

"Согласовано"

Директор ГБУ КО

"Учебно - методический центр военно-патриотического воспитания "

"Авангард"

Афанасьев О.А.

2026 г



"Утверждаю"

Генеральный директор

ООО "Регент-школьное питание"

Д. Н. Урвачев

2026г



**Проект 21-го дневного меню основного (организованного) питания  
в загородных детских оздоровительных лагерях Калининградской области**

**Возрастная категория:**

**12-18 лет**

**сезон : летний**

Калининград, 2026 г

**Возрастная группа** 12-18 лет, сотрудники лагеря  
**Сезон** летний  
**Неделя:** 1  
**День:** понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,63	6,84	35,44	234,34	0,23	1,04	31,1	0,58	120,33	214,17	23,75	1,66
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с джемом, 150/15	165	23,55	14,96	31,92	361,37	0,07	0,62	96,8	0,51	207,19	285,34	30,55	0,76
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		625	38,79	32,40	106,35	879,37	0,42	2,83	192,82	1,94	454,84	653,21	100,45	4,45
<b>Обед</b>														
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09
268/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 130/40	170	21,35	16,52	22,81	328,10	0,75	4,71	26,72	0,75	36,06	230,34	37,84	3,06
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,6		0,83	24,3	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		1 010	42,40	35,70	146,85	1064,79	1,32	29,35	2266,94	7,65	174,49	684,5	288,72	12,95
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,77	6,69	25,25	176,56	0,06	1,45	45,38	0,56	19,72	42,13	7,43	0,81
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
<b>Итого за Полдник</b>		460	5,57	7,49	66,05	362,56	0,12	15,45	49,38	1,56	71,72	88,13	39,43	8,21
<b>Ужин</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	17,22	10,09	3,45	173,73	0,12	4,83	568,8	1,21	41,04	243,18	43,71	0,89
125/М/ССЖ	Картофель отварной	200	4,2	6,63	33,85	212,27	0,25	41,4	42,21	0,29	24,09	122,76	47,74	1,89
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		680	27,34	22,43	76,54	620,39	0,48	89,23	814,15	4,49	130,72	452,33	131,14	5,28
<b>Ужин 2</b>														
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5		7,25	22,5	5	0,53
<b>Итого за Ужин 2</b>		225	7,68	7,45	28,20	212,25	0,1	2,6	46,5	0,2	247,25	202,5	33	0,73
<b>Итого за день</b>		3 000	121,78	105,47	423,99	3139,36	2,44	139,46	3369,79	15,84	1079,02	2080,67	592,74	31,62

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
181/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,33	4,47	29,34	179,55	0,07	1,04	31,1	0,55	103,77	97,78	16,5	0,4
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	9,42	8,48	2,38	123,65	0,06	0,52	177,8	0,43	84,85	161,03	13,47	1,67
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	24,47	26,73	71,09	626,9	0,24	4,6	312	1,97	388,87	423,79	62,06	4,39
<b>Обед</b>														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	5,19	8,61	88,09	0,06	10,75	267,2	2,35	25,02	47,04	21,44	0,87
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	4,02	6,98	17,02	147,69	0,19	16,6	206,83	2,4	18,74	79,67	27,96	1,06
251/М/ССЖ	Поджарка из свинины	100	15,6	44,50	4,11	477,40	0,57	6,97	31,5	0,22	14,64	173,06	25,51	2,59
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	200	4,39	7,98	29,48	207,9	0,22	34,6	52,45	0,29	58,67	130,23	43,85	1,61
342/М/ССЖ	Компот из яблок 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		940	32	66	110	1164	1,38	74,29	571,48	6,62	154,59	598,78	168,68	9,82
<b>Полдник</b>														
410/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4
<b>Итого за Полдник</b>		460	9,32	7,62	62,13	365,7	0,15	24,15	35,76	2,4	93,54	122,38	36,61	7,76
<b>Ужин</b>														
59/ИОП	Салат из моркови с кукурузой	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	130	21,19	10,63	15,03	236,87	0,14	0,9	14,56	1,29	19,34	200,92	29,87	1,43
142/М/ССЖ	Рагу из овощей	200	4,05	7,56	23,78	180,86	0,18	51,2	944,5	3,52	57,91	113	54,12	1,81
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		680	30,80	23,90	77,76	647,75	0,46	67,3	967,56	7,85	134,33	432,81	129,61	6,12
<b>Ужин 2</b>														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Пряник	30	1,68	1,5	22,89	108,6	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
<b>Итого за Ужин 2</b>		230	7,08	6,50	44,49	266,6	0,08	1,8	40	0,72	245,3	203	32,7	0,44
<b>Итого за день</b>		2 930	109,88	103,34	366,50	2856,3	2,31	172,14	1926,8	19,56	1016,63	1780,76	429,66	28,53

