

СОГЛАСОВАНО

РАЗРАБОТАНО

Руководитель Управления
Роспотребнадзора по Сахалинской области



Е.С. Валуева

Общество с ограниченной ответственностью «Аллегра»



УТВЕРЖДЕНО



Директор

Н.В. Кузнецова

(наименование обязательного учреждения)

(руководитель обязательного учреждения)

Перспективное 24-дневное меню

для учащихся с 7 до 10 лет (3-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №3, 6, 11, 19, 20, 26, 31, 8, 13, 32; МАОУ НОШ № 7; МАОУ Гимназия №№ 1, 2, 3; МАОУ Лицей №№ 1, 2; МАОУ "Восточная гимназия"; МБОУ СОШ №№ 1, 4, 5, 16, 18, 22, 23, 30, 34, Кадетская школа; МБОУ НОШ №21; МБОУ ООШ №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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Выпечка | 60 ✓ | 2,60 | 12,83 | 35,00 | 180,87 | 0,02 | 0,00 | 0,11 | 0,60 | 0,80 | 17,00 | 41,00 | 9,00 | | | | | |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,08 | 0,00 | 15,13 | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|--------------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-----------|-----------------------------|--|--|--|
| Всего: | | 20,23 | 30,34 | 135,87 | 692,82 | 0,35 | 16,60 | 142,11 | 2,33 | 8,36 | 232,32 | 326,99 | 88,87 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 | | | | | |
| Борщи 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 | | | | | |
| Жаркое по-домашнему из свинины | 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 смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 9,45 | 0,00 | 2,00 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 | | | | | |
| Всего: | | 31,69 | 26,93 | 72,33 | 800,09 | 0,35 | 57,53 | 5,00 | 2,95 | 6,33 | 131,07 | 307,47 | 108,30 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 75 | 5,06 | 3,12 | 31,04 | 172,00 | 0,09 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 16,90 | 56,00 | 20,40 | 1,00 | | | | | |
| Широжок с картофелем | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| Всего: | | 6,06 | 3,32 | 51,24 | 258,00 | 0,09 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 16,90 | 56,00 | 20,40 | 1,00 | | | | | |
| Итого за 1й день: | | 57,98 | 60,59 | 259,44 | 1750,91 | 0,78 | 74,64 | 147,11 | 5,28 | 31,59 | 419,38 | 654,86 | 198,17 | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Курица запеченная | 80 | 7,89 | 12,73 | 5,06 | 174,32 | 0,09 | 2,17 | 85,63 | 1,66 | 1,95 | 23,56 | 199,70 | 21,93 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Квасю с молоком | 200 | 5,20 | 4,28 | 12,53 | 109,39 | 0,06 | 1,95 | 30,00 | 0,01 | 0,97 | 187,63 | 157,93 | 36,48 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 | | | | | |
| Всего: | | 22,28 | 24,30 | 65,47 | 569,07 | 0,50 | 5,52 | 178,48 | 2,67 | 8,56 | 418,00 | 528,39 | 196,39 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 | | | | | |
| 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 | 80 | 6,86 | 5,35 | 12,39 | 125,15 | 0,17 | 1,76 | 23,21 | 2,22 | 0,77 | 32,24 | 168,77 | 27,20 | | | | | |
| 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 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Напиток из яблов или ягод замороз. | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 24,02 | 22,26 | 122,92 | 830,53 | 0,59 | 31,44 | 88,27 | 5,71 | 5,93 | 133,69 | 449,31 | 136,01 |

