
	Мука	15												
	Бульон мясной мясо(105)	225												
171	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**	8.9	4.1	39.8	231.86	0.26	0	50	0	32.99	262.24	175.05	5.9
	Крупа гречневая	50												
	Масло сливочное	5												
	Вода	200												
246	**Гуляш из отварной говядины**	**100**	12	11.5	3.75	165.83	0.04	1.1	0	0	26.17	24.98	26.44	3.57
	Мясо отварное	50												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Паста томатная	8												
	Мука	2												
	Масло сливочное	5												
	Мясной бульон	37.5												
139	**Капуста тушеная**	**100**	2	3.68	7.89	77	0.03	17.08	0	0	58.75	40.69	20.85	0.83
	Капуста	142												
	Масло растительное	4												
	Паста томатная	6												
	Морковь	10												
	Лук	10												
	Сахар	3												
пр	**Хлеб**	**70**	3.3	0.49	34.9	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	1.2	0.3	47.3	196.38	0.016	0.73	0	0	32.5	23.4	17.4	60.7
	Сухофрукты	15												
	Сахар	15												
пр	**Пряники**	50	2.1	2.8	17.4	103.62								
Полдник														
пр	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
пр	**Батон**	**50**	3.6	0.57	32.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
пр	**Фрукты свежие**	**250**	2	0	35	115	0.13	214.3	0	0.7	121.4	82.1	46.43	1.7

						Ужин								
42	**Салат картофельный с зеленым горошком и соленым огурцом**	**200**	3.5	12.4	18.5	199	0.17	26.08	0	0	31.8	94.6	37.44	1.49
	Картофель	250												
	Горошек зеленый	20												
	Огурец соленый	60												
	Лук репчатый	15												
	Масло растительное	6												
234	**Котлета рыбная**	**100**	13	4.38	9.38	130.38	0.046	0.34	14.8	0	44.13	99.55	22.33	0.79
	Минтай	140												
	Хлеб пшеничный	18												
	Молоко	28												
	Мука	8												
	Масло растительное	8												
223-330	**Запеканка из творога с изюмом со сметанным соусом**	**200/50**	22	15.2	70.2	507.5	0.08	1.17	92.7	0	203.4	278	35.45	1.4
	Творог	188												
	Манка	12												
	Сахар	12												
	Яйцо	0.2												
	Масло сливочное	8												
	Изюм	10												
330	Соус сметанный	50												
	Сметана	12.5												
	Молоко	38												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10
379	**Кофейный напиток**	**200**	3.8	0.67	26	125.11	0.056	1.59	24.4	0	152.2	124.56	21.34	0.48
	Молоко	100												
	Кофейный напиток	8												
	Вода	110												
	Сахар	15												
п/р	**Батон**	**32**	3.6	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
	ВСЕГО					3491.25								

4-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	**Суп молочный с крупой (гречка)**	**250**	3.7	4.47	7.68	89	0.05	0.99	39.6	0	191.4	136.4	21.21	0.18
	Молоко	125												
	Вода	137.5												
	Гречка	20												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	10												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
75	**Икра морковная**	**50**	1.18	0.05	11.43	93.3	0.03	2.84	0	0	29.6	30.45	15.07	0.85
	Морковь	50												
	Лук	10												
	Томатная паста	12												
	Масло растительное	5												
	Сахар	1												
376	**Чай**	**200**	0.53	0	9.47	40.1	0.002	0.2	0	0	19.62	16.48	8.8	1.64
	Заварка	0.0002												
	Вода	200												
	Сахар	16												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**72**	6.83	12.1	23.29	232.42								
	Батон	50					0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Масло сливочное	10					0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
	Сыр	12					0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
2- й завтрак														
п/р	**Молоко**	**200**	5.6	7	9	124	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Обед														
96	**Рассольник ленинградский**	**300**	31.2	3	20.37	120.96	0.1	10	0	0	33.6	64.95	25.3	1.08
	Картофель	100												
	Крупа перловая или рисовая	6												
	Морковь	15												
	Лук	10												
	Огурцы солоные	30												
	Масло сливочное	6												
	Бульон (мясо 35 гр)	225												
128	**Картофельное пюре**	**200**	4.1	3.1	25.5	146.3	0.19	23.7	66.7	0.3	55.1	116.03	36.5	1.37
	Картофель	250												
	Молоко	30												
	Масло сливочное	6												
268	**Биточки мясные с томатно- сметанным соусом**	**100/30**	10.1	11.5	10.75	188.75	0.04	0.4	10	0	14.85	93.17	17.8	1.45
	Говядина	70												
	Батон	18												
	Молоко	24												
	Сухари или мука	9												
	Масло сливочное	5												
	Яйцо	0.05												
331	Соус сметанный с томатом	30												
	Сметана	2.5												
	Вода	22.5												
	Томатная паста	3												
139	**Капуста тушеная**	**100**	2.04	3.68	7.89	77	0.03	17.08	0	0	58.75	40.69	20.85	0.83
	Капуста	142												
	Масло растительное	4												
	Томатная паста	6												
	Морковь	10												
	Лук	10												
	Сахар	3												
п/р	**Хлеб**	**70**	3.29	0.49	34.86	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
349	**Компот из с/ф**	**200**	1.16	0.3	47.26	196.38	0.016	0.73	0	0	32.5	23.4	17.4	60.7
	Сухофрукты	15												
	Вода	200												
	Сахар	15												
п/р	**Вафли**	**30**	2.1	2.8	17.4	103.62								