Неделя: 1

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,27	5,73	35,71	227,74	0,23	1,04	32,04	0,49	107,74	213,26	105,3	3,26
242/К/ССЖ	Суфле творожное с соусом ягодным, 150/15	165	22,96	12,99	18,81	289,00	0,08	3,02	111	0,51	225,71	302,3	35,43	1,05
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,65	2,29	14,44	89,65	0,04	1,17	19,8	0,09	108,51	81	12,65	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		625	37,91	28,76	93,24	789,99	0,43	5,23	207,84	1,84	455,86	643,06	169,93	5,46
<b>Обед</b>														
52/ИОП	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,5	5,16	3,96	68,47	0,03	36,8	3,2	2,29	41,6	27,68	14,03	0,53
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (говядина, свинина) с соусом сметанно-томатным, 130/40	170	28,69	21,01	5,14	326,92	1,05	6,23	22,34	0,28	34,66	301,42	38,37	3,68
309/ИОП	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,21	3,57	37,3	206,96	0,12	4,3	583,5	0,93	22,11	68,2	22,74	1,15
248/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/10	200	0,35	0,08	20,66	82,05	0,02	0,35	0,9	0,08	12,3	19,35	6,3	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		1 010	47,47	37,41	127,04	1017,41	1,46	68,22	822,04	6,42	170,15	594,86	143,86	9,75
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
<b>Итого за Полдник</b>		460	5,62	7,46	66,66	365,26	0,12	16,15	48,68	1,57	71	90,04	41,59	7,95
<b>Ужин</b>														
54/М/ССЖ	Салат из свеклы с яблоками	100	1,14	5,19	11,13	96,58	0,02	10	2,99	2,33	30,13	32,54	17,71	1,67
263/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	350	33,6	25,27	26,73	478,32	1,51	55,14	408,12	3,33	80,2	399,43	78,38	2,92
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		700	36,34	24,55	89,58	729,87	0,63	112,04	258,86	5,52	122,14	592,73	155,5	6,44
<b>Ужин 2</b>														
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Баранки	30	3,12	0,39	19,26	93,3	0,06			0,51	8,4	34,2	13,2	0,78
<b>Итого за Ужин 2</b>		230	8,92	5,39	27,26	199,3	0,14	1,4	40	0,51	248,4	214,2	41,2	0,98
<b>Итого за день</b>		3 025	136,26	103,57	403,78	3101,83	2,78	203,04	1377,42	15,86	1067,55	2134,89	552,08	30,58

Неделя: 1

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
213/М/ССЖ	Омлет с картофелем	250	18,76	15,44	28,34	327,9	0,28	31,77	312,66	0,89	132,26	347,64	55,69	4,29
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
<b>Итого за Завтрак</b>		620	30,66	29,53	79,44	710,62	0,46	47,01	495,56	2,55	342,71	544,08	105,54	7,51
<b>Обед</b>														
23/ИОП	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,48	7	84,18	0,03	24,58	341,5	2,33	32,67	40,07	18,4	0,55
150/К/ССЖ	Суп рыбный	250	9,85	9,71	14,72	186,46	0,11	19,7	266,11	1,08	16,94	58,56	26,51	1,02
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	130	16,55	18,63	4,11	255,43	0,73	3,44	181,84	1,19	21,94	183,15	23,45	1,23
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	200	5,56	4,11	45,31	241,03	0,33	55,6	8,34	1,6	29,27	161,6	64,03	2,51
342/М/ССЖ	Компот из яблок 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		980	41,04	39,04	137,73	1054,6	1,38	103,92	885,24	8,39	151,72	590,08	189,54	8,96
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4
<b>Итого за Полдник</b>		480	14,70	8,18	68,84	419,19	0,19	25,43	62,19	1,85	188,41	187,27	57,05	8,21
<b>Ужин</b>														
43/М/ССЖ	Салат овощной	100	2,85	9,64	3,55	113,03	0,04	26,75	70,75	3,84	35,2	51,75	16,53	0,92
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	130	19,48	16,39	4,43	239,27	0,1	2,65	14,56	3,64	15,14	183	22,77	0,97
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		660	34,90	33,09	80,15	756,54	0,5	32,3	114,13	8,73	85,27	486,66	193,11	8,22
<b>Ужин 2</b>														
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2
	Вафли	25	0,98	7,65	15,63	135,5	0,01		1,5		2	10,5	1,5	0,15
<b>Итого за Ужин 2</b>		225	6,78	12,65	25,23	243,5	0,09	2,6	45,5	0,2	242	190,5	29,5	0,35
<b>Итого за день</b>		2 965	128,08	122,49	391,39	3184,45	2,62	211,26	1602,62	21,72	1010,11	1998,59	574,74	33,25