Подлик

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Выпечка | 75 | 4,78 | 8,84 | 38,04 | 250,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 15,00 | 48,00 | 17,20 | 0,94 |
| слойка с повидлом | 75 | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 7,08 | 6,33 | 11,41 | 142,97 | 0,08 | 1,77 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 303,60 | 240,35 | 35,42 |
| Всего: | | 11,86 | 15,17 | 49,45 | 392,97 | 0,16 | 1,77 | 0,05 | 0,01 | 15,00 | 351,60 | 257,55 | 36,36 |
| <i>Нинго за 2й день:</i> | | <i>58,16</i> | <i>61,72</i> | <i>237,84</i> | <i>1792,57</i> | <i>1,24</i> | <i>38,73</i> | <i>266,80</i> | <i>8,39</i> | <i>29,48</i> | <i>803,95</i> | <i>1235,24</i> | <i>368,76</i> |
| Приём пищи/наименование блюда | Химический состав | | | | | | | | | | | | |
| | Нetto | Б, г | Ж, г | У, г | Ккал | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | Р | Mg |
| НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| Масло сливочное (порцизм) | 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 дльпоном | 200/15/7 | 0,14 | 0,01 | 15,34 | 63,17 | 0,00 | 2,85 | 0,00 | 0,01 | 0,40 | 14,12 | 4,64 | 4,50 |
| 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 18,80 | 20,67 | 92,21 | 635,64 | 0,27 | 147,01 | 170,60 | 1,87 | 3,71 | 324,62 | 284,24 | 70,00 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 |
| Щи из свежей капусты с картофелем 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) | 80 | 9,19 | 15,76 | 27,69 | 249,31 | 0,20 | 1,12 | 3,20 | 1,38 | 1,63 | 28,98 | 136,45 | 20,23 |
| Сложный гарнир (пюре картофельное, 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 | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,56 | 22,03 | 17,95 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 26,82 | 32,64 | 126,34 | 821,46 | 0,58 | 67,17 | 66,25 | 3,19 | 39,11 | 181,10 | 417,41 | 114,34 |
| Подлик | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 75 | 3,10 | 0,42 | 25,90 | 202,00 | 0,05 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 12,70 | 31,70 | 12,70 | 1,03 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Пудинг из творога (запеченный) с молоком студийным | 150/20 | 19,42 | 17,20 | 49,74 | 313,58 | 0,16 | 0,94 | 185,00 | 0,96 | 2,56 | 338,27 | 480,70 | 62,26 |
| Касю с молоком | 200 | 5,20 | 4,28 | 12,53 | 109,39 | 0,06 | 1,95 | 30,00 | 0,01 | 0,97 | 187,63 | 157,93 | 36,48 |
| 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 32,98 | 27,12 | 103,61 | 669,19 | 0,35 | 18,00 | 254,15 | 1,67 | 8,48 | 697,12 | 794,92 | 134,31 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 |
| 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) | 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 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 |
| Напиток из плодов или ягод заморож. | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 16,37 | 23,44 | 115,24 | 845,91 | 0,49 | 33,23 | 49,00 | 5,21 | 9,16 | 282,16 | 389,73 | 193,78 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Выпечка пирожок с повидлом | 75 | 6,68 | 8,9 | 9,05 | 138 | 0,08 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 19,20 | 48,50 | 17,80 | 0,85 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Всего: | | 7,68 | 9,10 | 29,25 | 224,00 | 0,08 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 19,20 | 48,50 | 17,80 | 0,85 |

Нитого за 5й день:

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|-------|--------|---------|--------|
| Химический состав | 57,02 | 59,66 | 248,10 | 1739,10 | 0,92 | 51,27 | 303,16 | 6,89 | 36,84 | 827,18 | 1202,45 | 328,93 |
|-------------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|-------|--------|---------|--------|

Приём пищи/наименование блюда

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 6

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| Масло сливочное (порцином) | 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 вязкая молочная из перловой крупы | 210 | 7,00 | 14,90 | 39,85 | 286,00 | 0,07 | 0,96 | 0,06 | 0,00 | 0,94 | 143,74 | 232,80 | 32,10 |
| Кофейный напиток с молоком | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 14,73 | 23,25 | 79,03 | 540,65 | 0,21 | 2,26 | 79,06 | 0,43 | 2,96 | 290,14 | 406,85 | 73,10 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 |
|------------------------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 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 |
| Биточки рубленые из филе куриного | 80 | 9,56 | 11,52 | 9,99 | 246,85 | 0,08 | 1,40 | 4,25 | 1,31 | 1,58 | 42,95 | 148,25 | 21,15 |
| 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 кураги | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,56 | 22,03 | 17,95 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 24,82 | 26,20 | 111,71 | 863,16 | 0,44 | 28,70 | 136,58 | 4,28 | 38,80 | 195,79 | 453,76 | 99,33 |

Подник

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Выпечка | 80 | 8,40 | 2,20 | 53,70 | 202,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 21,00 | 82,00 | 15,00 |
| булочка с корицей | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 7,08 | 6,33 | 11,41 | 142,97 | 0,08 | 1,77 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 303,60 | 240,35 | 35,42 |
| Всего: | | 15,48 | 8,53 | 65,11 | 344,97 | 0,21 | 1,77 | 0,05 | 0,00 | 1,40 | 324,60 | 322,35 | 50,42 |
| Итого за би день: | | 55,02 | 57,97 | 255,84 | 1748,78 | 0,86 | 32,73 | 215,69 | 4,71 | 43,16 | 810,53 | 1182,96 | 222,85 |

