



(руководитель образовательной организации)



И.И.И. Индивидуальный предприниматель
Н. В. Сомова

Диетическое 24-дневное меню
 для учащихся с 7 до 10 лет (3-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №6, 20, 8, 13, 32; МАОУ Гимназия №№ 3; МАОУ Лицей №№ 2; МАОУ СОШ №№ 1, 4, 16, 18, 22, 23, 34; МАОУ НОШ №21; МАОУ СОШ №14; МБОУ «Коррекционная школа «Надежда»»)

| 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 | 200/10 | 12,64 | 11,06 | 44,32 | 212,00 | 0,20 | 1,56 | 83,00 | 1,00 | 2,39 | 170,86 | 200,00 | 47,42 | | | |
| Чай с ксилитом | 200/15 | 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 | 21,00 | 16,50 | 12,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,80 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 17,28 | 12,38 | 97,78 | 462,08 | 0,301 | 16,60 | 83,00 | 1,30 | 8,38 | 216,82 | 309,59 | 89,77 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощи (нарезка) на выбор: | 60 | 0,50 | 0,06 | 0,85 | 7,00 | 0,01 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 11,50 | 12,00 | 7,00 |
| - Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной | 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 |
| Биточки рубленые из филе куриного | 90 | 10,76 | 12,96 | 11,24 | 277,71 | 0,09 | 1,58 | 4,78 | 1,47 | 1,78 | 48,31 | 166,78 | 23,79 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2,96 | 6,08 | 15,28 | 149,00 | 0,07 | 0,00 | 49,00 | 0,70 | 0,70 | 15,03 | 39,00 | 7,00 |
| 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 смеси сухофруктов без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,76 | 59,58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 9,45 | 0,00 | 2,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,80 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 27,33 | 26,71 | 80,62 | 870,64 | 0,321 | 32,3 | 67,63 | 3,48 | 5,99 | 159,16 | 368,09 | 94,34 |
| Итого за 1й день: | | 44,61 | 39,09 | 178,40 | 1332,72 | 0,622 | 48,9 | 150,63 | 4,78 | 14,37 | 375,98 | 677,68 | 184,11 |

| Принём 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 | 90 | 8,88 | 14,32 | 5,69 | 196,11 | 0,10 | 2,44 | 96,33 | 1,87 | 2,19 | 26,51 | 224,66 | 24,67 |
| Соус сметанный с томатом и луком | 25 | 0,87 | 2,07 | 4,53 | 40,46 | 0,02 | 1,40 | 13,85 | 0,12 | 0,18 | 9,11 | 13,27 | 3,69 |
| Каша Гречневая рассыпчатая | 150 | 4,06 | 4,63 | 16,71 | 124,00 | 0,25 | 0,00 | 49,00 | 0,55 | 3,96 | 183,00 | 93,00 | 116,00 |
| 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 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 22,97 | 26,02 | 60,22 | 588,76 | 0,53 | 5,79 | 189,18 | 2,55 | 9,64 | 423,65 | 578,86 | 209,04 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|
| Овощи (нарезка) на выбор: | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 13,00 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 9,00 | 17,00 | 14,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, 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 | 90 | 7,72 | 6,02 | 13,94 | 140,79 | 0,19 | 1,98 | 26,11 | 2,50 | 0,87 | 36,27 | 189,87 | 30,60 |
| Соус красный основной | 25 | 0,60 | 1,28 | 3,41 | 27,89 | 0,01 | 1,84 | 8,85 | 0,07 | 0,19 | 4,70 | 9,37 | 4,72 |
| Рис отварной | 150 | 3,72 | 7,40 | 34,08 | 193,80 | 0,04 | 0,00 | 49,17 | 0,32 | 0,55 | 11,53 | 80,60 | 27,40 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Панирток из пшеницы или ячм. заморож. без сахара | 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 | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 24,58 | 23,06 | 121,59 | 741,74 | 0,632 | 31,66 | 91,17 | 5,66 | 6,87 | 140,43 | 495,9 | 149,32 |
| <i>Нитрозо за 2й день:</i> | | <i>47,55</i> | <i>49,08</i> | <i>181,81</i> | <i>1330,5</i> | <i>1,162</i> | <i>37,45</i> | <i>280,35</i> | <i>8,21</i> | <i>16,51</i> | <i>564,08</i> | <i>1074,76</i> | <i>358,36</i> |