Неделя: 1

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
120/М/ССЖ	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,68	4,88	20,11	143,87	0,07	1,3	35,5	0,37	126,46	105,35	16,73	0,39
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с джемом, 150/15	165	23,55	14,96	31,92	361,37	0,07	0,62	96,8	0,51	207,19	285,34	30,55	0,76
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		625	35,84	30,44	91,02	788,90	0,28	3,15	182,32	1,81	482,46	577,9	97,55	3,25
<b>Обед</b>														
20/ИОП	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,41	8,11	7,90	110,2	0,04	32,95	66,31	2,5	38,46	32,75	19	0,71
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02
261/М/ССЖ	Печень по-строгановски	130	18,12	15,11	9,44	247,67	0,31	34,06	7862,5	1,13	30,26	323,13	22,29	6,83
355/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,15	4,92	39,47	219,33	0,07	4,8	507	0,42	22,84	106,38	37,69	0,94
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,6		0,83	24,3	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		1 010	51,28	37,24	142,07	1094,17	0,91	135,18	14279,3	8,46	204,47	946,75	176,84	18,67
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
<b>Итого за Полдник</b>		460	6,09	3,14	71,22	346,19	0,13	14,4	81,7	2,04	76,66	97,5	48,11	8,22
<b>Ужин</b>														
24/М/ССЖ	Огурец свежий	100	0,02	0,02	4,00	14,00	0,05	17	67,54	3,04	18,14	31,47	16,67	0,73
234/М/ССЖ	Котлеты рыбные с маслом сливочным, 130/5	135	21,76	11,96	13,16	247,30	0,16	1,49	75,46	1,99	67,18	296,24	47,21	1,16
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	200	5,56	4,11	45,31	241,03	0,33	55,6	8,34	1,6	29,27	161,6	64,03	2,51
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		685	32,48	22,74	96,49	723,22	0,62	74,19	151,84	7,28	131,34	541,05	148,81	6,25
<b>Ужин 2</b>														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5		7,25	22,5	5	0,53
<b>Итого за Ужин 2</b>		225	7,28	7,45	40,20	262,25	0,08	1,8	42,5		249,25	210,5	35	0,73
<b>Итого за день</b>		3 005	136,20	99,39	441,15	3214,13	2,02	228,72	14737,66	19,59	1144,18	2373,7	506,31	37,12

Неделя: 1

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,86	4,54	35,51	202,86	0,06	1,04	31,1	0,25	102,33	127,43	29,37	0,48
215/ИОП	Омлет с помидорами	100	10	9,57	2,74	137,75	0,07	5,64	221,03	0,61	78,42	167,31	16,85	1,98
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	24,58	27,89	77,62	664,31	0,24	9,72	355,23	1,85	381	459,72	78,31	4,78
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	11,49	6,6	149,03	0,02	7,61	44,7	3,23	163,43	108,14	21,97	1,23
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	7,74	5,16	19,28	154,87	0,34	11,7	205,9	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15
268/ИОП	Биточки из говядины и мяса птицы	130	20,74	13,8	18,35	281,66	0,53	2,38	24,1	0,93	25,31	196,53	35,66	2,05
142/М/ССЖ	Рагу из овощей	200	4,05	7,56	23,78	180,86	0,18	51,2	944,5	3,52	57,91	113	54,12	1,81
342/М/ССЖ	Компот из яблок 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		980	43,85	39,12	136,43	1059,25	1,24	76,34	1219,2	10,67	318,6	658,46	195,51	10,53
<b>Полдник</b>														
415/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	4,96	7,24	28,67	199,64	0,07	0,21	52,52	0,64	30,38	59,64	8,83	0,61
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4
<b>Итого за Полдник</b>		460	6,76	8,24	68,47	385,64	0,16	24,21	62,52	1,24	76,38	95,64	34,83	7,81
<b>Ужин</b>														
66/К/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	5,31	4,54	71,73	0,03	24,9	34	2,42	26,97	29,75	15,17	0,58
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное (бедро)	130	28,44	14,64		239,18	0,13		22,12	0,88	14,11	257,88	28,53	1,13
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,07	9,08	30,74	221,67	0,22	36,19	194,22	3,35	32,19	117,88	45,76	1,74
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		680	38,13	29,59	70,93	700,02	0,46	91,19	275,35	7,41	91,82	457,76	110,87	5,39
<b>Ужин 2</b>														
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Пряник	30	1,68	1,5	22,89	108,6	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
<b>Итого за Ужин 2</b>		230	7,48	6,50	30,89	214,6	0,1	1,4	40	0,72	243,3	195	30,7	0,44
<b>Итого за день</b>		2 940	120,80	111,34	384,34	3023,82	2,2	202,86	1952,3	21,89	1111,1	1866,58	450,22	28,95