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

День 7

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| Масло сливочное (попцямн) | 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 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 |
| Выпечка | 60 | 2,60 | 12,83 | 35,00 | 180,87 | 0,02 | 0,00 | 0,11 | 0,60 | 0,80 | 17,00 | 41,00 | 9,00 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,08 | 0,00 | 15,13 | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 | |
| Всего: | | 13,67 | 25,46 | 114,93 | 679,40 | 0,36 | 18,05 | 59,11 | 2,84 | 6,78 | 194,46 | 282,99 | 78,45 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|--------|--------|-------|
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 |
| 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 свинины) | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 9,45 | 0,00 | 2,00 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|------|-------|---------|---------|--------|
| Всего: | | 28,72 | 30,96 | 109,22 | 785,62 | 0,74 | 25,81 | 55,00 | 4,47 | 8,59 | 289,19 | 312,33 | 135,52 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 75 | 5,06 | 3,12 | 31,04 | 172,00 | 0,09 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 16,90 | 56,00 | 20,40 | 1,00 |
| пирожок с картофелем | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 0,20 | 240,00 | 180,00 | 28,00 |
| Всего: | | 10,86 | 8,12 | 39,04 | 278,00 | 0,17 | 1,91 | 0,04 | 0,00 | 17,10 | 296,00 | 200,40 | 29,00 |
| Итого за 7й день: | | 53,24 | 64,54 | 263,19 | 1743,02 | 1,28 | 45,76 | 114,15 | 7,31 | 32,47 | 779,64 | 1129,36 | 242,97 |
| Химический состав | | | | | | | | | | | | | |
| Принём пищи/наименование блюда | Витаминны | | | | | | | | | | | | |
| | Нetto | Б,, г | Ж,, г | У,, г | Ккал | В1 | С | А | Е | Fe | Са | Р | Мг |
| НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ | | | | | | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиски отварные | 50 | 3,50 | 4,95 | 0,20 | 79,93 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,93 | 21,19 | 80,28 | 10,22 |
| Омлет натуральный | 160 | 5,28 | 4,50 | 18,02 | 134,00 | 0,05 | 0,75 | 0,72 | 1,84 | 6,75 | 218,00 | 564,00 | 40,18 |
| Какао с молоком | 200 | 5,20 | 4,28 | 12,53 | 109,39 | 0,06 | 1,95 | 30,00 | 0,01 | 0,97 | 187,63 | 157,93 | 36,48 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 18,24 | 14,33 | 57,39 | 544,22 | 0,29 | 2,70 | 30,72 | 2,38 | 10,14 | 441,52 | 866,70 | 105,18 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 |
| 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 |
| Сложный гарнир (пюре картофельное, 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Напиток из плодов или ягод заморож. | 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: | | 24,72 | 36,32 | 134,21 | 874,46 | 0,52 | 194,81 | 68,50 | 3,68 | 6,50 | 196,96 | 527,28 | 160,29 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 75 | 4,78 | 8,84 | 38,04 | 250,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 15,00 | 48,00 | 17,20 | 0,94 |
| слойка с повидлом | 75 | | | | | | | | | | | | |
| Ряженка | 200 | 6,00 | 2,00 | 8,40 | 80,00 | 0,04 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 248,00 | 184,00 | 28,00 |
| Всего: | | 10,78 | 10,84 | 46,44 | 330,00 | 0,12 | 0,60 | 0,00 | 0,01 | 15,20 | 296,00 | 201,20 | 28,94 |
| Итого за 8й день: | | 53,74 | 61,49 | 238,04 | 1748,68 | 0,93 | 198,11 | 99,22 | 6,08 | 31,84 | 1025,32 | 1595,19 | 294,41 |
| Химический состав | | | | | | | | | | | | | |
| Витамины | | | | | | | | | | | | | |
| Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | |

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 9

Завтрак

| Нетто | Б, г | Ж, г | У, г | Ккал | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | Р | Mg | |
|------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| Выпечки особые (говядина, свинина) | 80 | 8,87 | 11,90 | 17,04 | 180,76 | 0,16 | 0,91 | 1,60 | 0,38 | 2,15 | 24,83 | 152,72 | 23,43 |
| Масляные 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 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 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,14 | 0,01 | 15,34 | 63,17 | 0,00 | 2,85 | 0,00 | 0,01 | 0,40 | 14,12 | 4,64 | 4,50 |
| Фрукты свежие (яблонины) | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 18,99 | 20,35 | 97,15 | 644,92 | 0,42 | 149,60 | 59,45 | 1,98 | 5,65 | 154,98 | 325,43 | 89,14 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 |
| 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 |
| Филе куриное в соусе с томатом | 50/30 | 12,99 | 19,89 | 22,43 | 240,51 | 0,06 | 2,83 | 3,06 | 1,52 | 1,26 | 19,76 | 124,44 | 17,14 |
| 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 |
| Компот из кураги | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,56 | 22,03 | 17,95 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 31,18 | 33,73 | 108,42 | 824,66 | 0,49 | 10,64 | 100,50 | 3,84 | 40,73 | 294,25 | 404,84 | 174,75 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Выпечка | 75 | 3,10 | 0,42 | 25,90 | 202,00 | 0,05 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 12,70 | 31,70 | 12,70 | 1,03 |
| пирожок с капустой | 75 | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Всего: | | 4,10 | 0,62 | 46,10 | 288,00 | 0,05 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 12,70 | 31,70 | 12,70 | 1,03 |

