

СОГЛАСОВАНО

(наименование образовательного учреждения)

(подпись ответственного учреждения)



Е. С. Валужева

Диетическое 24-дневное меню

для учащихся с 11 лет и старше (3-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №6, 20, 8, 13, 32; МАОУ Гимназия №3; МАОУ Лицей №2; МБОУ СОШ №1, 4, 16, 18, 22, 23, 34; МБОУ НОШ №21; МБОУ СОШ №14, МБОУ «Коррекционная школа «Надежда»)

2022

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины					Минеральные вещества				
	Нетто	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg		
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
День 1															
Завтрак															
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210/10	13,27	11,61	46,54	233,20	0,21	1,64	87,15	1,05	2,51	179,40	253,21	49,79		
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15		

Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		17,91	12,93	100,00	483,28	0,36	16,68	87,15	1,35	8,50	225,36	362,80	92,14

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/10/5	8,41	5,59	12,92	224,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50
говядины, со сметаной	100	11,98	14,04	12,40	308,00	0,10	1,70	5,30	1,60	1,97	53,60	185,00	26,00
Биточки рубленые из филе куриного	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
Макаронные изделия отварные	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Соус томатный	200	0,00	0,00	11,76	59,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Компот из смеси сухофруктов без сахара	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Хлеб ржаной		31,49	29,41	97,27	996,20	0,44	33,74	77,15	4,08	8,86	187,28	486,31	127,59
Всего:		49,4	42,34	197,27	1479,48	0,87	50,93	164,41	6,36	17,36	412,64	849,11	219,73

Итого за 1й день:

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав							Витамины							Минеральные вещества						
		Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg									

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ВТОРНИК

День 2

Завтрак

Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		24,99	28,94	65,08	644,64	0,59	6,36	211,60	3,22	10,66	463,96	623,85	235,11

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62
Биточки рыбные	100	8,58	6,70	15,00	156,00	0,21	2,20	29,00	2,80	0,96	40,00	210,00	34,00
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70

Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Напиток из ягод или ягод заморож., без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		28,47	25,89	137,42	863,87	0,72	34,39	105,04	6,37	8,43	158,28	682,31	175,59
<i>Итого за 2н дею:</i>		<i>53,46</i>	<i>54,83</i>	<i>202,50</i>	<i>1508,51</i>	<i>1,31</i>	<i>40,75</i>	<i>316,69</i>	<i>9,60</i>	<i>19,09</i>	<i>622,24</i>	<i>1306,16</i>	<i>410,70</i>

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав	Витамины													Минеральные вещества				
	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В9	Вит. С	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. РР	Вит. РР2	Вит. РР3	Вит. РР4	Вит. РР5	Вит. РР6	Вит. РР7	Вит. РР8	Вит. РР9

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СРЕДА

День 3

Завтрак

Масло сливочное (нормализованное)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Макаронные изделия с сыром	220	15,00	17,50	37,00	367,00	0,10	0,20	136,00	1,16	1,30	260,00	193,00	19,50
Чай с ксилитом и лимонном	200/5/7	0,14	0,01	13,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Фрукты свежие (яблonya)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		21,31	23,96	93,62	699,94	0,30	147,05	195,00	2,08	4,78	374,32	344,74	83,40

Обед

Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соевый - Помидор свежий или соевый - Перец сладкий	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	3,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	57,56	81,36	29,57
Котлеты мясные (говядина, свинина постная)	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23
Сложный гарнир (поре картофеля, капуста тушеная)	90/90	6,30	12,02	34,20	235,20	0,19	29,00	65,00	0,25	1,39	57,00	115,00	38,00
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		30,02	38,98	129,31	982,08	0,75	72,96	77,85	3,55	41,88	210,66	543,92	151,94
<i>Итого за 3н дею:</i>		<i>51,33</i>	<i>62,94</i>	<i>222,93</i>	<i>1682,02</i>	<i>1,05</i>	<i>220,01</i>	<i>272,85</i>	<i>5,63</i>	<i>46,66</i>	<i>584,98</i>	<i>888,66</i>	<i>235,34</i>

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав	Витамины													Минеральные вещества				
	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В9	Вит. С	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. РР	Вит. РР2	Вит. РР3	Вит. РР4	Вит. РР5	Вит. РР6	Вит. РР7	Вит. РР8	Вит. РР9