Неделя: 1

День: воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,73	4,76	42,43	244,19	0,18	1,04	31,1	0,94	119,05	208,67	40,77	2,42
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/15	165	26,92	15,62	30,26	375,46	0,09	2,78	107,85	0,67	234,80	329,44	39,47	1,08
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,65	2,29	14,44	89,65	0,04	1,17	19,8	0,09	108,51	81	12,65	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		625	41,33	30,42	111,41	892,9	0,39	4,99	203,75	2,45	476,26	665,61	109,44	4,65
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей	250	8,62	7,83	14,14	161,59	0,32	1,62	25,4	1,31	15,08	81,68	11,02	0,85
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (говядина, свинина) с соусом сметанно-томатным, 130/40	170	21,33	16,48	17,28	304,94	0,75	4,65	8,62	1,86	31,46	225,54	34,15	2,93
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/10	200	0,54	0,22	17,71	85,34	0,01	160	130,72	0,61	9,9	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		1 000	45,42	35,14	146,11	1076,73	1,4	200,62	463,74	8,43	136,33	532,37	118,99	9,06
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,77	6,69	25,25	176,56	0,06	1,45	45,38	0,56	19,72	42,13	7,43	0,81
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
<b>Итого за Полдник</b>		460	5,57	7,49	66,05	362,56	0,12	15,45	49,38	1,56	71,72	88,13	39,43	8,21
<b>Ужин</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	6,15	3,82	75,97	0,05	17	67,54	3,04	18,14	31,47	16,67	0,73
232/М/ССЖ	Рыба запеченная с маслом сливочным, 130/5	135	23,30	8,16	2,16	174,67	0,14	1,43	59,30	1,44	40,18	307,25	44,43	0,84
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	200	4,39	7,98	29,48	207,9	0,22	34,6	52,45	0,29	58,67	130,23	43,85	1,61
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		685	32,98	21,85	70,32	614,17	0,49	60,43	218,65	5,17	140,38	521,61	128,49	5,22
<b>Ужин 2</b>														
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2
	Баранки	30	3,12	0,39	19,26	93,3	0,06			0,51	8,4	34,2	13,2	0,78
<b>Итого за Ужин 2</b>		230	8,92	5,39	28,86	201,3	0,14	2,6	44	0,71	248,4	214,2	41,2	0,98
<b>Итого за день</b>		3 000	134,22	100,29	422,75	3147,66	2,54	284,09	979,52	18,32	1073,09	2021,92	437,55	28,12

Неделя: 2

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	8,79	6,36	43,74	268,2	0,25	1,3	37,03	0,28	136,11	210,03	56,43	1,51
242/К/ССЖ	Суфле творожное с джемом, 150/15	165	22,85	12,96	24,33	309,74	0,08	0,92	111,00	0,47	220,47	298,10	31,79	0,97
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		625	35,87	27,09	102,40	802,96	0,41	2,32	193,53	1,5	375,73	562,87	109,17	4,36
<b>Обед</b>														
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,38	7,11	17,93	153,54	0,09	12,5	201,65	2,36	13,94	58,68	22,96	0,76
263/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	350	33,6	25,27	26,73	478,32	1,51	55,14	408,12	3,33	80,2	399,43	78,38	2,92
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,6		0,83	24,3	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		1 000	46,39	38,59	118,11	998,56	1,84	73,24	2609,77	10,48	173,14	660,14	196,56	8,04
<b>Полдник</b>														
410/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	9,32	7,62	62,13	365,7	0,15	24,15	35,76	2,4	93,54	122,38	36,61	7,76
<b>Ужин</b>														
55/К/ССЖ	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	100	1,41	5,17	3,98	68,8	0,04	32,95	66,31	2,5	38,46	32,75	19	0,71
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	130	20,15	17,49	1,05	239,91	0,09	0,2	91,68	0,18	148,14	231,54	23,53	0,85
355/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,15	4,92	39,47	219,33	0,07	4,8	507	0,42	22,84	106,38	37,69	0,94
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		660	29,96	28,14	80,15	695,48	0,28	68,05	690	3,86	227,99	422,92	101,63	4,44
<b>Ужин 2</b>														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Вафли	25	0,98	7,65	15,63	135,5	0,01		1,5		2	10,5	1,5	0,15
<b>Итого за Ужин 2</b>		225	6,38	12,65	37,23	293,5	0,07	1,8	41,5		244	198,5	31,5	0,35
<b>Итого за день</b>		2 970	127,92	114,09	400,02	3156,2	2,75	169,56	3570,56	18,24	1114,4	1966,81	475,47	24,95