Много за 9й день:

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|
| | 54,27 | 54,70 | 251,67 | 1757,58 | 0,96 | 160,50 | 160,01 | 5,82 | 59,08 | 480,94 | 742,96 | 264,92 |
|--|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б, г

Ж, г

У, г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

Р

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 10

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|
| Котлеты рыбные | 80 | 11,12 | 7,13 | 8,76 | 123,72 | 0,18 | 1,50 | 21,97 | 2,19 | 1,22 | 30,25 | 181,98 | 31,98 |
| 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 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------|
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,08 | 0,00 | 15,13 | 60,78 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 4,56 | 3,09 | 2,15 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 | |
| Всего: | | 19,92 | 1,644 | 89,42 | 533,36 | 0,31 | 3,34 | 79,99 | 2,97 | 3,78 | 63,60 | 337,47 | 82,78 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--|
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 | |
| Расcольник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной и зеленью | 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 | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 9,45 | 0,00 | 2,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 | |
| Всего: | | 24,43 | 32,33 | 107,98 | 711,34 | 0,45 | 63,87 | 55,78 | 3,33 | 6,16 | 213,96 | 389,46 | 117,84 | |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--|
| Выпечка слойка с сосиской | 100 | 2,21 | 2,53 | 44,65 | 333,00 | 0,08 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 19,20 | 48,50 | 17,80 | 0,85 | |
| Йогурт | 200 | 7,08 | 6,33 | 11,41 | 142,97 | 0,08 | 1,77 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 303,60 | 240,35 | 35,42 | |
| Всего: | | 9,29 | 8,86 | 56,06 | 475,97 | 0,16 | 1,82 | 0,06 | 0,00 | 19,20 | 352,10 | 258,15 | 36,27 | |
| Итого за 10й день: | | 53,64 | 57,62 | 253,45 | 1720,67 | 0,92 | 69,03 | 135,82 | 6,30 | 29,14 | 629,66 | 985,08 | 236,89 | |

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Мg

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 11

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--|
| Курочка запеченная | 80 | 7,89 | 12,73 | 5,06 | 174,32 | 0,09 | 2,17 | 85,63 | 1,66 | 1,95 | 23,56 | 199,70 | 21,93 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Какао с молоком | 200 | 5,20 | 4,28 | 12,53 | 109,39 | 0,06 | 1,95 | 30,00 | 0,01 | 0,97 | 187,63 | 157,93 | 36,48 | |
| 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 | |
| Всего: | | 21,78 | 26,35 | 78,74 | 664,57 | 0,36 | 20,52 | 178,48 | 3,12 | 8,60 | 274,03 | 490,89 | 99,39 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--|
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 | |
| Суп с крупой (рисовый) | 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 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Гуаш из свинины | 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 |
| Напиток из ягод или ягод заморож. | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 18,81 | 16,73 | 111,97 | 792,69 | 0,46 | 17,72 | 49,00 | 5,34 | 9,32 | 271,16 | 390,28 | 195,52 |
| Подпись | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 75 | 6,68 | 8,9 | 9,05 | 138 | 0,08 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 19,20 | 48,50 | 17,80 | 0,85 |
| пирожок с повидлом | 75 | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 0,20 | 240,00 | 180,00 | 28,00 |
| Всего: | | 12,48 | 13,90 | 17,05 | 244,00 | 0,16 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 19,40 | 288,50 | 197,80 | 28,85 |
| Итого за 1й день: | | 53,07 | 56,98 | 247,76 | 1744,65 | 0,98 | 39,69 | 227,53 | 8,46 | 37,32 | 833,69 | 1278,65 | 323,76 |
| Химический состав | | | | | | | | | | | | | |
| Приём пищи/наименование блюда | | | | | | | | | | | | | |
| НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ | | | | | | | | | | | | | |
| День 12 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (поплавки) | 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 |
| 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 с молоком | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 18,67 | 19,12 | 58,97 | 525,39 | 0,28 | 2,42 | 267,75 | 1,34 | 4,26 | 626,94 | 754,57 | 104,74 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 |
| 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 | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,56 | 22,03 | 17,95 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 25,52 | 28,31 | 122,60 | 887,41 | 0,58 | 169,81 | 103,44 | 4,88 | 38,45 | 138,69 | 561,49 | 132,72 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 80 | 8,40 | 2,20 | 53,70 | 202,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 21,00 | 82,00 | 15,00 |