						Полдник								
п/р	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	32.2	114.3	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
	Фрукты свежие	**250**	2	0	35	115	0.002	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68
						Ужин								
67	**Венегрет овощной**	**150**	1.62	6.2	8.9	97.88	0.045	9.65	0	0	31.23	43.27	19.55	0.825
	Масло растительное	6												
	Картофель	100												
	Лук	20												
	Морковь	15												
	Капуста	18												
	Огурцы солоные	20												
	Свекла	60												
	Горошек зеленый консервированный	15												
290/330	**Птица тушеная в соусе**	**95/50**	8.77	8.4	2.35	143.03	0.07	0.59	51.2	0	50.18	130.78	23.9	1.04
	Куры	196												
	Масло растительное	3												
330	Соус молочный	50												
	Мука	4												
	Молоко	38												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10
208/330	**Лапшовник с творогом**	**200**	17.2	16.7	38.9	375.48	0.1	0.18	0.1	0.28	122.1	194.6	23.9	1.44
	Лапша	50												
	Творог	60												
	Яйцо	0.2												
	Сахар	15												
	Масло сливочное	10												
330	Соус сметанный	50												
	Сметана	12.5												
	Мука	4												
	Молоко	38												
382	**Какао с молоком**	**200**	3.78	0.67	26	125.11	0.056	1.59	24.4	0	152.2	124.56	21.34	0.48
	Какао порошок	4												
	Молоко	100												
	Вода	110												
	Сахар	15												
п/р	**Батон**	**32**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
	ВСЕГО					3077.95								

5-й день														
		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
					завтрак									
121	**Суп молочный с крупой (манка)**	**250**	3.7	4.47	7.68	89	0.09	1.33	65.9	0	152.3	134.3	23.06	0.57
	Молоко	125												
	Вода	137.5												
	Манка	15												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	10												
п/р	**Икра кабачковая**	50	0.2	0.12	2.4	11.34	0.02	2.8	0		54.6	33.4	10.8	0.4
209/306	**Салат из яиц вареных, лука, горошка консервированного**	**80**	7.3	6.9	0.42	94.28	0.06	1.5	100	0.03	31.6	109.1	49.4	1.14
	Яйцо вареное 1,5	1.68												
	Лук	10												
	Горошек консервированный	15												
	Масло растительное	2												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
376	**Чай**	**200**	0.5	0	9.47	40.1	0.002	0.2	0	0	19.62	16.48	8.8	1.64
	Заварка	0.0002												
	Вода	200												
	Сахар	15												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**62**	6.8	12.1	23.29	232.42								
	Батон	40					0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Масло сливочное	10					0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
	Сыр	12					0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
					2-й завтрак									
п/р	**Молоко**	**200**	5.6	7	9	124	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**40**	3.6	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
					Обед									
102	**Суп картофельный с бабовыми(фасоль) на мясном бульоне**	**300**	6.6	6.32	19.8	177.9	0.35	1.2	0	0	63.63	114.5	44.43	3.21
	Картофель	120												
	Фасоль (консервированный 40)	40												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Масло сливочное	6												
	Бульон мясной (105)	210												
284/331	**Запеканка картофельная с мясом и соусом**	**250**	18	13	34.37	324.84	0.26	5.18	10.14	0	50.02	290.5	109.09	3.93
	Картофель	280												
	Мясо отварное	50												
	Лук	15												
	Масло сливочное	6												
	Яйцо	0.2												
331	Соус сметанный с томатом	50												
	Сметана	7.5												
	Вода	22.5												
	Томатная паста	3												
21	**Салат из соленых огурцов с луком**	**80**	0.9	5	2.57	59.1	0.1	2.9	0	0	16.65	16.28	9.35	0.45
	Огурцы консервированные	70												
	Лук	15												
	Масло растительное	2												
п/р	**Хлеб**	**70**	3.3	0.49	34.9	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
352	**Кисель**	**200**	1.2	0.3	47.26	196.38	0.002	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68
	Кисель сухой	20												
	Вода	180												
424	**Булочка домашняя**	**100**	7.3	12.5	43.92	318	1.14	0	14	0	22.4	76.6	28.4	1.4
	Мука	56												
	Сахар	10												
	Масло сливочное	6												
	Масло растительное	6												
	Яйцо	0.4												
	Дрожжи	3												
	Молоко	25												
	Изюм	6												
	Валилин	0.05												

					Полдник									
п/р	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
п/р	**Батон**	**40**	3.6	0.57	32.2	114.3	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
	Фрукты свежие	**250**	2	0	35	115	0.002	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68
					Ужин									
139	**Капуста тушенная**	**100**	5.8	16	44.28	77	0.03	17.3	0	0	58.8	40.7	21	0.83
	Капуста св.	142												
	Масло растительное	4												
	Томатная паста	6												
	Морковь	10												
	Лук	10												
	Сахар	3												
230	**Рыба жареная**	**170**	18	11.4	5.3	256.3	0.18	2.4	75.7	0	66.3	292.2	65.84	1.3
	Рыба с/в	376												
	Мука	6												
	Масло растительное	12												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
171	**Макароны отварные с маслом и сахором**	**200**	8.8	7.6	50.5	306	0.2	0	50	0	35.6	175	63	2.06
	Макароны	60												
	Масло сливочное	9												
	Сахар	12												
379	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	3.6	2.67	29.2	155.2	0.04	1.3	20	0	125.8	90	14	0.13
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	100												
	Вода	120												
	Сахар	15												
п/р	**Батон**	**40**	3.6	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
п/р	**Кефир**	**200**	5.6	7	9	124	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**40**	3.6	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Повидло**	**10**				15								
	ВСЕГО					3639.78								