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ЧЕТВЕРГ

День 4

Завтрак													
Брынза (порциями)	40	9.20	11.80	0.00	146.00	0.02	0.28	104.00	0.20	0.40	352.00	200.00	14.00
Масло сливочное (порциями)	10	0.05	5.25	0.08	47.77	0.00	0.00	59.00	0.10	0.02	1.20	1.90	0.00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	9.93	5.23	33.6	223.99	17.00	0.00	0.00	0.00	35.00	4.00	22.00	38.00
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3.42	2.50	8.46	85.98	0.06	1.30	20.00	0.00	0.50	130.50	107.65	22.70
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10	0	0	0	2.34	17.4	90.00	28.20
Всего:		26,56	25,50	65,90	622,54	17,18	1,58	183,00	0,30	38,26	505,10	421,55	102,90

Обед

Завтрак																	
Овощи (нарезка) на выбор:	100	1.40	0.10	4.50	22.50	0.08	175.00	0.00	0.00	0.60	7.50	17.50	5.00				
- Огурец свежий или соленый																	
- Помидор свежий или соленый																	
- Перец сладкий																	
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11.24	9.36	25.35	180.49	0.11	18.64	0.00	1.10	0.91	33.49	62.16	29.15				
Рагу из курицы с овощами	220	12.9	21.25	64.52	410.12	0.2	25.5	52.32	1.99	2.5	3.21	197	46				
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0.00	0.00	11.76	59.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	9.11	0.00	2.00				
Хлеб ржаной	90	5.94	1.08	35.64	178.20	0.15	0	0	0	3.51	26.10	135.00	41.99				
Всего:		31,48	31,79	141,77	851,16	0,54	219,14	52,32	3,42	7,57	79,41	411,66	124,14				
Итого за 4й день:		58,04	57,29	207,67	1473,70	17,72	220,72	235,52	3,72	45,83	584,51	833,21	227,04				
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав						Витамины						Минеральные вещества			
		Б,, г	Ж,, г	У,, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg				

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ПЯТНИЦА

День 5

Завтрак

Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	200/30	30.87	28.90	67.00	491	0.22	1.41	302.00	130.10	3.60	633.00	750.00	81.00
Чай с ксилитом	200/5	0.08	0.00	15.00	60.78	0.00	0.04	0.00	0.00	0.35	4.56	3.09	2.15
Фрукты свежие	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	0.00	0.30	3.30	24.00	16.50	12.00
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10	0	0	0	2.34	17.4	90.00	28.20
Всего:		35,51	30,22	120,46	741,08	0,35	16,45	302,00	130,73	8,75	676,26	834,09	113,45

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0.87	0.10	1.40	11.62	0.01	3.30	0.00	0.00	0.50	14.30	15.00	8.75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп из овощей	250	2.01	5.28	11.19	100.27	0.09	25.06	0.00	2.39	0.86	42.22	54.83	25.37
Масо тушеное (свинина постная)	50/50	5.36	12.75	42.83	282.35	0.06	2.42	0.00	1.69	2.40	14.92	161.38	23.33
Каша гречневая рассыпчатая	180	4.09	5.56	20.05	150.00	0.30	0.00	58.00	0.66	4.70	219.00	111.00	139.00

Напиток из плодов или ягод заморозк. без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Веско:		18,45	24,90	124,14	793,83	0,61	34,54	58,00	4,99	12,12	332,35	481,22	242,22
Итого за 5й день:		53,96	55,12	244,60	1534,91	0,96	50,99	360,01	135,80	20,87	1008,61	1315,31	355,67

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СУББОТА

День 6

Завтрак

Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Омлет натуральный	220	7,26	10,78	37,07	321,75	0,07	1,03	0,99	2,53	9,28	299,20	775,50	55,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Веско:		26,99	33,07	78,36	783,31	0,25	3,26	193,99	2,84	13,01	857,43	1225,33	133,68

Обед

Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соевый - Помидор свежий или соевый - Перец сладкий	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
Суп картофельный с клецками с мясом куринны	250/10	5,90	6,54	25,50	184,45	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Жаркое по-домашнему из свинины постной	250	23,28	25,85	24,20	484,94	0,20	35,70	0,00	1,80	3,30	39,70	216,00	54,38
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Веско:		36,97	33,65	108,84	979,64	0,56	62,75	74,48	3,60	41,83	188,59	549,96	149,80
Итого за 6й день:		63,66	66,72	187,2	1761,95	0,81	66,01	268,47	6,44	54,84	1046,02	1775,29	283,48

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 7

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса и пшена	210/10	6,08	11,18	33,38	260,00	0,23	3,16	0,00	1,59	0,85	139,65	163,80	38,85
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15

Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		10,72	12,5	86,84	510,08	0,38	18,20	00,00	1,89	6,84	185,61	273,39	81,2

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	14,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35
Плов (из свиной постной)	250	23,70	27,90	51,20	555,70	0,63	3,95	0,00	2,05	2,77	274,00	150,00	53,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Всего:		35,29	36,98	115,63	956,48	0,95	28,35	55,00	4,54	11,28	356,20	416,03	165,04
Итого за 7й день:		46,01	49,48	202,47	1466,56	1,33	46,55	55,00	6,43	18,12	541,81	689,42	246,24

Приём пищи/наименование блюда

Нето

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Мг

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ВТОРНИК

День 8

Завтрак

Помидор свежий	85	11,69	11,24	16,26	140,95	0,03	0,32	59,00	0,00	0,71	36,5	244,29	30,00
Макаронные запеченные с яйцом	200/5	10,2	15,00	34,90	316,00	0,05	0,35	0,09	1,93	1,08	139,52	168,28	11,90
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		29,27	29,46	83,38	6671,73	0,34	1,97	79,9	1,93	4,63	323,92	610,22	92,8

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Свекольник с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33	40,02
Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	8,41	9,87	32,85	303,25	0,12	4,31	9,30	1,68	1,11	49,55	243,44	62,39
Капуста тушеная	180	3,70	2,80	22,96	131,68	0,19	4,50	0,34	0,18	1,03	45,90	92,34	32,04
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Всего:		25,16	29,61	133,52	971,94	0,64	209,72	14,64	3,32	8,49	208,03	597,62	185,22
Итого за 8й день:		54,43	59,07	216,9	1633,67	0,88	211,69	94,54	5,25	13,12	531,95	1207,84	278,02

Приведён пицци/наименование блюда	Нетто	Химический состав					Витамины					Минеральные вещества						
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Мg					
СРЕДА																		
День 9																		
Завтрак																		
Брынза (порциями)	20	4,6	5,9	0,00	73,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00					
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00					
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	8,7	4,6	29,9	196,00	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00					
Чай с кефиром	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15					
Фрукты свежие (япельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20					
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20					
<i>Всего:</i>		<i>19,55</i>	<i>16,95</i>	<i>88,18</i>	<i>599,55</i>	<i>17,22</i>	<i>144,32</i>	<i>163,0</i>	<i>0,78</i>	<i>38,83</i>	<i>460,76</i>	<i>372,19</i>	<i>113,55</i>					
Обед																		
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75					
- Огурец свежий или соленый																		
- Помидор свежий или соленый																		
- Перец сладкий																		
Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250/10	8,57	8,50	14,19	167,45	0,07	5,23	48,44	1,44	1,14	43,27	92,95	15,81					
Тертельи 2-й вариант	100	11,96	11,70	9,05	189,29	0,22	3,01	0,00	1,51	1,77	16,22	142,57	22,16					
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43					
Рис отварной	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00					
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5					
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99					
<i>Всего:</i>		<i>34,08</i>	<i>29,47</i>	<i>106,97</i>	<i>859,91</i>	<i>0,79</i>	<i>13,84</i>	<i>123,04</i>	<i>3,75</i>	<i>44,4</i>	<i>351,85</i>	<i>530,39</i>	<i>232,64</i>					
<i>Итого за 9й день:</i>		<i>53,63</i>	<i>46,42</i>	<i>195,15</i>	<i>1459,46</i>	<i>18,01</i>	<i>158,16</i>	<i>286,04</i>	<i>4,53</i>	<i>83,23</i>	<i>812,61</i>	<i>902,58</i>	<i>346,19</i>					
Приведён пицци/наименование блюда	Нетто	Химический состав					Витамины					Минеральные вещества						
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Мg					
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ																		
ЧЕТВЕРГ																		
День 10																		
Завтрак																		
Суп молочный с вермишелью	260	5,72	4,89	20,59	224,85	0,08	0,83	26,00	2,01	0,52	153,92	130,00	20,08					
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00					
Каша с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48					
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20					