Приём пищи/наименование блюда

Нитро

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СРЕДА

День 3

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| 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 |
| Макаронны отварные с сыром | 180 | 12,19 | 14,33 | 30,71 | 300,60 | 0,09 | 0,16 | 111,60 | 0,95 | 1,07 | 213,00 | 158,00 | 16,00 |
| Чай с кефиром и лимоном | 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 (апельсин) | 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 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 18,5 | 20,79 | 87,33 | 633,54 | 0,292 | 147,01 | 170,6 | 1,54 | 4,55 | 327,32 | 309,74 | 79,9 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овоши (нарезка) на выбор: | 60 | 0,61 | 0,10 | 1,68 | 9,68 | 0,03 | 4,58 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 7,52 | 13,85 | 11,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картошкой с мясом говядины | 250/10 | 5,98 | 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) | 90 | 10,34 | 17,73 | 31,15 | 280,47 | 0,23 | 1,26 | 3,6 | 1,55 | 2,66 | 32,60 | 153,51 | 22,76 |
| Сложный гарнир (поре картофеля, капуста тушеная) | 75/75 | 5,24 | 10,02 | 28,56 | 196,00 | 0,16 | 24,60 | 54,20 | 0,21 | 1,16 | 47,74 | 96,00 | 31,80 |
| 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 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,56 | 22,03 | 17,95 | 0,5 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 82,2 |
| Всего: | | 27,67 | 34,73 | 126,92 | 850,52 | 0,642 | 67,31 | 66,65 | 2,98 | 40,98 | 187,42 | 459,98 | 180,78 |
| <i>Нитрозо за 3й день:</i> | | <i>46,17</i> | <i>55,52</i> | <i>214,25</i> | <i>1484,06</i> | <i>0,934</i> | <i>214,32</i> | <i>237,25</i> | <i>4,52</i> | <i>45,53</i> | <i>514,74</i> | <i>769,72</i> | <i>260,68</i> |

Приём пищи/наименование блюда

Нитро

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ЧЕТВЕРГ

День 4

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Брыляга (порциям) | 20 | 0,77 | 7,00 | 0,11 | 13,35 | 0,14 | 3,33 | 0,01 | 0,00 | 1,06 | 18,66 | 118,66 | 14,66 |
| Масло сливочное (порциям) | 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 |
| 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 | 118,8 | 0,102 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 16,9 | 20,07 | 62,31 | 461,9 | 17,302 | 4,63 | 79,01 | 0,1 | 38,92 | 171,76 | 250,21 | 103,56 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овоши (нарезка) на выбор: | 60 | 1,10 | 0,08 | 3,60 | 18,00 | 0,06 | 140,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 6,00 | 14,00 | 4,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, 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 | 200 | 11,73 | 19,32 | 58,65 | 372,84 | 0,18 | 23,18 | 47,56 | 1,80 | 2,27 | 2,92 | 1,79 | 41,82 |
| 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 | 9,45 | 0,00 | 2,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 28,03 | 29,48 | 123,12 | 749,98 | 0,452 | 181,82 | 47,56 | 2,9 | 6,07 | 69,26 | 167,95 | 105,17 |
| <i>Итого за 4й день:</i> | | 44,93 | 49,55 | 185,43 | 1211,88 | 17,754 | 186,45 | 126,57 | 3 | 44,99 | 241,02 | 418,16 | 208,73 |

| 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 | 150/20 | 20,20 | 17,25 | 45,3 | 323,59 | 0,27 | 1,05 | 187,5 | 0,96 | 3,36 | 352,27 | 569,7 | 73,26 |
| 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 | 0,60 | 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 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 6,84 | 18,57 | 98,76 | 573,67 | 0,422 | 16,09 | 187,5 | 1,26 | 9,35 | 398,23 | 679,29 | 115,61 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|
| Овоши (нарезка) на выбор: | 60 | 0,50 | 0,06 | 0,85 | 7,00 | 0,01 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 11,50 | 12,00 | 7,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, 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 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,06 | 4,63 | 16,71 | 124,00 | 0,25 | 0,00 | 49,00 | 0,55 | 3,96 | 183,00 | 93,00 | 116,00 |
| Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара | 200 | 0,18 | 0,13 | 12,03 | 71,39 | 0,01 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 22,46 | 18,50 | 7,26 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-------------------|-------|--------|---------|----------|-------|-------|------|----------------------|--------|--------|--------|
| Всего: | | 16,07 | 23,57 | 107,37 | 703,81 | 0,522 | 31,86 | 49 | 4,63 | 10,05 | 291,5 | 429,71 | 207,16 |
| Нинго за 5й день: | | 22,91 | 42,14 | 206,13 | 1277,48 | 0,944 | 16,09 | 236,5 | 5,89 | 19,4 | 689,73 | 1109 | 322,77 |
| 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