6-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
120	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**250**	3.7	4.47	7.68	89	0.09	0.83	33	0	163	137	27	0.65
	Молоко	125												
	Вода	137.5												
	Макароны	20												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	10												
75	**Икра свекольная**	**50**	2.37	0.1	22.87	98.65	0.03	5.67	0	0	59.2	60.9	30.1	1.69
	Свекла	50												
	Лук	10												
	Томатная паста	12												
	Масло растительное	2												
	Сахар	1												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
376	**Чай**	**200**	0.53	0	9.47	40.1	0.002	0.2	0	0	19.62	16.48	8.8	1.64
	Заварка	0.0002												
	Вода	200												
	Сахар	19												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**72**	6.83	12.09	23.29	232.42								
	Батон	50					0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Масло сливочное	10					0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
	Сыр	12					0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
2- завтрак														
п/р	**Кефир**	**250**	5.6	7	9	124	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Обед														
88	**Щи из свежей капусты с картофелем**	**300**	2.16	5.97	9.75	101.37	0.07	18.9	0	0	59.1	58.8	26.6	0.99
	Картофель	100												
	Капуста	75												
	Морковь	15												
	Лук	15												
	Томатная паста	3												
	Масло сливочное	6												
	Бульон мясной мясо(105)	240												
171	**Каша рассыпчатая (крупа ячневая)**	**150**	4.46	4.34	31.68	183.6	0.1	0	47.1	0	61.88	201.3	30.6	1.15
	Крупа ячневая	55												
	Масло сливочное	8												
246	**Гуляш из отварной говядины**	**100**	11.83	11.5	3.75	165.83	0.04	1.1	0	0	26.17	24.98	26.4	3.57
	Мясо(говядина отварная)	50												
	Морковь	15												
	Лук	15												
	Мука	2												
	Томатная паста	8												
	Масло сливочное	3												
	Мясной бульон	37.5												
70	**Помидоры консервированные**	**60**	1.12	0.1	3.5	20	0.016	8.4	0	0	80	28	12	0.64
п/р	**Хлеб**	**70**	3.29	0.49	34.9	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
349	**Компот из с/ф**	**200**	1.16	0.3	47.26	196.38	0.016	0.73	0	0	32.5	23.4	17.4	60.7
	Сухофрукты	15												
	Сахар	15												
	Вода	200												
п/р	**Конфеты**	**25**	2.1	2.8	17.4	103.62								

Полдник														
п/р	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	32.2	114.3	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
	Фрукты свежие	**250**	2	0	35	115	0.002	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68
Ужин														
67	**Венигрет овощной**	**200**	1.62	6.2	8.9	97.88	0.045	9.65	0	0	31.23	43.27	19.6	0.825
	Картофель	150												
	свекла	50												
	Морковь	20												
	Лук	30												
	Огурцы консервированные	30												
	Капуста свежая	35												
	Горошек консервированный	15												
	Масло растительное	7												
255	**Печень по строгоновски**	**48/52**	22.8	10.2	9.4	219.4	0.32	14	9500	1.5	18	424	22	9.2
	Печень говяжья	85												
	Масло растительное	3												
329	Соус молочный	52												
	Молоко	38												
	Мука	2												
	Масло сливочное	2												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
219/330	**Сырники из творога со сметанным соусом**	**170/50**	20.86	1.63	16.57	316.6	0.1	0.35	96.5	0	219	300	33	1
	Творог	173.4												
	Мука	22												
	Яйцо	0.17												
	Масло растительное	6												
330	Соус сметанный	50												
	Сметана	12.5												
	Сахар	10												
	Масло сливочное	8												
382	**Какао с молоком**	**200**	3.78	0.67	26	125.11	0.056	1.59	24.4	0	152.2	124.56	21.3	0.48
	Молоко	100												
	Какао порошок	4												
	Вода	110												
	Сахар	20												
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
	ВСЕГО					3038.58								

7-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	**Суп молочный с крупой (гречка)**	**250**	3.7	4.5	7.68	89	0.05	0.99	39.6	0	191.4	136.4	21.21	0.18
	Молоко	125												
	Вода	137.5												
	Крупа гречка	17												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	10												
210	**Омлет натуральный**	**100**	**9.8**	14	1.92	171.12	0.05	1.5	0		0.48	0.6	0	0
	Яйцо	1.9												
	Молоко	30												
	Масло сливочное	2												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
376	**Чай**	**200**	0.5	0	9.47	40.1	0.002	0.2	0	0	19.62	16.48	8.8	1.64
	Сахар	17												
	Заварка	0.0002												
	Вода	200												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**72**	6.8	12	23.29	232.42								
	Батон	50					0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Масло сливочное	10					0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
	Сыр	12					0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
2-й завтрак														
п/р	**Молоко**	**200**	5.6	7	9	124	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**50**	3.6	0.6	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Обед														
101	**Суп картофельный с крупой (пшено)**	**300**	3.2	3.3	17.49	108.81	0.11	9.9	0	0	32.04	67.17	27.3	1.05
	Картофель	120												
	Мясо	105												
	Пшено	6												
	Морковь	15												
	Лук	15												
	Масло растительное	3												
	Масло сливочное	3												
	Бульон мясной (105)	210												
145	**Картофель тушеный с луком (с мясом отварным)**	**250**	24	26	19.85	410.29	0.2	23.98	16	0	44.26	112.9	38.22	1.62
	Картофель	280												
	Масло сливочное	8												
	Лук	48												
	Мясо отварное	50												
55	**Салат из свеклы с солеными огурцами**	**100**	1.4	6	6.27	85	0.03	5.95	0	0	30.72	39.5	18.6	1.07
	свекла	80												
	Огурцы соленые	25												
	Лук	10												
	Масло растительное	6												
п/р	**Хлеб**	**70**	3.3	0.5	34.9	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
349	**Компот из с/ф**	**200**	1.2	0.3	47.26	196.38	0.016	0.73	0	0	32.5	23.4	17.4	60.7
	Сухофрукты	15												
	Сахар	15												
	Вода	200												
п/р	**Печенье**	**30**	2.1	2.8	17.4	103.62								