Неделя: 2

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	4,93	4,54	30,73	183,96	0,11	0,87	28,72	0,21	87,97	122,71	30,74	0,69
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	9,42	8,48	2,38	123,65	0,06	0,52	177,8	0,43	84,85	161,03	13,47	1,67
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	27,39	29,62	76,93	687,57	0,32	2,7	329,04	1,72	478,44	546,14	100,66	4,79
<b>Обед</b>														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 225/25	250	8,52	6,67	16,35	159,98	0,33	21,05	190,44	1,52	21,84	130,51	34,31	1,96
268/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 130/40	170	21,35	16,52	22,81	328,10	0,75	4,71	26,72	0,75	36,06	230,34	37,84	3,06
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
248/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/10	200	0,35	0,08	20,66	82,05	0,02	0,35	0,9	0,08	12,3	19,35	6,3	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		1 000	46,32	36,01	142,73	1065,22	1,59	43,86	253,48	6,67	147,91	757,43	275,54	13,76
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	5,62	7,46	66,66	365,26	0,12	16,15	48,68	1,57	71	90,04	41,59	7,95
<b>Ужин</b>														
54/М/ССЖ	Салат из свеклы с яблоками	100	1,14	5,19	11,13	96,58	0,02	10	2,99	2,33	30,13	32,54	17,71	1,67
240/М/ССЖ	Фрикадельки рыбные с маслом сливочным, 130/5	135	22,96	7,29	9,30	194,36	0,15	2,95	72,60	1,50	49,03	309,73	46,59	1,38
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,07	9,08	30,74	221,67	0,22	36,19	194,22	3,35	32,19	117,88	45,76	1,74
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		685	32,38	22,09	85,58	673,91	0,47	52,04	270,31	7,84	130,9	513,43	131,8	6,68
<b>Ужин 2</b>														
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5		7,25	22,5	5	0,53
<b>Итого за Ужин 2</b>		225	7,68	7,45	26,60	210,25	0,1	1,4	42,5		247,25	202,5	33	0,73
<b>Итого за день</b>		2 960	119,39	102,63	398,50	3002,21	2,6	116,15	944,01	17,8	1075,5	2109,54	582,59	33,91

Неделя: 2

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"	200	7,63	6,84	35,44	234,34	0,23	1,04	31,1	0,58	120,33	214,17	23,75	1,66
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/15	165	23,66	14,99	26,40	340,63	0,07	2,72	96,80	0,55	212,43	289,54	34,19	0,84
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		625	35,58	29,61	96,38	802,37	0,38	6,66	173,4	1,89	354,71	559,99	79,73	4,42
<b>Обед</b>														
43/М/ССЖ	Салат овощной	100	2,85	9,64	3,55	113,03	0,04	26,75	70,75	3,84	35,2	51,75	16,53	0,92
151/К/ССЖ	Уха	250	6,86	4,92	13,62	126,28	0,13	20,86	51,65	0,44	32,96	121,62	31,26	1,29
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины со свиной	130	15,68	14,17	7,85	224,27	0,36	1,69	16,94	0,42	17,51	169,57	25,14	1,14
145/М/ССЖ	Картофель, тушеный с луком	200	4,33	9,03	30,27	220,82	0,21	35,65	56,97	0,43	42,28	124,31	43,38	1,83
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/10	200	0,54	0,22	17,71	85,34	0,01	160	130,72	0,61	9,9	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		980	36,59	38,90	124,91	979,25	0,92	85,3	197,21	6,57	166,85	611,4	164,01	8,8
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	5,62	7,46	66,66	365,26	0,12	16,15	48,68	1,57	71	90,04	41,59	7,95
<b>Ужин</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 130/5	135	21,23	14,26	15,10	269,92	0,14	0,90	37,06	1,34	20,54	202,42	29,90	1,44
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		665	33,89	24,37	98,77	749,42	0,38	65,35	361,07	5,39	92,38	352,3	81,01	5,01
<b>Ужин 2</b>														
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2
	Пряник	30	1,68	1,5	22,89	108,6	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
<b>Итого за Ужин 2</b>		230	7,48	6,50	32,49	216,6	0,1	2,6	44	0,92	243,3	195	30,7	0,44
<b>Итого за день</b>		2 960	119,63	102,72	422,77	3093,83	1,94	184,31	863,38	16,41	927,9	1806,19	397,56	26,69