СВЯБОТА

День 6

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-------|------|-------|--------|-------|------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|
| Брынза (поруцими) | 20 | 0,77 | 7,00 | 0,11 | 13,35 | 0,01 | 0,14 | 52,2 | 0,106 | 0,20 | 176,69 | 100,4 | 7,02 |
| Масло сливочное (поруцими) | 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 | 200 | 6,60 | 5,63 | 22,53 | 167,50 | 0,06 | 0,94 | 0,90 | 2,30 | 8,44 | 272,50 | 705,00 | 50,23 |
| 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 | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,6 | 0,110 | 0 | 0 | 0 | 2,72 | 20,3 | 105,0 | 32,9 |
| Всего: | | 17,24 | 23 | 59,97 | 476,61 | 0,24 | 3,03 | 142,1 | 2,516 | 12,35 | 658,32 | 1070,23 | 126,63 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|
| Овощи (нарезка) на выбор: | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 13,00 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 9,00 | 17,00 | 14,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками с мясом курицы | 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 |
| Жареное по-домашнему из свинины постной | 200 | 18,52 | 20,68 | 16,95 | 387,95 | 0,17 | 28,60 | 0,00 | 1,44 | 2,65 | 31,81 | 132,97 | 43,50 |
| Компот из кураги без сахара | 200 | 0,8 | 0,05 | 21,2 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,56 | 22,03 | 17,95 | 0,5 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 29,78 | 28,09 | 89,31 | 819 | 0,472 | 54,1 | 74,48 | 3,24 | 39,86 | 169,75 | 417,68 | 121,63 |
| Нинго за 6й день: | | 47,02 | 51,09 | 149,28 | 1295,61 | 0,712 | 57,13 | 216,58 | 5,756 | 52,21 | 828,07 | 1487,91 | 248,26 |

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 7

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|--------|--------|-------|
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | 210 | 6,08 | 6,18 | 23,38 | 198,58 | 0,22 | 3,01 | 0,00 | 1,51 | 0,81 | 133,00 | 156,00 | 37,00 |
| 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 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 10,72 | 7,5 | 76,834 | 448,66 | 0,372 | 18,05 | 0 | 1,81 | 6,8 | 178,96 | 265,59 | 79,35 |

| Овоши (нарезка) на выбор: | 60 | 0,61 | 0,10 | 1,68 | 9,68 | 0,03 | 4,58 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 7,52 | 13,85 | 11,00 |
|--|----------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с морской капустой с яйцом | 250 | 4,89 | 7,88 | 24,93 | 150,63 | 0,13 | 18,07 | 55,00 | 2,49 | 4,05 | 37,59 | 113,73 | 54,35 |
| Плов из свиной постной | 200 | 18,96 | 22,38 | 41,00 | 444,56 | 0,50 | 3,16 | 0,00 | 1,64 | 2,21 | 219,93 | 120,25 | 49,87 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| 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 | 9,45 | 0,00 | 2,00 |
| Всего: | | 28,42 | 31,08 | 103,13 | 783,52 | 0,762 | 25,81 | 55 | 4,13 | 9,43 | 291,89 | 337,83 | 145,42 |
| Итого за 7й день: | | 39,14 | 38,58 | 179,97 | 1232,18 | 1,134 | 43,86 | 55 | 5,94 | 16,23 | 470,85 | 603,42 | 224,77 |
| Приём пищи/наименование блюда | Нетто | Б,, г | Ж,, г | У,, г | Ккал | В1 | С | А | Е | Fe | Са | Р | Mg |
| | | | | | | | | | | | | | |
| НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ | | | | | | | | | | | | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 40 | 5,50 | 5,29 | 7,65 | 66,33 | 0,02 | 0,21 | 59,00 | 0,10 | 0,16 | 5,20 | 92,99 | 4,20 |
| 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 | 12,46 | 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 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 23,08 | 23,51 | 78,77 | 587,11 | 0,232 | 1,86 | 79,09 | 2,03 | 4,08 | 292,62 | 458,92 | 67 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Овоши (нарезка) на выбор: | 60 | 1,10 | 0,08 | 3,60 | 18,00 | 0,06 | 140,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 6,00 | 14,00 | 4,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, 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 | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,16 | 3,75 | 0,28 | 0,15 | 0,86 | 38,25 | 76,95 | 26,70 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара | 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 |
| Всего: | | 22,26 | 28,76 | 121,91 | 886,09 | 0,542 | 173,97 | 14,58 | 3,29 | 7,05 | 190,18 | 533,73 | 145,09 |
| Итого за 8й день: | | 45,34 | 52,27 | 200,68 | 1473,2 | 0,774 | 175,83 | 93,67 | 5,32 | 11,13 | 482,80 | 992,65 | 212,09 |
| Приём пищи/наименование блюда | Нетто | Б,, г | Ж,, г | У,, г | Ккал | В1 | С | А | Е | Fe | Са | Р | Mg |
| | | | | | | | | | | | | | |
| НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ | | | | | | | | | | | | | |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Рассеянные "Деликатески" с мясом говядины со сметаной | 250/10/5 | 8,15 | 9,20 | 22,13 | 142,33 | 0,11 | 19,78 | 5,00 | 1,37 | 1,37 | 39,58 | 94,08 | 31,84 |
| Жаркое по-домашнему из кур | 200 | 11,42 | 22,43 | 42,34 | 375,26 | 0,23 | 35,34 | 50,78 | 1,63 | 2,70 | 141,23 | 213,89 | 51,70 |
| 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 | 9,45 | 0,00 | 2,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| <i>Всего:</i> | | <i>24,14</i> | <i>32,45</i> | <i>101,89</i> | <i>709,24</i> | <i>0,472</i> | <i>63,87</i> | <i>55,78</i> | <i>3</i> | <i>7,01</i> | <i>216,66</i> | <i>414,97</i> | <i>127,24</i> |
| <i>Нитро за 10й день:</i> | | <i>39,56</i> | <i>49,15</i> | <i>155,09</i> | <i>1166,98</i> | <i>0,824</i> | <i>69,12</i> | <i>110,79</i> | <i>4,94</i> | <i>11,62</i> | <i>583,69</i> | <i>876,9</i> | <i>222,92</i> |
| 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 ВТОРАЯ