День 14

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| Курица запеченная | 80 | 7,89 | 12,73 | 5,06 | 174,32 | 0,09 | 2,17 | 85,63 | 1,66 | 1,95 | 23,56 | 199,70 | 21,93 |
| 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 |
| 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 |
| Каша с молоком | 200 | 5,20 | 4,28 | 12,53 | 109,39 | 0,06 | 1,95 | 30,00 | 0,01 | 0,97 | 187,63 | 157,93 | 36,48 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 21,18 | 23,75 | 64,04 | 594,07 | 0,32 | 5,52 | 178,48 | 2,82 | 5,30 | 250,03 | 474,39 | 82,39 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 |
| 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 (говядина, свинина) | 80 | 9,19 | 15,76 | 17,69 | 249,31 | 0,20 | 1,12 | 3,20 | 1,38 | 1,63 | 28,98 | 136,45 | 20,23 |
| 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. | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 30,12 | 31,85 | 108,73 | 786,98 | 0,69 | 34,10 | 61,05 | 3,68 | 8,89 | 289,67 | 386,49 | 206,17 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Выпечка | 75 | 4,78 | 8,84 | 38,04 | 250,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 15,00 | 48,00 | 17,20 | 0,94 |
| Слюйка с повидлом | 75 | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 7,08 | 6,33 | 11,41 | 142,97 | 0,08 | 1,77 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 303,60 | 240,35 | 35,42 |
| Всего: | | 11,86 | 15,17 | 49,45 | 392,97 | 0,16 | 1,77 | 0,05 | 0,01 | 15,00 | 351,60 | 257,55 | 36,36 |

Итого за 14й день:

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|-------|--------|---------|--------|
| | | 53,17 | 62,76 | 252,22 | 1774,02 | 1,16 | 41,39 | 239,58 | 6,51 | 29,19 | 701,25 | 1118,43 | 329,92 |
|--|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|-------|--------|---------|--------|

Приём пищи/наименование блюда

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------|------|------|------|----|---|---|---|----|----|---|----|
| | Нетто | Б, г | Ж, г | У, г | Ккал | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | P | Mg |
|--|-------|------|------|------|------|----|---|---|---|----|----|---|----|

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

День 15

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----------|------|-------|-------|--------|------|--------|-------|------|------|-------|--------|-------|
| Биточки осыбые (говядина, свинина) | 80 | 8,87 | 11,90 | 17,04 | 180,76 | 0,16 | 0,91 | 1,60 | 0,38 | 2,15 | 24,83 | 152,72 | 23,43 |
| 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 |
| Соус томатный | 25 | 0,74 | 1,30 | 4,81 | 34,16 | 0,02 | 1,80 | 8,85 | 0,13 | 0,16 | 2,57 | 7,31 | 2,95 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,14 | 0,01 | 15,34 | 63,17 | 0,00 | 2,85 | 0,00 | 0,01 | 0,40 | 14,12 | 4,64 | 4,50 |
| 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 19,89 | 21,69 | 117,35 | 605,99 | 0,40 | 149,56 | 59,62 | 1,66 | 5,47 | 149,36 | 364,96 | 107,77 |

Обел

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Овоши свежие натуральные (нарезка) | 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 |
| 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 (говядина) | 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 |
| 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 кураги | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,56 | 22,03 | 17,95 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 16,00 | 24,86 | 125,22 | 777,00 | 0,35 | 32,66 | 49,00 | 5,11 | 38,80 | 116,42 | 351,51 | 85,50 |

Подлник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Выпечка | 75 | 3,10 | 0,42 | 25,90 | 202,00 | 0,05 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 12,70 | 31,70 | 12,70 | 1,03 |
| Пирожок с капустой | 75 | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 0,20 | 240,00 | 180,00 | 28,00 |
| Всего: | | 8,90 | 5,42 | 33,90 | 308,00 | 0,13 | 1,66 | 0,10 | 0,00 | 12,90 | 271,70 | 192,70 | 29,03 |
| Итого за 15и дней: | | 59,79 | 59,97 | 256,46 | 1710,99 | 0,87 | 183,89 | 108,72 | 6,77 | 57,17 | 537,48 | 815,65 | 222,30 |

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 |
|--|-------|------|------|------|------|------|--|------|----|---|---|---|----|----|---|----|
| | | Б, г | Ж, г | У, г | Ккал | | | | | | | | | | | |

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

День 16

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| Колбаса вареная (жареная) | 50 | 8,40 | 13,11 | 0,80 | 128,00 | 0,11 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,80 | 14,00 | 89,00 | 11,00 |
| Омлет натуральный | 160 | 5,28 | 7,85 | 27,02 | 234,00 | 0,05 | 0,75 | 0,72 | 1,84 | 6,75 | 218,00 | 564,00 | 40,18 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,08 | 0,00 | 15,13 | 60,78 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 4,56 | 3,09 | 2,15 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 18,02 | 21,56 | 69,59 | 543,68 | 0,24 | 0,79 | 0,73 | 2,17 | 9,40 | 251,26 | 720,59 | 71,63 |