Всего:		24,08	21,69	53,88	599,04	0,26	3,06	160,0	2,22	4,23	7110,95	577,93	99,48
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Рассолыние "Ленинградский" с мясом	250/10/5	5,15	6,20	16,39	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84
Говядины, со сметаной	250	14,00	18,03	52,30	469,00	0,23	35,34	50,78	1,63	2,70	141,23	213,89	51,70
Жаркое по-домашнему из кур	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Компот из смеси сухофруктов без сахара	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Хлеб ржаной		25,84	25,44	118,39	865,63	0,53	66,02	55,78	3,0	8,33	227,27	464,22	145,03
Всего:		49,92	47,13	172,27	1464,67	0,79	69,08	215,78	5,22	12,56	938,22	1042,15	244,51
Итого за 10й день:													
Прием пищи/наименование блюда	Химический состав												
	Нetto	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
Витаминны													
Минеральные вещества													
ПЯТНИЦА													
День 11													
Завтрак													
Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	45,50	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		20,07	28,6	106,18	746,04	0,33	19,45	182,6	2,9	9,3	99,69	470,51	105,78
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп с крупной	250	3,98	5,23	16,31	128,23	0,03	5,02	0,00	2,40	0,43	30,38	43,78	19,78
Гуляш из свинины постной	50/50	5,73	6,04	33,61	338,49	0,07	4,36	0,00	1,82	2,51	19,75	171,13	26,66
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Кисель без сахара	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	0,19	22,46	18,50	7,26
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		21,62	18,03	147,11	967,2	0,6	17,48	58,0	4,88	12,24	327,09	496,71	248,39

Нитрог за 11й день:		41,69	46,63	253,29	1713,24	0,93	36,93	240,6	7,78	21,54	426,78	967,22	334,17
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg	
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
СУББОТА													
День 12													
Завтрак													
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Запеканка из творога со сметаной	210/20	8,21	12,68	21,76	234,04	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	138,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,11	27,94	61,9	624,42	0,32	2,6	332,6	1,14	5,36	849,12	904,77	123,37
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/50	10,85	10,54	12,09	259,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	39,12	219,24	38,85
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		28,29	30,31	134,0	987,97	0,68	204,82	113,27	4,61	40,67	153,86	650,89	162,02
Нитрог за 12й день:		54,40	58,25	195,90	1612,39	1,0	207,42	445,87	5,75	46,03	1002,98	1555,66	285,39
Химический состав													
Витамины													
Минеральные вещества													
Приём пищи/наименование блюда													
Нетто													
Б., г													
Ж., г													
У., г													
Ккал													
В1													
С													
А													
Е													
Fe													
Ca													
P													
Mg													
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 13													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из риса с маслом	210/10	6,94	12,27	46,61	325,56	0,08	1,64	87,15	0,32	0,66	162,34	185,48	41,44
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		11,58	13,59	100,07	575,64	0,23	16,68	87,15	0,62	6,65	208,3	295,07	83,79

Обед																			
Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перси сладкий Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной Плов из курицы Компот из смеси сухофруктов без сахара Хлеб ржаной Всего:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75						
														250/10/5	5,41	5,59	12,92	124,39	0,08
Плов из курицы	250	22,00	25,10	39,03	408,00	0,12	5,00	63,00	1,66	2,30	288,00	119,00	52,00						
														200	0,00	0,00	11,76	59,58	0,00
Компот из смеси сухофруктов без сахара	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99						
														34,22	31,87	100,75	782,06	0,36	35,24
Хлеб ржаной	Всего:	45,8	45,46	200,82	1357,70	0,59	51,92	155,15	3,46	14,84	609,41	662,07	226,03						
														Итого за 13й день:	45,8	45,46	200,82	1357,70	0,59
Прём пищи/наименование блюда	Нетто	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg						
														Химический состав					
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ																			
ВТОРНИК																			
День 14																			
Завтрак																			
Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00						
														30	1,04	2,48	5,44	48,50	0,02
Соус сметанный с томатом и луком	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00						
														200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06
Какао с молоком без сахара	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20						
														Всего:	24,59	32,28	86,01	737,15	0,34
Обед																			
Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перси сладкий	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50						
														250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11
Суп с рыбными консервами (из сайры)	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23						
														180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30
Каши гречневая рассыпчатая	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70						
														Соус красный основной	200	0,18	0,13	12,03	71,39
Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99						
														Хлеб ржаной	35,23	37,4	121,37	940,73	0,86
Всего:	59,82	69,68	207,38	1677,88	1,2	43,25	93,26	6,41	18,86	606,01	1123,27	390,46							
													Итого за 14й день:	59,82	69,68	207,38	1677,88	1,2	43,25