ПЯТНИЦА

День 11

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| Курица запеченная | 90 | 8,88 | 14,32 | 5,69 | 196,11 | 0,10 | 2,44 | 96,33 | 1,87 | 2,19 | 26,51 | 224,66 | 24,67 |
| Соус сметанный с томатом и луком | 25 | 0,87 | 2,07 | 4,53 | 40,46 | 0,02 | 1,40 | 13,85 | 0,12 | 0,18 | 9,11 | 13,27 | 3,69 |
| Рис отварной | 150 | 3,72 | 7,40 | 34,08 | 193,80 | 0,04 | 0,00 | 49,17 | 0,32 | 0,55 | 11,53 | 80,60 | 27,40 |
| 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 | 0,60 | 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 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| <i>Всего:</i> | | <i>18,11</i> | <i>24,57</i> | <i>97,76</i> | <i>680,45</i> | <i>0,312</i> | <i>18,88</i> | <i>159,35</i> | <i>2,61</i> | <i>8,91</i> | <i>93,11</i> | <i>428,12</i> | <i>98,11</i> |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощи (нарезка) на выбор: | 60 | 0,61 | 0,10 | 1,68 | 9,68 | 0,03 | 4,58 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 7,52 | 13,85 | 11,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой | 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 | 150 | 4,06 | 4,63 | 16,71 | 124,00 | 0,25 | 0,00 | 49,00 | 0,55 | 3,96 | 183,00 | 93,00 | 116,00 |
| 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 | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| <i>Всего:</i> | | <i>18,65</i> | <i>16,72</i> | <i>131,47</i> | <i>879,2</i> | <i>0,492</i> | <i>16,36</i> | <i>49</i> | <i>4,77</i> | <i>10,21</i> | <i>280,51</i> | <i>430,26</i> | <i>208,90</i> |
| <i>Нитро за 1й день:</i> | | <i>36,76</i> | <i>41,29</i> | <i>229,23</i> | <i>1559,65</i> | <i>0,804</i> | <i>35,24</i> | <i>208,35</i> | <i>7,38</i> | <i>19,12</i> | <i>373,62</i> | <i>858,38</i> | <i>307,01</i> |
| 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 ВТОРАЯ