						Полдник								
п/р	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
п/р	**Батон**	**50**	3.6	0.6	32.2	114.3	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
	Фрукты свежие	**250**	2	0	35	115	0.002	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68
						Ужин								
305	**Рис припущенный**	**150**	3.7	5.4	36.68	209.7	0.035	0	47.1	0	20.4	96.9	32.8	0.73
	Рис	52												
	Вода	110.25												
	Масло сливочное	5												
288	**Птица отварная (порционная)**	**95**	18	11	0	174.4	0.02	1.18	49.1	0	28	83.5	10.14	0.95
	Мясо (кур)	196												
139	**Капуста тушеная**	**100**	2	3.7	7.89	77	0.03	17.08	0	0	58.75	40.69	20.85	0.83
	Капуста	142												
	Масло растительное	4												
	Томатная паста	6												
	Морковь	10												
	Лук	10												
	Сахар	3												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10
401	**Блины дрожжевые с маслом, сахаром или повидлом**	**175**	10	3.3	55.6	293.85	0.28	0.67	33.3	0	153.42	224.5	59.58	2.54
	Мука	62												
	Яйцо	0.1												
	Молоко или вода	70												
	Дрожжи	3												
	Сахар	15												
	Масло сливочное	9												
	Масло растительное	5												
379	**Кофейный напиток**	**200**	3.6	2.7	29.2	155.2	0.04	1.3	20	0	125.8	90	14	0.13
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	100												
	Вода	120												
	Сахар	15												
п/р	**Батон**	**50**	3.6	0.6	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
	ВСЕГО					3395.51								

8-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	**Суп молочный с крупой (ячка)**	**250**	3.7	4.47	7.68	89	0.12	0	47.06		61.88	201.20	630.59	1.15
	Молоко	125												
	Вода	137.5												
	Крупа (ячка)	20												
	Масло сливочное	7												
	Сахар	10												
п/р	**Икра кабачковая**	**50**	0.24	0.12	2.4	11.34	0.02	2.8	0		54.6	33.4	10.8	0.4
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
376	**Чай**	**200**	0.53	0	9.47	40.1	0.002	0.2	0	0	19.62	16.48	8.8	1.64
	Сахар	15												
	Заварка	0.0002												
	Вода	200												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**72**	6.83	12.1	23.3	232.42								
	Батон	50					0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Масло сливочное	10					0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
	Сыр	12					0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
2-й завтрак														
п/р	**Молоко**	**200**	5.6	7	9	124	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Обед														
102	**Суп картофельный с бобовыми (горох)на мясном бульоне**	**300**	9	3.9	20.7	153.9	0.35	1.2	0	0	63.63	114.5	44.43	3.21
	Картофель	120												
	Горох	20												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Масло сливочное	6												
	Бульон мясной (мясо 105 гр)	210												
279/331	**Тефтели рисовые с мясом и соусом**	**200/50**	13.5	26.9	205	430.9	0.1	0.93	75	0	53.75	189	37.5	1.54
	Мясо отварное	50												
	Рис	50												
	Лук	35												
	Масло сливочное	5												
	Масло растительное	6												
	Яйцо	0.05												
331	Соус сметанный с томатом	50												
	Сметана	5												
	Мука	3												
	Вода	45												
	Томатная паста	5												
70	**Помидоры консервированные**	**80**	1.12	0.1	3.5	20	0.01	5.25	0	0	5	17.5	7.5	0.4
п/р	**Хлеб**	**70**	3.29	0.5	34.9	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
349	**Компот из с/ф**	**200**	1.16	0.3	47.3	196.38	0.016	0.73	0	0	32.5	23.4	17.4	60.7
	Сухофрукты	15												
	Сахар	15												
	Вода	200												
п/р	**Вафли**	**30**	2.1	2.8	17.4	103.62								
Полдник														
п/р	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	32.2	114.3	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
	Фрукты свежие	**250**	2	0	35	115	0.002	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68

Ужин														
42	**Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком**	**200**	3.49	12.4	18.5	199	0.17	26.08	0	0	31.8	94.6	37.44	1.49
	Картофель	280												
	Горошек консервированный	30												
	Огурцы консервированные	60												
	Лук	15												
	Масло растительное	6												
229	**Рыба тушеная в томате с овощами**	**170/50**	16.5	8.4	6.46	178.5	0.08	6.3	9.9	3.14	66.42	275.7	82.5	1.45
	Рыба с/м	376												
	Морковь	40												
	Лук	17												
	Томатная паста	17												
	Масло растительное	6												
	Сахар	3												
	Вода	32.3												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
217/330	**Вареники ленивые со сметанным соусом**	**200/50**	28.3	20.3	26.3	315.9	0.08	0.36	133.5	0	187	270	32	0.72
	Творог	166.6												
	Мука	23												
	Яйцо	0.3												
	Сахар	12												
330	Соус сметанный	50												
	Сметана	12.5												
	Молоко	38												
	Масло сливочное	12												
382	**Какао с молоком**	**200**	3.78	0.67	26	125.11	0.056	1.59	24.4	0	152.2	124.6	21.34	0.48
	Молоко	100												
	Какао порошок	4												
	Вода	110												
	Сахар	20												
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
	ВСЕГО					3144.79								