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав					Витамины					Минеральные вещества											
		Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg										
СРЕДА																							
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ																							
День 15																							
Завтрак																							
Помидор свежий	30	8,18	0,06	11,36	27,84	0,03	0,32	0,00	0,00	0,21	6,00	136,64	6,30										
Макаронные запеченные с яйцом	200/5	10,2	15,00	34,90	316,00	0,05	0,35	0,09	1,93	1,08	139,52	168,28	11,90										
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15										
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20										
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20										
Всего:		24,58	16,26	104,46	626,62	0,28	144,71	0,9	2,41	4,7	249,08	453,21	79,75										
Обед																							
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70										
- Огурец свежий или соленый																							
- Помидор свежий или соленый																							
- Перец сладкий																							
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37										
Мясо тушеное (свинина постная)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33										
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00										
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5										
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99										
Всего:		19,37	28,18	153,94	920,28	0,41	33,78	59,0	4,46	40,89	128,47	482,46	136,89										
Итого за 15й день:		43,95	44,44	258,4	1546,9	0,69	178,49	59,09	6,87	45,59	377,55	935,67	216,64										
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав													Витамины					Минеральные вещества				
	Нетто	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg										
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ																							
ЧЕТВЕРГ																							
День 16																							
Завтрак																							
Брынза (порцирами)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00										
Масло сливочное (порцирами)	10	0,05	5,25	0,08	47,44	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00										
Каша ячневая молочная из гречневой крупы	240	9,93	5,23	33,6	223,99	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00										
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70										
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20										
Всего:		26,56	25,5	65,9	622,21	17,18	1,58	183,0	0,3	38,26	505,1	421,55	102,9										

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	173,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00				
- Огурец свежий или соленый																	
- Помидор свежий или соленый																	
- Перец сладкий																	
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62				
Печень, тушенная в соусе	100	5,53	6,35	6,19	184,01	0,24	26,72	6074,49	2,14	5,41	27,11	254,59	19,59				
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40				
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00				
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99				
Весов:		24,22	22,24	103,9	800,88	0,81	217,05	6139,53	5,5	12,63	133,54	558,14	117,6				
Итого за 1ый день:		50,78	47,74	169,8	1423,09	17,99	218,63	6322,53	5,8	50,89	638,64	1200,19	220,5				
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав										Витамины		Минеральные вещества			
		Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg				

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

ПЯТНИЦА

День 17

Завтрак

Макаронны отварные с сыром	220	15,00	17,50	37,00	367,00	0,10	0,20	136,00	1,16	1,30	260,00	193,00	19,50
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Весов:		24,76	23,1	84,99	665,69	0,31	17,15	166,0	1,47	7,91	489,03	457,43	96,18
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	3,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	57,56	81,36	29,57
Рыба запеченная	120	9,10	14,40	4,20	281,33	0,31	1,30	45,00	4,30	1,01	35,70	308,00	46,00
Капуста тушеная	180	3,70	2,80	22,96	131,68	0,19	4,50	0,34	0,18	1,03	45,90	92,34	32,04
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70
Компот на ксилите из свежих яблок	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Весов:		24,49	24,86	94,59	804,24	0,75	49,53	55,34	5,96	7,75	200,97	646,71	167,83
Итого за 17й день:		49,25	47,96	179,58	1469,93	1,06	66,68	221,34	7,43	15,66	690,0	1104,14	264,01

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав						Витамины						Минеральные вещества						
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg						
СУББОТА																			
День 18																			
Завтрак																			
Брынза (порциан)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00						
Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	210/30	30,02	24,00	76,57	436,17	0,21	1,27	250,00	130,00	3,40	457,00	650,00	74,00						
Чай с кефиром	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15						
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20						
Всего:		44,58	37,76	123,25	801,35	0,33	1,59	354	130,2	6,49	830,96	943,09	118,35						
Обед																			
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50						
- Огурец свежий или соленый																			
- Помидор свежий или соленый																			
- Перец сладкий																			
Суп картофельный с клецками с мясом курицы	250/10	10,90	12,54	25,50	258,77	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43						
Рагу из свинины постной с овощами	250	23,15	25,38	21,80	383,00	0,17	28,60	0,00	1,44	2,65	31,81	172,97	43,50						
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5						
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99						
Всего:		41,54	39,18	106,44	951,02	0,53	56,25	74,48	3,24	41,18	180,7	506,93	138,92						
<i>Ничего за 18й день:</i>		86,12	76,94	229,69	1752,37	0,86	57,84	428,48	133,44	47,67	1011,66	1450,02	257,27						
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав						Витамины						Минеральные вещества						
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg						
ПОНЕДЕЛЬНИК																			
День 19																			
Завтрак																			
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210/10	13,27	11,61	45,54	222,60	0,21	1,64	87,15	1,05	2,51	179,40	253,21	49,79						
Брынза (порциан)	40	9,2	11,8	00,00	146	0,02	0,00	0,11	0,60	0,80	17,00	41,00	9,00						
Чай с кефиром	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15						
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00						
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20						
Всего:		27,11	24,73	99,0	618,68	0,38	16,68	87,26	1,95	9,3	242,36	403,8	101,14						
Обед																			