Обел

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|------|-------|-------|--------|------|--------|---------|------|------|-------|--------|-------|
| Овоши свежие натуральные (нарезка) | 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 |
| 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 | 184,00 | 0,24 | 26,72 | 6074,49 | 2,14 | 5,41 | 27,11 | 254,59 | 19,59 |
| Сложный гарнир (поре картофельное, 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------|-------|---------------|
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 9,45 | 0,00 | 2,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 1,17 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | 25,94 | 36,01 | 134,59 | 794,65 | 1,05 | 207,44 | 6136,46 | 7,37 | 20,23 | 401,98 | 1254,73 | 187,94 | | | 187,94 |

Подлинник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------|--|--|
| Выпечка | 100 | 2,21 | 2,53 | 44,65 | 333,00 | 0,08 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 19,20 | 48,50 | 17,80 | 0,85 | | |
| Слойка с сосиской | 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| Риженка | 200 | 6,00 | 2,00 | 8,40 | 80,00 | 0,04 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | | |
| Всего: | 8,21 | 4,53 | 53,05 | 413,00 | 0,12 | 0,65 | 0,01 | 0,00 | 19,40 | 296,50 | 201,80 | 28,85 | | | |
| Итого за 16й день: | 52,17 | 62,10 | 257,22 | 1751,33 | 1,41 | 208,88 | 6137,19 | 9,54 | 49,04 | 949,73 | 1465,25 | 288,42 | | | |

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

День 17

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------|--|--|
| Сосиски отварные | 50 | 3,50 | 4,95 | 0,20 | 79,93 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,93 | 21,19 | 80,28 | 10,22 | | |
| 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 | | |
| Какао с молоком | 200 | 5,20 | 4,28 | 12,53 | 109,39 | 0,06 | 1,95 | 30,00 | 0,01 | 0,97 | 187,63 | 157,93 | 36,48 | | |
| 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 | | |
| Всего: | 16,52 | 16,51 | 89,35 | 529,72 | 0,36 | 16,95 | 79,00 | 1,54 | 7,39 | 262,55 | 358,20 | 84,00 | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------|--|--|
| Овоши свежие натуральные (нарезка) | 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 | | |
| 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 | 80 | 6,10 | 9,60 | 2,80 | 181,45 | 0,21 | 0,91 | 30,24 | 2,89 | 0,68 | 23,82 | 205,70 | 31,06 | | |
| 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 | | |
| 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. | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 | | |
| Всего: | 29,33 | 33,88 | 114,76 | 946,01 | 0,43 | 42,96 | 88,26 | 5,01 | 4,68 | 139,62 | 457,54 | 121,82 | | | |

Подлинник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|------|-----|------|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|--|--|
| Выпечка | 75 | 6,68 | 8,9 | 9,05 | 138 | 0,08 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 19,20 | 48,50 | 17,80 | 0,85 | | |
|---------|----|------|-----|------|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| 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 |
| Масло сливочное (порошковое) | 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 |
| Выпечка | 60 | 2,60 | 12,83 | 35,00 | 180,87 | 0,02 | 0,00 | 0,11 | 0,60 | 0,80 | 17,00 | 41,00 | 9,00 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,08 | 0,00 | 15,13 | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| <i>Всего:</i> | | <i>16,23</i> | <i>20,34</i> | <i>135,87</i> | <i>627,45</i> | <i>0,35</i> | <i>16,60</i> | <i>142,11</i> | <i>2,33</i> | <i>8,36</i> | <i>232,32</i> | <i>368,14</i> | <i>88,87</i> |

Обел

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 |
| Свекольные 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 | 220 | 12,9 | 21,25 | 64,52 | 384 | 0,2 | 25,5 | 52,32 | 1,99 | 2,5 | 3,21 | 197 | 46 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 9,45 | 0,00 | 2,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| <i>Всего:</i> | | <i>23,30</i> | <i>27,38</i> | <i>133,35</i> | <i>839,35</i> | <i>0,41</i> | <i>52,23</i> | <i>57,32</i> | <i>3,53</i> | <i>6,91</i> | <i>98,05</i> | <i>380,68</i> | <i>117,32</i> |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| Выпечка | 75 | 5,06 | 3,12 | 31,04 | 172,00 | 0,09 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 16,90 | 56,00 | 20,40 | 1,00 |
| пирожок с картошкой | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 0,20 | 240,00 | 180,00 | 28,00 |
| <i>Всего:</i> | | <i>10,86</i> | <i>8,12</i> | <i>39,04</i> | <i>278,00</i> | <i>0,17</i> | <i>1,91</i> | <i>0,04</i> | <i>0,00</i> | <i>17,10</i> | <i>296,00</i> | <i>200,40</i> | <i>29,00</i> |

Итого за 19й день:

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Принём пищи/наименование блюда