СУББОТА

День 12

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Брынза (порежьте) | 20 | 0,77 | 7,00 | 0,11 | 13,35 | 0,11 | 2,50 | 0,01 | 0,00 | 0,80 | 14,00 | 89,00 | 11,00 |
| Запеканка 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 |
| Кофейный напиток на молоке 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 | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,6 | 0,110 | 0 | 0 | 0 | 2,72 | 20,3 | 105,0 | 32,9 |
| Всего: | | 38,23 | 21,92 | 56,16 | 451,62 | 0,42 | 4,82 | 228,61 | 0,94 | 6,14 | 514,02 | 808,77 | 125,07 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Овощи (нарезка) на выбор: | 60 | 1,10 | 0,08 | 3,60 | 18,00 | 0,06 | 140,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 6,00 | 14,00 | 4,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, 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, тушенная 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 | 150 | 3,72 | 7,40 | 34,08 | 193,80 | 0,04 | 0,00 | 49,17 | 0,32 | 0,55 | 11,53 | 80,60 | 27,40 |
| Компот из кураги без сахара | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,56 | 22,03 | 17,95 | 0,5 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 25,23 | 28,43 | 119,72 | 885,31 | 0,602 | 169,82 | 103,37 | 4,55 | 39,29 | 141,39 | 586,99 | 142,63 |
| Итого за 12й день: | | 63,46 | 50,35 | 175,88 | 1336,93 | 1,022 | 174,64 | 331,98 | 5,49 | 45,43 | 655,41 | 1395,76 | 267,70 |

| 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 | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | P | Mg | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | P | Mg | | |
| НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса с маслом | 200/10 | 6,61 | 11,69 | 33,39 | 210,06 | 0,08 | 1,56 | 83,00 | 0,30 | 0,63 | 154,61 | 176,65 | 39,47 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | | 11,25 | 13,01 | 86,85 | 460,14 | 0,282 | 31,6 | 83 | 0,9 | 9,92 | 224,57 | 302,74 | 93,82 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи (нарезка) на выбор: | 60 | 0,50 | 0,06 | 0,85 | 7,00 | 0,01 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 11,50 | 12,00 | 7,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной | 250/10/5 | 8,41 | 5,59 | 12,92 | 124,39 | 0,08 | 26,94 | 5,00 | 1,18 | 1,83 | 63,60 | 98,00 | 37,50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из курицы | 200 | 22,00 | 25,1 | 39,03 | 408,0 | 0,10 | 4,05 | 50,75 | 1,66 | 1,84 | 230,42 | 95,22 | 41,95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 9,45 | 0,00 | 2,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 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 | 9,15 | 0,00 | 2,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 34,87 | 31,47 | 88,32 | 718,04 | 0,292 | 32,97 | 55,75 | 2,84 | 6,34 | 332,37 | 295,22 | 116,65 |
| <i>Итого за 13й день:</i> | | <i>46,72</i> | <i>45,08</i> | <i>189,87</i> | <i>1248,68</i> | <i>0,574</i> | <i>64,57</i> | <i>138,75</i> | <i>3,74</i> | <i>16,26</i> | <i>557,14</i> | <i>597,96</i> | <i>210,47</i> |

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

ВТОРНИК

День 14

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Курица запеченная | 90 | 8,88 | 14,32 | 5,69 | 196,11 | 0,10 | 2,44 | 96,33 | 1,87 | 2,19 | 26,51 | 224,66 | 24,67 |
| Соус сметанный с томатом и луком | 25 | 0,87 | 2,07 | 4,53 | 40,46 | 0,02 | 1,40 | 13,85 | 0,12 | 0,18 | 9,11 | 13,27 | 3,69 |
| Рис отварной | 150 | 3,72 | 7,40 | 34,08 | 193,80 | 0,04 | 0,00 | 49,17 | 0,32 | 0,55 | 11,53 | 80,60 | 27,40 |
| 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 | 59,4 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 22,63 | 28,79 | 77,59 | 599,16 | 0,322 | 5,79 | 189,35 | 2,32 | 6,23 | 252,18 | 566,46 | 120,44 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощи (нарезка) на выбор: | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 13,00 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 9,00 | 17,00 | 14,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, 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 |
| Котлеты мясные | 90 | 10,34 | 17,73 | 19,90 | 280,47 | 0,23 | 1,26 | 3,60 | 1,55 | 2,66 | 32,60 | 133,51 | 22,76 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,06 | 4,63 | 16,71 | 124,00 | 0,25 | 0,00 | 49,00 | 0,55 | 3,96 | 183,00 | 93,00 | 116,00 |
| Соус красный основной | 25 | 0,60 | 1,28 | 3,41 | 27,89 | 0,01 | 1,84 | 8,85 | 0,07 | 0,19 | 4,70 | 9,37 | 4,72 |
| Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара | 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 | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 30,98 | 33,95 | 108,06 | 816,04 | 0,732 | 34,25 | 61,44 | 3,52 | 10,76 | 296 | 429,05 | 218,61 |
| <i>Итого за 14й день:</i> | | <i>53,61</i> | <i>62,74</i> | <i>185,65</i> | <i>1415,20</i> | <i>1,054</i> | <i>40,04</i> | <i>250,79</i> | <i>5,84</i> | <i>565,17</i> | <i>548,18</i> | <i>995,51</i> | <i>339,05</i> |