Овоши (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
	Свекольник с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33
Рагу из курицы с овощами	220	12,9	12,45	42,25	304	0,2	25,5	52,32	1,99	2,5	3,21	197	46
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		25,13	29,172	117,29	819,07	0,49	53,35	57,32	3,2	9,05	110,99	454,63	143,71
Итого за 19й день:		52,24	53,902	216,29	1437,75	0,87	70,03	144,58	5,15	18,35	353,35	858,43	244,85
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав												
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

ВТОРНИК

День 20

Завтрак

Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Омлет натуральный	220	7,26	6,19	24,78	184,25	0,06	0,94	0,90	2,30	8,44	272,00	705,00	50,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,99	28,48	66,07	645,81	0,24	3,17	193,90	2,61	12,17	830,23	1154,83	128,68

Обед

Овоши (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250/10	8,57	8,50	14,19	167,45	0,07	5,23	48,44	1,44	1,14	43,27	92,95	15,81
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/50	10,85	7,54	12,09	159,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	339,12	119,24	38,85
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		31,44	26,250	119,43	831,69	0,57	187,08	144,21	5,0	6,93	445,6	464,7	137,43
Итого за 20й день:		58,43	54,73	185,5	1477,5	0,81	190,25	338,11	7,61	19,1	1275,83	1619,53	266,11
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав												
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Витамины												
	Минеральные вещества												

Продукт	Нетто	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	Химический состав										
						В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мг			
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ																
ПЯТНИЦА																
День 23																
Завтрак																
Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00			
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43			
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00			
Чай с кефиром	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15			
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20			
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20			
<i>Всего:</i>		<i>20,07</i>	<i>28,6</i>	<i>106,18</i>	<i>749,09</i>	<i>0,38</i>	<i>148,45</i>	<i>182,6</i>	<i>3,08</i>	<i>6,72</i>	<i>157,29</i>	<i>509,21</i>	<i>124,98</i>			
Обед																
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70			
- Огурец свежий или соленый																
- Помидор свежий или соленый																
- Перец сладкий																
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	14,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35			
Котлеты мясные	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23			
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95			
Капуста тушеная	180	3,70	2,80	22,96	131,68	0,19	4,50	0,34	0,18	1,03	45,90	92,34	32,04			
Компот на ксилите из свежих яблок	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78			
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99			
<i>Всего:</i>		<i>27,71</i>	<i>32,91</i>	<i>119,47</i>	<i>889,16</i>	<i>0,78</i>	<i>35,22</i>	<i>68,19</i>	<i>4,75</i>	<i>11,84</i>	<i>173,37</i>	<i>539,69</i>	<i>174,04</i>			
<i>Нитро за 23й день:</i>		<i>47,78</i>	<i>61,51</i>	<i>225,65</i>	<i>1638,25</i>	<i>1,16</i>	<i>183,67</i>	<i>250,79</i>	<i>7,83</i>	<i>18,56</i>	<i>330,66</i>	<i>1048,93</i>	<i>299,02</i>			

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

СУББОТА

День 24

Завтрак

Брынза (порциями)	20	4,6	5,9	0,00	73,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Занесанка из творога со сметаной	200/10	7,50	11,58	19,87	213,69	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47
Чай с кефиром	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		18,30	18,68	78,07	569,47	0,36	154,34	312,60	1,62	5,93	804,78	855,41	134,02

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
Плов из курицы	250	22,00	25,10	39,03	408,00	0,12	5,00	63,00	1,66	2,30	288,00	119,00	52,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		34,94	35,97	118,96	903,82	0,53	206,73	80,5	2,96	41,44	388,94	454,65	143,17
Итого за 24й день:		53,24	54,65	197,03	1473,29	0,89	352,07	393,10	4,58	47,37	1193,72	1310,06	277,19
Итого за 24 дня:		1270,91	1293,12	4894,53	36749,5	91,04	2883,85	21478,10	403,22	797,0	17315,40	26711,80	6688,68