Нетто

Б,, г

Ж,, г

У,, г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

День 20

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Сыр (порошковый) | 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 |
| Масло сливочное (порошковое) | 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 | 160 | 5,28 | 4,50 | 18,02 | 134,00 | 0,05 | 0,75 | 0,72 | 1,84 | 6,75 | 218,00 | 564,00 | 40,18 |
| Какао с молоком | 200 | 5,20 | 4,28 | 12,53 | 109,39 | 0,06 | 1,95 | 30,00 | 0,01 | 0,97 | 187,63 | 157,93 | 36,48 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| <i>Всего:</i> | | <i>21,47</i> | <i>24,82</i> | <i>74,96</i> | <i>616,31</i> | <i>0,40</i> | <i>3,92</i> | <i>132,07</i> | <i>3,74</i> | <i>11,02</i> | <i>583,03</i> | <i>1000,07</i> | <i>120,45</i> |

| | | Обед | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|------|
| | | Бел | Жиры | Углеб. | Кал | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | P | Mg | |
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 60 | 1,10 | 0,08 | 3,60 | 18,00 | 0,06 | 140,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 6,00 | 14,00 | 4,00 |
| 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, 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 | 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 | |
| Напиток из плодов или ягод заморож. | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 | |
| Всего: | | 23,68 | 27,25 | 124,65 | 831,13 | 0,47 | 152,09 | 134,39 | 5,27 | 4,71 | 130,43 | 475,30 | 108,13 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 75 | 4,78 | 8,84 | 38,04 | 250,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 15,00 | 48,00 | 17,20 | 0,94 | |
| Слойка с повидлом | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| Раженка | 200 | 6,00 | 2,00 | 8,40 | 80,00 | 0,04 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | |
| Всего: | | 10,78 | 10,84 | 46,44 | 330,00 | 0,12 | 0,60 | 0,00 | 0,01 | 15,20 | 296,00 | 201,20 | 28,94 | |
| Итого за 2ой день: | | 55,93 | 62,91 | 246,05 | 1777,44 | 0,99 | 156,61 | 266,46 | 9,02 | 30,93 | 1009,46 | 1535,36 | 257,52 | |
| Приём пищи/наименование блюда | | Химический состав | | | | | | | | | | | | |
| | | Нетто | Б., г | Ж., г | У., г | Ккал | В1 | С | А | Е | Fe | Ca | P | Mg |
| НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ | | | | | | | | | | | | | | |
| День 21 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Тертленг 2-й вариант (из свиных и говяжьих) | 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 | |
| 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 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 | |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,14 | 0,01 | 15,34 | 63,17 | 0,00 | 2,85 | 0,00 | 0,01 | 0,40 | 14,12 | 4,64 | 4,50 | |
| 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 | |
| Всего: | | 23,44 | 19,48 | 91,71 | 641,02 | 0,66 | 151,26 | 62,85 | 3,01 | 8,53 | 318,75 | 373,17 | 195,84 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 | |
| Суп с крупой (рисовый) | 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 | |
| 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 кураги | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,56 | 22,03 | 17,95 | 0,5 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------|
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 22,41 | 26,45 | 126,25 | 803,25 | 0,58 | 47,54 | 9730,92 | 5,92 | 43,82 | 127,12 | 564,84 | 77,57 | |

Подлинник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Выпечка | 75 | 3,10 | 0,42 | 25,90 | 202,00 | 0,05 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 12,70 | 31,70 | 12,70 | 1,03 |
| пирожок с капустой | 75 | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Всего: | | 4,10 | 0,62 | 46,10 | 288,00 | 0,05 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 12,70 | 31,70 | 12,70 | 1,03 |
| Итого за 21й день: | | 52,95 | 55,36 | 264,06 | 1732,27 | 1,29 | 199,06 | 9793,83 | 8,93 | 65,05 | 577,25 | 900,26 | 274,44 |

Пример пищи/наименование блюда

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

| Пример 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 ЧЕТВЕРГАЯ

День 22

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| Колбаса вареная (жареная) | 50 | 8,40 | 13,11 | 0,80 | 128,00 | 0,11 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,80 | 14,00 | 89,00 | 11,00 |
| Омлет натуральный | 160 | 5,28 | 7,85 | 27,02 | 234,00 | 0,05 | 0,75 | 0,72 | 1,84 | 6,75 | 218,00 | 564,00 | 40,18 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,08 | 0,00 | 15,13 | 60,78 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 4,56 | 3,09 | 2,15 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 18,02 | 21,56 | 69,59 | 543,68 | 0,24 | 0,79 | 0,73 | 2,17 | 9,40 | 251,26 | 720,59 | 71,63 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 |
| Рассольник "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 |
| Сынина, 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 |
| Слюжрый гарнир (поре картофельное, 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 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 9,45 | 0,00 | 2,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 22,45 | 28,19 | 122,18 | 782,66 | 1,00 | 58,83 | 59,20 | 3,75 | 7,05 | 343,80 | 485,56 | 134,65 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Выпечка | 100 | 2,21 | 2,53 | 44,65 | 333,00 | 0,08 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 19,20 | 48,50 | 17,80 | 0,85 |
| слойка с сосиской | 100 | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 7,08 | 6,33 | 11,41 | 142,97 | 0,08 | 1,77 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 303,60 | 240,35 | 35,42 |
| Всего: | | 9,29 | 8,86 | 56,06 | 475,97 | 0,16 | 1,82 | 0,06 | 0,00 | 19,20 | 332,10 | 238,15 | 36,27 |
| Итого за 22й день: | | 53,76 | 58,61 | 247,82 | 1802,31 | 1,40 | 61,44 | 59,99 | 5,92 | 35,65 | 947,15 | 1464,30 | 242,55 |