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

СРЕДА

День 15

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----|------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|------|-------|------|
| Помидор свежий | 40 | 5,50 | 5,29 | 7,65 | 66,33 | 0,02 | 0,21 | 59,00 | 0,10 | 0,16 | 5,20 | 92,99 | 4,20 |
|----------------|----|------|------|------|-------|------|------|-------|------|------|------|-------|------|

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|--------------|
| Макaronные 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 кориандром | 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 (ананасы) | 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 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 21,9 | 21,49 | 100,75 | 665,11 | 0,272 | 144,6 | 59,09 | 2,51 | 4,8 | 248,28 | 409,56 | 77,65 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощи (нарезка) на выбор: | 60 | 0,61 | 0,10 | 1,68 | 9,68 | 0,03 | 4,58 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 7,52 | 13,85 | 11,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, 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 | 150 | 3,72 | 7,40 | 34,08 | 193,80 | 0,04 | 0,00 | 49,17 | 0,32 | 0,55 | 11,53 | 80,60 | 27,40 |
| Компот из кураги без сахара | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,56 | 22,03 | 17,95 | 0,5 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 16,46 | 26,3 | 141,14 | 819,7 | 0,342 | 32,66 | 49,17 | 4,40 | 39,49 | 115,62 | 418,61 | 115,8 |
| <i>Нитро за 15й день:</i> | | 38,36 | 47,79 | 241,89 | 1484,81 | 0,614 | 177,26 | 108,26 | 6,91 | 44,29 | 363,9 | 828,17 | 193,45 |

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

| Привы пищи/наименование блюда | Нетто | Б,, г | Жс,, г | У,, г | Ккал | В1 | С | А | Е | Fe | Са | P | Mg |
|-------------------------------|-------|-------|--------|-------|------|----|---|---|---|----|----|---|----|
| | | | | | | | | | | | | | |

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

ЧЕТВЕРГ

День 16

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Брынза (порциями) | 20 | 0,77 | 7,00 | 0,11 | 13,35 | 0,11 | 2,50 | 0,01 | 0,00 | 0,80 | 14,00 | 89,00 | 11,00 |
| 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 ячменная 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 |
| Кофейный напиток на молоке 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 | 118,8 | 0,102 | 0,00 | 0,00 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 16,9 | 20,07 | 62,3Е1 | 461,90 | 17,272 | 3,80 | 79,01 | 0,1 | 38,66 | 167,1 | 310,55 | 99,9 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|------|------|-------|--------|------|--------|---------|------|------|-------|--------|-------|
| Овощи (нарезка) на выбор: | 60 | 1,10 | 0,08 | 3,60 | 18,00 | 0,06 | 140,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 6,00 | 14,00 | 4,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, 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, тушеная в соусе | 100 | 5,53 | 6,35 | 6,19 | 184,00 | 0,24 | 26,72 | 6074,49 | 2,14 | 5,41 | 27,11 | 254,59 | 19,59 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2,96 | 6,08 | 15,28 | 149,00 | 0,07 | 0,00 | 49,00 | 0,70 | 0,70 | 15,03 | 39,00 | 7,00 |
| 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 | 9,45 | 0,00 | 2,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-------------------|-------|--------|---------|--------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| <i>Весов:</i> | | 21,35 | 20,64 | 88,06 | 1705,72 | 0,732 | 182,05 | 61,31 | 5,36 | 11,22 | 120,71 | 502,64 | 101,41 | |
| <i>Итого за 16й день:</i> | | 38,25 | 40,71 | 150,37 | 1167,62 | 18,004 | 185,85 | 6210,01 | 6,46 | 49,88 | 287,81 | 813,19 | 201,31 | |
| Приём пищи/наименование блюда | Нетто | Химический состав | | | | | | | | | | | | |
| | | Б., г | Ж., г | У., г | Ккал | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | Р | Mg | |
| НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | | |
| День 17 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|-------|
| Макаронны отварные с сыром | 180 | 12,19 | 14,33 | 30,71 | 300,60 | 0,09 | 0,16 | 111,60 | 0,95 | 1,07 | 213,00 | 158,00 | 16,00 |
| 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 |
| 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 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| <i>Весов:</i> | | 21,95 | 19,93 | 78,7 | 599,29 | 0,302 | 17,11 | 141,6 | 1,26 | 7,68 | 442,03 | 422,43 | 92,68 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-------------------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|------|-------|--------|--------|--------|
| Овощи (нарезка) на выбор: | 60 | 0,50 | 0,06 | 0,85 | 7,00 | 0,01 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 11,50 | 12,00 | 7,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядинны | 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 | 90 | 6,86 | 10,80 | 3,15 | 204,13 | 0,24 | 1,02 | 34,02 | 3,25 | 0,77 | 26,80 | 231,41 | 34,94 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,16 | 3,75 | 0,28 | 0,15 | 0,86 | 38,25 | 76,95 | 26,70 |
| Соус красный основной | 25 | 0,60 | 1,28 | 3,41 | 27,89 | 0,01 | 1,84 | 8,85 | 0,07 | 0,19 | 4,70 | 9,37 | 4,72 |
| Компот на кефире 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 | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| <i>Весов:</i> | | 19,16 | 20,13 | 76,69 | 625,56 | 0,602 | 46,82 | 43,15 | 4,86 | 5,93 | 172,02 | 505,1 | 134,91 |
| <i>Итого за 17й день:</i> | | 41,11 | 40,06 | 155,39 | 1234,85 | 0,904 | 63,93 | 184,75 | 6,12 | 13,61 | 614,05 | 927,53 | 227,59 |
| Приём пищи/наименование блюда | Нетто | Химический состав | | | | | | | | | | | |
| | | Б., г | Ж., г | У., г | Ккал | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | Р | Mg |
| НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ | | | | | | | | | | | | | |
| СУББОТА | | | | | | | | | | | | | |
| День 18 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|------|------|--------|--------|-------|
| Сыр (порушьями) | 15 | 3,49 | 4,44 | 0,00 | 54,82 | 0,01 | 0,11 | 39,15 | 0,08 | 0,15 | 132,52 | 75,30 | 5,27 |
| Пудинг из творога (запеченный) с молоком стучеными | 200/30 | 25,89 | 22,93 | 66,32 | 418 | 0,21 | 1,25 | 246,67 | 1,28 | 3,41 | 451,03 | 640,93 | 83,01 |
| Чай с кефиром | 200/15 | 0,08 | 0,00 | 15,00 | 60,78 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 4,56 | 3,99 | 2,15 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 15,05 | 75,24 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 1,48 | 11,02 | 57,00 | 17,86 |
| Всего: | | 31,97 | 27,83 | 96,37 | 548,06 | 0,28 | 1,4 | 285,82 | 1,36 | 5,39 | 599,13 | 776,32 | 108,29 |