9-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	**Суп молочный с крупой (пшено)**	**250**	3.7	4.47	7.68	89	0.2	0.33	60.9	0	157.3	20.95	54.09	1.43
	Молоко	125												
	Вода	137.5												
	Пшено	15												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	10												
209	**Яйцо вареное**	**1 шт**	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	0	100	0	22	76.8	4.8	1
75	**Икра свекольная**	**50**	1.18	0.05	11.43	93.3	0.03	2.84	0	0	29.6	30.45	15.07	0.85
	Свекла	50												
	Лук	10												
	Томатная паста	12												
	Масло растительное	3												
	Сахар	1												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
376	**Чай**	**200**	0.53	0	9.47	40.1	0.002	0.2	0	0	19.62	16.48	8.8	1.64
	Сахар	15												
	Заварка	0.0002												
	Вода	200												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**72**	6.83	12.1	23.29	232.42								
	Батон	50					0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Масло сливочное	10					0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
	Сыр	12					0.004	0.08	31.2	0		60	4.2	0.12
2- й завтрак														
п/р	**Кефир**	**250**	5.6	7	9	124	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Обед														
76	**Сельдь с/с с луком**	**60**	6.07	8.03	1.97	104.4	0.04	98	3.5	0	29.68	114.4	14.42	0.57
	Сельдь с/с	104												
	Лук	5												
	Масло растительное	2												
83	**Борщ с картофелем, свеклой**	**300**	2.43	6.02	16.13	140.4	0.1	10.05	0	0	33.6	65	25	1.08
	Свекла	62												
	Картофель	100												
	Морковь	15												
	Лук	5												
	Томатная паста	9												
	Масло растительное	3												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	2												
	Бульон (мясо 35 гр)	210												
171	**Каша рассыпчатая (перловая)**	**150**	4.46	4.34	31.68	183.6	0.05	0	47	0	37.67	189.7	24.8	1.15
	Крупа перловая	40												
	Масло сливочное	5												
268	**Котлета мясная**	**100**	10.1	11.5	10.75	188.75	0.04	0.38	10.4	0	14.85	93.17	17.8	1.45
	Мясо(говядина)	70												
	Батон	18												
	Молоко	24												
	Яйцо	0.05												
	Масло растительное	6												
139	**Капуста тушеная**	**100**	2.04	3.68	7.89	77	0.03	17.08	0	0	58.75	40.69	20.85	0.83
	Капуста	142												
	Масло растительное	2												
	Морковь	10												
	Лук	10												
	Томатная паста	6												
	Сахар	2												
п/р	**Хлеб**	**70**	3.29	0.5	34.9	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
349	**Компот из с/ф**	**200**	1.16	0.3	47.26	196.38	0.016	0.73	0	0	32.5	23.4	17.4	60.7
	Сухофрукты	15												
	Вода	200												
	Сахар	15												
п/р	**Пряники**	**30**	2.1	2.8	17.4	103.62								

						Полдник								
п/р	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	32.2	114.3	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
	Фрукты свежие	**250**	2	0	35	115	0.002	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68
						Ужин								
125	**Картофель отварной**	**200**	4	0.8	31.6	149.6	0.16	20.6	28.6	0	19.5	79.7	29.03	1.17
	Картофель	300												
	Масло сливочное	10												
261	**Печень тушеная в сметанном соусе**	**45/55**	13.5	9.2	8.6	171.2	0.19	12.7	5240	1	30	239	17	5
	Печень говяжья	80												
	Растительное масло	2												
	Мука	2												
331	Соус сметанный	55												
	Сметана	7.5												
	Бульон	67												
70	**Огурцы консервированные**	**70**	0.64	0.08	1.36	8	0.02	3.5	0	0	23	24	14	0.6
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.04	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
224	**Запеканка из творога с морковью (со сгущеным молоком)**	**200/20**	20.8	19.7	65.4	522.85	0.13	1.6	87.1	0	343	351.6	5.39	1.3
	Творог	112												
	Мука или манка	10												
	Сахар	10												
	Морковь	50												
	Яйцо	0.3												
	Молоко	36												
	Масло сливочное	9												
	Молоко сгущеное	20												
379	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	3.6	2.67	29.2	155.2	0.04	1.3	20	0	125.8	90	14	0.13
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	100												
	Вода	120												
	Сахар	20												
п/р	**Батон**	**32**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
	ВСЕГО					3567.28								

10-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	**Суп молочный с крупой (манка)**	**250**	3.7	4.47	7.68	89	0.09	1.33	65.9	0	152.3	134.3	23.06	0.57
	Молоко	125												
	Вода	137.5												
	Крупа(манка)	15												
	Масло сливочное	6												
	Сахар	10												
75	**Икра морковная**	50	1.18	0.05	11.43	93.3	0.03	2.84	0	0	29.6	30.45	15.07	0.85
	Морковь	50												
	Лук	10												
	Томатная паста	12												
	Масло растительное	2												
	Сахар	1												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
376	**Чай**	**200**	0.53	0	9.47	40.1	0.002	0.2	0	0	19.62	16.48	8.8	1.64
	Сахар	15												
	Заварка	0.0002												
	Вода	200												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**72**	6.83	12.09	23.29	232.42								
	Батон	50					0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Масло сливочное	10					0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
	Сыр	12					0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
2-й завтрак														
п/р	**Молоко**	**200**	5.6	7	9	124	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Обед														
101	**Суп картофельный с крупой (гречка)**	**300**	3.24	3.33	17.49	108.81	0.11	9.9	0	0	32.04	67.17	27.3	1.05
	Картофель	100												
	Крупа(гречка)	10												
	Морковь	15												
	Лук	15												
	Масло растительное	3												
	Масло сливочное	3												
	Бульон мясной (105)	210												
143	**Рагу из овощей с мясом**	**250**	10.4	26.52	17.26	351.9	0.17	26.4	71.4	0	66.38	144.9	52.9	1.67
	Картофель	220												
	Морковь	15												
	Лук	20												
	Капуста свежая	70												
	Масло сливочное	8												
	Мясо отварное	50												
330	Соус сметанный	30												
	Сметана	7.5												
	Молоко	23												
70	**Помидоры консервированные**	**60**	1.12	0.1	3.5	20	0.016	8.4	0	0	80	28	12	0.64
п/р	**Хлеб**	**70**	2.29	0.5	34.9	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
352	**Кисель**	**200**	1.16	0.3	47.26	196.38	0.002	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68
	Кисель сухой	20												
	Вода	180												
414	**Пирожки с повидлом**	**100**	6.18	3.22	55.32	275	0.08	0.05	46.7	0	20.67	57.5	22	1.45
	Мука	50												
	Сахар	10												
	Масло сливочное	3												
	Масло растительное	3												
	Яйцо	0.4												
	Дрожжи	3												
	Молоко	30												
	Повидло	10												
	Сметана	5												
Полдник														
п/р	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	32.2	114.3	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
	Фрукты свежие	**250**	2	0	35	115	0.002	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68