Неделя: 2

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
213/М/ССЖ	Омлет с картофелем и сыром	250	23,26	22,44	18,01	368,22	0,23	18,76	403,9	1,02	274,82	422,78	48,67	4,28
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,65	2,29	14,44	89,65	0,04	1,17	19,8	0,09	108,51	81	12,65	0,12
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
<b>Итого за Завтрак</b>		600	32,79	32,84	72,72	720,37	0,42	25,93	474,7	2,31	414,33	594,38	96,17	6,33
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
89/М/ССЖ	Щи зеленые, 250/10	260	5,5	8,24	10,99	141,68	0,19	37,86	332,33	3,42	55,04	107,43	72,48	2,01
251/М/ССЖ	Поджарка из свинины	100	15,6	44,50	4,11	477,40	0,57	6,97	31,5	0,22	14,64	173,06	25,51	2,59
355/К/ССЖ	Рис приглушенный с овощами	180	4,15	4,92	39,47	219,33	0,07	4,8	507	0,42	22,84	106,38	37,69	0,94
348/М/ССЖ	Компост из кураги, 200/10	200	0,78	0,05	17,63	74,7	0,02	0,6	87,45	0,83	24,3	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		940	34	64	126	1199	1,22	92,7	1174,42	8,66	195,58	619,66	218,8	10,61
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	5,62	7,46	66,66	365,26	0,12	16,15	48,68	1,57	71	90,04	41,59	7,95
<b>Ужин</b>														
69/К/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,56	8,04	6,56	114,6	0,06	4,82	1928,8	2,63	114,75	102,58	39,67	0,77
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	17,22	10,09	3,45	173,73	0,12	4,83	568,8	1,21	41,04	243,18	43,71	0,89
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	200	5,56	4,11	45,31	241,03	0,33	55,6	8,34	1,6	29,27	161,6	64,03	2,51
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		680	30,49	22,76	89,52	688,28	0,59	65,35	2506,44	6,09	201,81	559,1	168,31	6,02
<b>Ужин 2</b>														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Баранки	30	3,12	0,39	19,26	93,3	0,06			0,51	8,4	34,2	13,2	0,78
<b>Итого за Ужин 2</b>		230	8,52	5,39	40,86	251,3	0,12	1,8	40	0,51	250,4	222,2	43,2	0,98
<b>Итого за день</b>		2 960	126,77	105,82	399,50	3063,11	2,51	201,21	4251,75	19,82	1256,53	2192,61	589,53	32,35

Неделя: 2

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
121/М/ССЖ	Суп молочный с крупой	200	4,2	4,53	19,48	136,11	0,08	1,13	32,64	0,37	112,74	120,9	21,28	0,82
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с джемом, 150/15	165	26,81	15,59	35,78	396,20	0,09	0,68	107,85	0,63	229,56	325,24	35,83	1,00
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		625	35,24	27,89	89,59	757,33	0,25	1,91	185,99	1,75	361,45	500,88	78,06	3,7
<b>Обед</b>														
54/М/ССЖ	Салат из свеклы с яблоками	100	1,14	5,19	11,13	96,58	0,02	10	2,99	2,33	30,13	32,54	17,71	1,67
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	250	4,55	6,06	13,74	128,05	0,06	20	201,65	1,99	27,6	58,61	19,82	0,74
468/К/ССЖ	Оладьи из печени	100	19,07	15,47	14,75	274,50	0,31	34,06	7862,5	1,13	30,26	323,13	22,29	6,83
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,6		0,83	24,3	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		930	40	34	144	1 029	1	130,85	10530,69	11,29	162,31	818,62	188,11	17,63
<b>Полдник</b>														
415/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	4,96	7,24	28,67	199,64	0,07	0,21	52,52	0,64	30,38	59,64	8,83	0,61
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	6,76	8,24	68,47	385,64	0,16	24,21	62,52	1,24	76,38	95,64	34,83	7,81
<b>Ужин</b>														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100	1,08	5,18	4,27	70,3	0,05	21,5	106,4	2,78	21,98	30,85	18,47	0,88
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	350	29,02	26,41	32,53	485,26	1,38	63,96	437,44	2,99	74,81	332,98	79,52	3,74
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		700	34,35	32,15	72,45	723	1,51	115,56	568,85	6,53	115,34	416,08	119,4	6,56
<b>Ужин 2</b>														
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Вафли	25	0,98	7,65	15,63	135,5	0,01		1,5		2	10,5	1,5	0,15
<b>Итого за Ужин 2</b>		225	6,78	12,65	23,63	241,5	0,09	1,4	41,5		242	190,5	29,5	0,35
<b>Итого за день</b>		3 010	124,97	117,03	403,85	3183,83	3,01	273,93	11389,55	20,81	957,48	2021,72	449,9	36,05