Обел

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овоши (нарезка) на выбор: | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 13,00 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 9,00 | 17,00 | 14,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, 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 | 200 | 18,52 | 20,68 | 16,95 | 307,00 | 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 | 21,2 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,56 | 22,03 | 17,95 | 0,5 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 34,78 | 34,09 | 89,31 | 812,37 | 0,472 | 54,1 | 74,48 | 3,24 | 39,86 | 169,75 | 457,68 | 121,18 |
| Много за 18и дней: | | 66,75 | 61,92 | 185,68 | 1360,43 | 0,752 | 55,5 | 360,3 | 4,6 | 45,25 | 768,88 | 1234 | 229,47 |

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 ЧЕТВЕРТАЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 19

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 200/10 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312,00 | 0,20 | 1,56 | 83,00 | 1,00 | 2,39 | 170,86 | 241,15 | 47,42 |
| Брынза (попьянн) | 20 | 0,77 | 7,00 | 0,11 | 13,35 | 0,11 | 2,50 | 0,01 | 0,00 | 0,80 | 14,00 | 89,00 | 11,00 |
| 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 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 14,05 | 19,38 | 97,89 | 575,43 | 0,462 | 19,1 | 83,01 | 1,3 | 9,18 | 230,82 | 439,74 | 100,77 |

Обел

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овоши (нарезка) на выбор: | 60 | 0,61 | 0,10 | 1,68 | 9,68 | 0,03 | 4,58 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 7,52 | 13,85 | 11,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, 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 |
| Рагу из курицы с овощами | 200 | 11,73 | 19,32 | 58,65 | 372,84 | 0,18 | 23,18 | 47,56 | 1,80 | 2,27 | 2,92 | 1,79 | 41,82 |
| 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 | 9,45 | 0,00 | 2,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 21,83 | 35,77 | 219,28 | 826,09 | 0,412 | 49,91 | 52,56 | 3,01 | 7,53 | 100,46 | 210,97 | 123,04 |
| Много за 19и дней: | | 35,88 | 55,15 | 317,17 | 1401,52 | 0,874 | 69,01 | 135,57 | 4,31 | 16,71 | 331,28 | 650,71 | 223,81 |