						Ужин								
67	**Винегрет овощной**	**200**	3.24	12.4	17.8	195.76	0.09	19.3	0	0	62.47	86.54	39.1	1.65
	Картофель	100												
	Свекла	50												
	Морковь	20												
	Лук	30												
	Огурцы консервированные	30												
	Капуста свежая	30												
	Горошек консервированный	15												
	Масло растительное	10												
288	**Птица отварная(порционная)**	**95**	18.3	11.25	0	174.4	0.02	1.18	49.1	0	28	83.5	10.14	0.95
	Мясо (кур)	196												
	Лук	10												
	Морковь	10												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
196	**Плов сладкий**	**200**	5.26	7.80	83.12	368	0.06	0.94	22	0	72.8	134.22	68.18	2.06
	Крупа рисовая	50												
	Вода	110												
	Масло сливочное	10												
	Изюм	10												
	Сахар	14												
382	**Какао с молоком**	**200**	3.78	0.67	26	125.11	0.056	1.59	24.4	0	152.2	124.56	21.34	0.48
	Молоко	100												
	Какао порошок	4												
	Вода	110												
	Сахар	15												
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
	ВСЕГО					3318.8								

11-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
210	**Омлет натуральный**	**100**	9.8	13.8	1.92	171.12	0.05	1.5	0	0	0.48	0.6	0.00	0
	Яйцо	1.8												
	Молоко	30												
	Масло сливочное	3												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
121	**Суп молочный (рис)**	250	3.7	4.47	7.68	89	0.05	0.99	39.6	0	191.4	136.4	21.21	0.18
	Молоко	125												
	Вода	137.5												
	Кпупа(рис)	15												
	Масло сливочное	6												
	Сахар	10												
376	**Чай**	**200**	0.53	0	9.47	40.1	0.002	0.2	0	0.00	19.62	16.48	8.8	1.64
	Сахар	**15**												
	Заварка	0.0002												
	Вода	200												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	72	6.83	12.09	23.29	232.42	0.054	0.08	71.2	0.75	116.5	106.5	20.7	0.69
	Батон	**50**												
	Масло сливочное	10												
	Сыр	12												
2-й завтрак														
п/р	**Молоко**	**200**	5.6	7	9	124	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Обед														
96	**Рассольник ленинградский на кост.бульоне**	**300**	31.2	3	20.37	120.96	0.1	10	0	0	33.06	64.95	25.3	1.08
	Картофель	120												
	Крупа (рис)	6												
	Морковь	15												
	Лук	10												
	Огурец соленый	30												
	Масло сливочное	6												
	Бульон мясной (35гр)	225												
128	**Катрофельное пюре**	**200**	4.1	3.1	25.5	146.3	0.19	23.7	674	0.3	55.1	116.03	36.5	1.37
	Картофель	280												
	Молоко	30												
	Масло сливочное	5												
230	**Рыба жаренная**	**170**	18.5	11.4	5.3	256.3	0.18	2.4	75.7	0	66.3	292.2	65.84	1.3
	Ряба с/в	300												
	Мука	8												
	Масло растительное	8												
55	**Салат из свеклы с соленным огурцом**	**100**	1.42	6	6.27	85	0.03	5.95	0	0	30.72	39.5	18.6	1.07
	Свекла	80												
	Огурцы соленные консервированные	25												
	Лук	10												
	Масло растительное	2												
п/р	**Хлеб**	**70**	3.29	0.5	34.9	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	1.16	0.3	47.26	196.38	0.016	0.73	0	0	32.5	23.4	17.4	60.7
	Сухофрукты	15												
	Сахар	15												
	Вода	200												
п/р	**Печенье**	**35**	2.1	2.8	17.4	103.62								
полдник														
п/р	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	32.2	114.3	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
	Фрукты свежие	**250**	2	0	35	115	0.002	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68

						ужин								
109	**Макароны отварные со сливочным маслом**	**200**	7.14	10.5	39.9	282.66								
	Макароны	60												
	Масло сливочное	5												
331	**Котлета мясная**	**100**	10.1	11.49	10.75	188.75	0.04	0.38	10.4	0	14.85	93.17	17.8	1.45
	Мясо(говядина)	70												
	Батон	18												
	Молоко	24												
	Яйцо	0.05												
	Масло растительное	4												
139	**Капуста тушенная**	**100**	2.04	3.7	7.89	77	0.03	17.08	0	0	58.75	40.69	20.85	0.83
	Капуста тушенная	142												
	Лук	10												
	Морковь	10												
	Томатная паста	6												
	Растительное масло	4												
	Сахар	3												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
223/330	**Запеканка из творога с изюмом со сметанным соусом**	**200/50**	22.3	15.17	70.2	507.2	0.08	1.17	92.7	0	203.15	278	35.45	1.4
	Творог	180												
	Мука	16												
	Сахар	12												
	Яйцо	0.3												
	Изюм	10												
330	Соус сметанный	50												
	Сметана	12.5												
	Молоко	38												
	Масло сливочное	5												
	Изюм	10												
382	**Кофейцный напиток**	**200**	3.78	0.67	26	125.11	0.056	1.59	24.4	0	152.2	124.56	21.34	0.48
	Молоко	100												
	Кофейцный напиток	8												
	Вода	110												
	Сахар	20												
п/р	**Батон**	**32**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0.00	0	0.65	11.50	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
	ВСЕГО					3670.54								