Неделя: 2

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,27	5,73	35,71	227,74	0,23	1,04	32,04	0,49	107,74	213,26	105,3	3,26
214/ИОП	Омлет со шпинатом	100	9,02	7,7	2,36	115,26	0,1	27,76	526,9	1,61	108,23	165,55	50,45	8,16
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	30,33	30,03	81,89	722,96	0,48	30,11	681,46	3,18	521,59	641,21	212,2	13,85
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	6,15	3,82	75,97	0,05	17	67,54	3,04	18,14	31,47	16,67	0,73
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,74	7,64	17,6	159,01	0,11	16,64	212,86	1,96	26,24	70,33	27,19	0,96
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	130	16,55	18,63	4,11	255,43	0,73	3,44	181,84	1,19	21,94	183,15	23,45	1,23
309/ИОП	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,21	3,57	37,3	206,96	0,12	4,3	583,5	0,93	22,11	68,2	22,74	1,15
342/М/ССЖ	Компот из яблок 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		970	35,22	37,10	131,25	990,2	1,18	44,83	1045,74	8,55	127,44	491,78	137,43	7,36
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,77	6,69	25,25	176,56	0,06	1,45	45,38	0,56	19,72	42,13	7,43	0,81
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	5,57	7,49	66,05	362,56	0,12	15,45	49,38	1,56	71,72	88,13	39,43	8,21
<b>Ужин</b>														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	5,19	8,61	88,09	0,06	10,75	267,2	2,35	25,02	47,04	21,44	0,87
234/М/ССЖ	Котлеты рыбные с маслом сливочным, 130/5	135	21,76	11,96	13,16	247,30	0,16	1,49	75,46	1,99	67,18	296,24	47,21	1,16
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	200	4,39	7,98	29,48	207,9	0,22	34,6	52,45	0,29	58,67	130,23	43,85	1,61
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		685	31,93	25,66	85,66	704,59	0,52	49,74	395,61	5,29	170,42	526,79	134,24	5,53
<b>Ужин 2</b>														
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5		7,25	22,5	5	0,53
<b>Итого за Ужин 2</b>		225	7,68	7,45	28,20	212,25	0,1	2,6	46,5	0,2	247,25	202,5	33	0,73
<b>Итого за день</b>		2 930	110,73	107,73	393,05	2992,56	2,4	142,73	2218,69	18,78	1138,42	1950,41	556,3	35,68

Неделя: 2

День: воскресенье

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
181/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,33	4,47	29,34	179,55	0,07	1,04	31,1	0,55	103,77	97,78	16,5	0,4
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с джемом, 150/15	165	23,55	14,96	31,92	361,37	0,07	0,62	96,8	0,51	207,19	285,34	30,55	0,76
14/ИОП	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		625	34,96	24,62	88,69	724,28	0,24	6,66	167,65	1,92	342,12	461,85	74,25	3,36
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	7,74	5,16	19,28	154,87	0,34	11,7	205,9	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15
268/М/ССЖ	Биточки из говядины и мяса птицы	130	20,74	13,8	18,35	281,66	0,53	2,38	24,1	0,93	25,31	196,53	35,66	2,05
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,07	9,08	30,74	221,67	0,22	36,19	194,22	3,35	32,19	117,88	45,76	1,74
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/10	200	0,54	0,22	17,71	85,34	0,01	160	130,72	0,61	9,9	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		980	41,71	34,50	142,81	1042,69	1,32	244,62	831,44	10,19	166,36	590,25	182,36	10,28
<b>Полдник</b>														
410/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	7,52	6,62	22,33	179,7	0,06	0,15	25,76	1,8	47,54	86,38	10,61	0,56
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	9,32	7,62	62,13	365,7	0,15	24,15	35,76	2,4	93,54	122,38	36,61	7,76
<b>Ужин</b>														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	350	33,74	18,13	58,63	527,35	0,22	4,65	1121,56	2,75	41,03	400,84	87,41	2,37
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		700	39,30	23,84	97,58	757,37	0,36	19,85	1130,06	5,79	98,11	519,73	133,03	5,25
<b>Ужин 2</b>														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Пряник	30	1,68	1,5	22,89	108,6	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
<b>Итого за Ужин 2</b>		230	7,08	6,50	44,49	266,6	0,08	1,8	40	0,72	245,3	203	32,7	0,44
<b>Итого за день</b>		2 995	132,37	97,08	435,70	3156,64	2,15	297,08	2204,91	21,02	945,43	1897,21	458,95	27,09