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 |
|-------|-------|-------|-------|------|----|---|---|---|----|----|---|----|

| Суп картофельный с крупой | 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 |
|---------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Печень, говяжья по-строгановски | 80/50 | 5,91 | 8,97 | 19,90 | 184,01 | 0,37 | 39,94 | 9681,92 | 2,50 | 8,34 | 33,48 | 387,61 | 24,99 |
| Каша гречневая рассычатая | 150 | 4,06 | 4,63 | 16,71 | 124,00 | 0,25 | 0,00 | 49,00 | 0,55 | 3,96 | 183,00 | 93,00 | 116,00 |
| Компот из кураги без сахара | 200 | 0,8 | 0,05 | 21,2 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,56 | 22,03 | 12,95 | 0,5 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 19,21 | 19,66 | 98,73 | 676,84 | 0,782 | 47,54 | 9730,92 | 5,45 | 47,93 | 297,79 | 644,34 | 196,47 |
| Итого за 21й день: | | 29,58 | 32,09 | 155,74 | 1088,36 | 1074 | 53,69 | 9755,93 | 7,39 | 51,97 | 491,31 | 932,98 | 260,17 |

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

ЧЕТВЕРГ

День 22

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Брынза (порцирами) | 20 | 0,77 | 7,00 | 0,11 | 13,35 | 0,11 | 2,50 | 0,01 | 0,00 | 0,80 | 14,00 | 89,00 | 11,00 |
| Масло сливочное (порцирами) | 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 |
| Кофейный напиток на молоке 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 | 118,8 | 0,102 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 16,9 | 20,07 | 62,31 | 461,9 | 17,272 | 3,8 | 79,01 | 0,1 | 38,66 | 167,1 | 310,55 | 99,9 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощи (нарезка) на выбор: | 60 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 13,00 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 9,00 | 17,00 | 14,00 |
| Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий | | | | | | | | | | | | | |
| Расоляльник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной | 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 |
| Свинина, тушенная в соусе | 100 | 7,20 | 11,27 | 3,72 | 185,14 | 0,62 | 5,70 | 0,00 | 1,84 | 2,43 | 223,33 | 213,99 | 36,70 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2,96 | 6,08 | 15,28 | 149,00 | 0,07 | 0,00 | 49,00 | 0,70 | 0,70 | 15,03 | 39,00 | 7,00 |
| 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 | 9,45 | 0,00 | 2,00 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 118,8 | 0,102 | 0 | 0 | 0 | 2,34 | 17,4 | 90 | 28,2 |
| Всего: | | 19,87 | 24,37 | 72,81 | 668,12 | 0,932 | 34,23 | 54 | 3,91 | 7,44 | 313,79 | 454,07 | 119,74 |
| Итого за 22й день: | | 36,77 | 44,44 | 135,12 | 1130,02 | 18,204 | 38,03 | 133,01 | 4,01 | 46,10 | 480,89 | 764,62 | 219,64 |

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

ПЯТНИЦА

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Сун карпрофезьный с мучыном фруктоульскан | 250/35 | 4.80 | 9.64 | 18.59 | 180.32 | 0.16 | 26.13 | 17.50 | 1.30 | 2.17 | 45.31 | 165.20 | 43.68 |
| Плов из кырмыш | 200 | 17.85 | 20.25 | 31.25 | 326.96 | 0.10 | 4.05 | 50.75 | 1.66 | 1.84 | 230.42 | 95.22 | 41.95 |
| Компот из кыранг без сахара | 200 | 0.8 | 0.05 | 27.6 | 114.8 | 0.02 | 0.6 | 0 | 0 | 32.56 | 22.03 | 17.95 | 0.5 |
| Хлеб пшениц | 60 | 3.96 | 0.72 | 23.76 | 118.8 | 0.102 | 0 | 0 | 0 | 2.34 | 17.4 | 9.0 | 28.2 |
| Всего: | | 28.51 | 30.74 | 104.8 | 758.8 | 0.442 | 170.78 | 68.25 | 2.96 | 39.71 | 321.16 | 382.37 | 118.33 |
| Нмазо за 24и дени: | | 42.98 | 50.52 | 182.98 | 1268.62 | 0.894 | 318.34 | 276.86 | 4.38 | 46.04 | 787.94 | 1126.78 | 249.35 |
| Итого за 24 дени: | | 1067.98 | 1149.94 | 4501.05 | 31596.7 | 2195.4 | 2622.58 | 20223.60 | 132.896 | 1309.13 | 73158.8 | 22364.5 | 5991.32 |