Дружбѣ 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 ЧЕТВЕРТАЯ

День 23

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Сыр (порушанн) | 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 |
| 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 |
| Какао с молоком | 200 | 5,20 | 4,28 | 12,53 | 109,39 | 0,06 | 1,95 | 30,00 | 0,01 | 0,97 | 187,63 | 157,93 | 36,48 |
| 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 22,61 | 21,38 | 98,48 | 702,36 | 0,38 | 147,07 | 277,75 | 1,83 | 5,45 | 765,67 | 860,05 | 149,72 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| Овоши свежие натуральные (нарезка) | 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 |
| 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 | 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 |
| Напиток из плодов или ягод заморож. | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 27,69 | 27,71 | 145,26 | 809,25 | 0,37 | 38,52 | 68,25 | 3,54 | 6,73 | 313,76 | 342,79 | 118,70 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
| Выпечка | 75 | 6,68 | 8,9 | 9,05 | 138 | 0,08 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 19,20 | 48,50 | 17,80 | 0,85 |
| пирожок с повидлом | 75 | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 0,20 | 240,00 | 180,00 | 28,00 |
| Всего: | | 12,48 | 13,90 | 17,05 | 244,00 | 0,16 | 1,45 | 0,05 | 0,00 | 19,40 | 288,50 | 197,80 | 28,85 |
| <i>Нино за 23й день:</i> | | <i>62,79</i> | <i>62,99</i> | <i>260,79</i> | <i>1755,61</i> | <i>0,92</i> | <i>187,04</i> | <i>346,06</i> | <i>5,37</i> | <i>31,59</i> | <i>1009,36</i> | <i>1498,34</i> | <i>297,27</i> |

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

День 24

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|
| Курица запеченная | 80 | 7,89 | 12,73 | 5,06 | 174,32 | 0,09 | 2,17 | 85,63 | 1,66 | 1,95 | 23,56 | 199,70 | 21,93 |
| 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 |
| 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 |
| Кофейный напиток с молоком | 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 19,40 | 23,97 | 63,97 | 570,66 | 0,31 | 4,87 | 168,48 | 2,81 | 4,83 | 192,90 | 424,11 | 73,62 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие натуральные (нарезка) | 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 |
| 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 |
| Гуляш из свинины | 50/50 | 5,73 | 6,04 | 33,61 | 281,49 | 0,07 | 4,36 | 0,00 | 1,82 | 2,51 | 19,75 | 171,13 | 26,66 |
| Капустя гушеная (варен) | 150 | 14,33 | 14,37 | 15,75 | 249,66 | 0,07 | 94,25 | 29,50 | 0,31 | 1,50 | 303,22 | 77,33 | 38,83 |
| Компот из кураги | 200 | 0,8 | 0,05 | 27,6 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,56 | 22,03 | 17,95 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 61,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 1,17 | 8,7 | 45 | 14,1 |
| Всего: | | 31,10 | 29,03 | 122,13 | 935,48 | 0,44 | 257,28 | 84,50 | 4,95 | 42,63 | 403,29 | 458,64 | 142,64 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 80 | 8,40 | 2,20 | 53,70 | 202,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 21,00 | 82,00 | 15,00 |
| Булочка с корицей | | | | | | | | | | | | | |
| Ряженка | 200 | 6,00 | 2,00 | 8,40 | 80,00 | 0,04 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 248,00 | 184,00 | 28,00 |
| Всего: | | 14,40 | 4,20 | 62,10 | 282,00 | 0,17 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 269,00 | 266,00 | 43,00 |
| Итого за 24й день: | | 58,29 | 57,20 | 248,19 | 1788,14 | 0,91 | 262,74 | 252,98 | 7,76 | 49,05 | 865,19 | 1256,36 | 259,26 |
| Итого за 24 дня: | | 1333,15 | 1436,50 | 6073,05 | 42076,12 | 23,97 | 2824,72 | 20418,79 | 158,06 | 950,64 | 18550,31 | 28214,56 | 6248,29 |