12-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	**Суп молочный с крупой (гречка)**	**250**	3.7	4.47	7.68	89	0.09	1.33	65.9	0	152.3	134.3	23.06	0.57
	Молоко	125												
	Вода	137.5												
	Гречка	15												
	Масло сливочное	6												
	Сахар	10												
п/р	**Икра кабачковая**	50	0.24	0.12	2.4	14.34	0.02	2.8	0	0	54.6	33.4	10.8	0.4
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
376	**Чай**	**200**	0.53	0	9.47	40.1	0.002	0.2	0	0	19.62	16.48	8.8	1.64
	Сахар	15												
	Заварка	0.0002												
	Вода	200												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**72**	6.83	12.09	23.29	232.42								
	Батон	50					0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Масло сливочное	10					0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
	Сыр	12					0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
2-й завтрак														
п/р	**Кефир**	**250**	5.6	7	9	124	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Обед														
102	**Суп картофельный с крупой (горох) на мясном бульоне**	**300**	9	3.9	20.7	153.9	0.35	1.2	0	0	63.63	114.3	44.3	3.21
	Картофель	120												
	Горох	20												
	Морковь	15												
	Лук	15												
	Масло сливочное	6												
	Бульон мясной (35гр)	210												
287	**Плов с мясом**	**250**	17.5	19.4	31.04	495	0.09	21.4	43.8	0	52.44	124.32	31.89	1.12
	Мясо говядина	70												
	Морковь	15												
	Лук	18												
	Масло сливочное	6												
	Рис	53												
	Бульон мясной (35гр)	22.5												
70	**Помидоры консервированные**	**100**	1.12	0.1	3.5	20	0.016	8.4	0	0	80	28	12	0.64
п/р	**Хлеб**	**70**	2.29	0.5	34.9	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	1.16	0.3	47.3	196.38	0.16	0.73	0	0	32.5	23.4	17.4	60.7
	Сухофрукты	15												
	Сахар	15												
	Вода	200												
п/р	**Вафли**	**35**	2.1	2.8	17.4	103.62								
Полдник														
п/р	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	32.2	114.3	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
	Фрукты свежие	**250**	2	0	35	115	0.002	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68

						Ужин								
42	**Салат картофельный с зеленым горошком**	**200**	3.49	12.36	18.5	199	0.17	26.08	0	0	31.8	94.6	37.44	1.49
	Картофель	250												
	Горошек зеленый консервированный	20												
	Лук	15												
	Огурцы консервированные	60												
	Масло растительное	8												
261	**Печень тушеная в томатно- сметанном соусе**	**58/50**	12.7	8.76	3.81	171.2	0.19	28.86	5547	0	25.62	223.29	14.8	4.72
	Печень говяжья	100												
	Мука	2												
	Растительное масло	2												
330	Соус сметанный	50												
	Сметана	15												
	Молоко	38												
	Томатная паста	3												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
401	**Оладьи дрожжевые со сл.маслом,повидлом**	**175**	10.5	3.27	55.60	293.85	0.28	0.67	33.33	0	153.42	224.48	59.58	2.54
	Мука	53												
	Яйцо	0.1												
	Молоко	52												
	Дрожжи	2												
	Масло сливочное	12												
	Повидло	15												
	Масло растительное	8												
382	**Какао с молоком**	**200**	3.78	0.67	26	125.11	0.056	1.59	24.4	0	152.2	124.56	21.34	0.48
	Молоко	100												
	Какао порошок	4												
	Вода	110												
	Сахар	20												
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
	ВСЕГО					3182.54								

13-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
209	**Яйцо вареное**	**1 шт**	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	0	100	0	22	76.8	4.80	1
121	**Суп молочный с крупой (ячка)**	**250**	3.7	4.47	7.68	89	0.12	0	47.6	0	61.88	201.2	630.59	1.15
	Молоко	125												
	Вода	137.5												
	Крупа(ячка)	15												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	10												
75	**Икра морковная**	50	1.18	0.05	11.43	93.3	0.03	2.84	0	0	29.6	30.45	15.07	0.85
	Морковь	50												
	Лук	10												
	Томатная паста	12												
	Масло растительное	6												
	Сахар	1												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
376	**Чай**	**200**	0.53	0	9.47	40.1	0.002	0.2	0	0	19.62	16.48	8.8	1.64
	Сахар	15												
	Заварка	0.0002												
	Вода	200												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**72**	6.83	12.09	23.29	232.42								
	Батон	50					0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Масло сливочное	10					0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
	Сыр	12					0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
2-й завтрак														
п/р	**Молоко**	**200**	5.6	7	9	124	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Обед														
82	**Борщ с капустой и картофелем**	**300**	2.19	5.88	14.1	118.08	0.06	0.8	0	0.33	59.7	66.5	31.4	1.5
	Картофель	100												
	Капуста свежая	30												
	Морковь	15												
	Лук	15												
	Масло сливочное	3												
	Масло растительное	3												
	Томатная паста	9												
	Бульон мясной (105)	240												
	Свекла	60												
	Сахар	3												
171	**Каша пшенная рассыпчатая**	**150**	4.46	4.34	31.68	184	0.05	0	47	0	37.67	189.7	24.8	1.15
	Пшено	40												
	Масло сливочное	5												
246	**Гуляш из отварной говядины**	**100**	11.8	11.5	3.75	165.83	0.04	1.1	0	0	26.17	24.98	26.44	3.57
	Мясо отварное	50												
	Лук	15												
	Морковь	15												
	Паста томатная	8												
	Мука	2												
	Масло сливочное	3												
	Мясной бульон	37.5												
21	**Салат из соленых огурцов и лука**	**80**	0.85	5	2.57	59.1	0.1	2.9	0	0	16.65	16.28	9.35	0.45
	Консервированные огурцы	70												
	Лук	15												
	Масло растительное	3												
п/р	**Хлеб**	**70**	2.29	0.5	34.9	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
349	**Компот из сухофруктов**	**200**	1.16	0.3	47.26	196.38	0.016	0.73	0	0	32.5	23.4	17.4	60.7
	Сухофрукты	15												
	Вода	200												
	Сахар	15												
п/р	**Конфеты**	**30**	2.1	2.8	17.4	103.62								

						Полдник								
п/р	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	32.2	114.3	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
	Фрукты свежие	**214**	2	0	35	115	0.002	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68
						Ужин								
125	**Картофель отварной со сливочным маслом**	**200**	4	0.8	31.6	149.6	0.16	20.6	28.6	0	19.5	79.7	29.03	1.17
	Картофель	300												
	Масло сливочное	8												
288	**Птица отварная(порционная)**	**95**	29.3	18	0	279	0.03	1.9	78.6	0	44.8	133.6	16.2	1.52
	Мясо(кур)	196												
	Лук	10												
	Морковь	10												
54	**Салат из свеклы с яблоком**	**100**	1.31	5.16	12.11	100.11	0.02	8.56	0	2.32	34.4	37.13	19.7	1.72
	Свекла	**86**												
	Яблоки	36												
	Сахар	1												
	Масло растительное	6												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
224	**Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком**	**200/20**	20.8	19.7	65.4	522.85	0.13	1.6	87.1	0	343	351.6	5.39	1.3
	Творог	100												
	Мука	12												
	Сахар	10												
	Морковь	50												
	Яйцо	0.3												
	Молоко	38												
	Масло сливочное	8												
	Сгущеное молоко	20												
379	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	3.6	2.67	29.2	155.2	0.04	1.3	20	0	125.8	90	14	0.13
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	100												
	Вода	120												
	Сахар	20												
п/р	**Батон**	**50**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0.00	0	0.65	11.50	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0.004	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
	ВСЕГО					3537.21								

14-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	**Суп молочный с крупой (манка)**	**250**	3.7	4.47	7.68	89	0.09	1.33	65.9	0	152.3	134.3	23.06	0.57
	Молоко	125												
	Вода	137.5												
	Крупа(манка)	15												
	Масло сливочное	3												
	Сахар	10												
75	**Икра свекольная**	50	1.18	0.05	11.43	93.3	0.03	2.84	0	0	29.6	30.45	15.07	0.85
	Свекла	50												
	Лук	10												
	Томатная паста	12												
	Масло растительное	3												
	Сахар	1												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
376	**Чай**	**200**	0.53	0	9.47	40.1	0	0.2	0	0	19.62	16.48	8.8	1.64
	Сахар	15												
	Заварка	0.0002												
	Вода	200												
3	**Бутерброд с сыром и маслом сливочным**	**72**	6.83	12.09	23.29	232.42								
	Батон	40					0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Масло сливочное	10					0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
	Сыр	12					0	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
2-й завтрак														
п/р	**Молоко**	**200**	5.6	7	9	124	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**40**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Обед														
102	**Суп картофельный с клецками на мясном бульоне**	**300**	5.88	6.39	23.1	173.31	0.2	1.2	0	0	89.3	221.3	50.73	2.76
	Картофель	130												
	Яйцо	0.05												
	Морковь	15												
	Лук	15												
	Мука	15												
	Масло сливочное	6												
	Бульон мясной (105)	210												
259	**Жаркое по домашнему**	**250**	23.1	25.8	23.7	421.4	0.17	9.7	0	0	43.6	293.9	60.7	5.5
	Картофель	250												
	Лук	20												
	Масло сливочное	5												
	Мясо отварное	50												
	Томатная паста	9												
70	**Помидоры консервированные**	**80**	1.12	0.1	3.5	20	0.02	8.4	0	0	80	28	12	0.64
п/р	**Хлеб**	**70**	2.29	0.5	34.9	149.8	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
352	**Кисель**	**200**	1.16	0.3	47.26	196.38	0	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68
	Кисель сухой	20												
	Вода	180												
	Сахар	4												
45	**Булочка ванильная**	**80**	7.9	8.12	44.48	283	1.14	0	14	0	22.4	76.6	28.4	1.4
	Мука	40												
	Молоко	25												
	Сметана	12.5												
	Сахар	10												
	Масло сливочное	6												
	Ванилин	0.005												
	Яйцо	0.35												
	Дрожжи	3												

						Полдник								
п/р	**Сок**	**200**	0.6	0	20	88								
п/р	**Батон**	**40**	3.56	0.57	32.2	114.3	0.09	0	0	0.63	16.1	74.2	17.5	2.17
	Фрукты свежие	**250**	2	0	35	115	0	0.24	0	0	18.03	10.78	4.44	0.68
						Ужин								
67	**Винегрет овощной**	**200**	3.24	12.4	17.8	195.76	0.09	19.3	0	0	62.47	86.54	39.1	1.65
	Картофель	100												
	Свекла	50												
	Морковь	20												
	Лук	30												
	Огурцы консервированные	30												
	Капуста свежая	30												
	Горошек консервированный	15												
	Масло растительное	7												
234	**Котлета рыбная**	**100**	13.4	4.38	9.38	130.38	0.05	0.34	14.8	0	44.13	99.55	22.33	0.79
	Рыба с/м	140												
	Хлеб пшеничный	18												
	Молоко	28												
	Мука	5												
	Яйцо	0.05												
п/р	**Хлеб**	**40**	2	0.4	17	81.6	0.05	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
171	**Каша гречневая со сливочным маслом с сахаром**	**200**	8.9	4.10	39.80	231.86	0.26	0	50	0	32.99	262.24	175.05	5.9
	Крупа гречневая	64												
	Масло сливочное	10												
	Сахар	10												
382	**Какао с молоком**	**200**	3.78	0.67	26	125.11	0.06	1.59	24.4	0	152.2	124.56	21.34	0.48
	Молоко	100												
	Какао порошок	4												
	Вода	110												
	Сахар	10												
п/р	**Батон**	**22**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Масло сливочное**	**10**	0.1	7.2	0.13	65.72	0	0.08	31.2	0	105.60	60	4.2	0.12
п/р	**Кефир**	**200**	5.6	7	9	124	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
п/р	**Батон**	**40**	3.56	0.57	23.2	114.3	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
п/р	**Повидло**	**10**				15								
	ВСЕГО					3533.9								