Неделя: 3

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,86	4,54	35,51	202,86	0,06	1,04	31,1	0,25	102,33	127,43	29,37	0,48
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/15	165	26,92	15,62	30,26	375,46	0,09	2,78	107,85	0,67	234,80	329,44	39,47	1,08
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,65	2,29	14,44	89,65	0,04	1,17	19,8	0,09	108,51	81	12,65	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		625	38,46	30,20	104,49	851,57	0,27	4,99	203,75	1,76	459,54	584,37	98,04	2,71
<b>Обед</b>														
59/ИОП	Салат из моркови с кукурузой	100	1,53	5,42	8	87,2	0,05	4,18	1500	2,5	23,82	52,23	31,43	0,6
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05	0,05	19,04	211,9	1,52	44,05	53,5	23,59	1,09
250/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	130	22,31	19,2	7,06	290,84	0,75	6,29	58	0,3	46,84	246,54	33,35	3,4
355/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,15	4,92	39,47	219,33	0,07	4,8	507	0,42	22,84	106,38	37,69	0,94
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,6		0,83	24,3	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		970	39,38	37,09	133,91	1011,2	1,1	34,91	2276,4	6,95	188,45	605,35	183,21	9,65
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	5,62	7,46	66,66	365,26	0,12	16,15	48,68	1,57	71	90,04	41,59	7,95
<b>Ужин</b>														
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	130	22,81	10,99	5,13	210,8	0,14	1,41	80,64	1,42	83,61	309,89	43,21	0,83
145/М/ССЖ	Картофель, тушенный с луком	200	4,33	9,03	30,27	220,82	0,21	35,65	56,97	0,43	42,28	124,31	43,38	1,83
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		680	32,69	25,68	77,95	679,01	0,49	72,16	2162,62	5,21	172,54	541,78	146,07	5,31
<b>Ужин 2</b>														
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Баранки	30	3,12	0,39	19,26	93,3	0,06			0,51	8,4	34,2	13,2	0,78
<b>Итого за Ужин 2</b>		230	8,92	5,39	27,26	199,3	0,14	1,4	40	0,51	248,4	214,2	41,2	0,98
<b>Итого за день</b>		2 965	125,07	105,82	410,27	3106,31	2,12	129,61	4731,45	16	1139,93	2035,74	510,11	26,6

Неделя: 3

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,73	4,76	42,43	244,19	0,18	1,04	31,1	0,94	119,05	208,67	40,77	2,42
215/И/ОП	Омлет с помидорами	100	10	9,57	2,74	137,75	0,07	5,64	221,03	0,61	78,42	167,31	16,85	1,98
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	27,39	28,10	84,33	703,26	0,36	6,92	355,23	2,53	394,92	539,42	88,87	6,68
<b>Обед</b>														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	5,19	8,61	88,09	0,06	10,75	267,2	2,35	25,02	47,04	21,44	0,87
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,26	7,45	18,69	167,28	0,26	11,93	209,04	2,13	17,03	81,84	22,5	1,07
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (говядина, свинина) с соусом сметанно-томатным, 130/40	170	28,69	21,01	5,14	326,92	1,05	6,23	22,34	0,28	34,66	301,42	38,37	3,68
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	200	5,56	4,11	45,31	241,03	0,33	55,6	8,34	1,6	29,27	161,6	64,03	2,51
342/М/ССЖ	Компот из яблок 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		1 020	48,76	38,86	138,81	1086,42	1,87	87,51	506,92	7,78	140,28	722,7	192,94	11,4
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	5,62	7,46	66,66	365,26	0,12	16,15	48,68	1,57	71,00	90,04	41,59	7,95
<b>Ужин</b>														
55/К/ССЖ	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	100	1,41	5,17	3,98	68,8	0,04	32,95	66,31	2,5	38,46	32,75	19	0,71
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	350	29,02	26,41	32,53	485,26	1,38	63,96	437,44	2,99	74,81	332,98	79,52	3,74
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		700	34,64	32,11	70,92	715,36	1,5	99,81	504,25	6,15	132,82	419,01	120,26	6,34
<b>Ужин 2</b>														
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2
	Вафли	25	0,98	7,65	15,63	135,5	0,01		1,5		2	10,5	1,5	0,15
<b>Итого за Ужин 2</b>		225	6,78	12,65	25,23	243,5	0,09	2,6	45,5	0,2	242	190,5	29,5	0,35
<b>Итого за день</b>		2 995	122,54	115,09	389,51	3090,52	3,93	221,12	1497,2	18,72	979,84	1949,55	472,54	32,71

Неделя: 3

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	4,93	4,54	30,73	183,96	0,11	0,87	28,72	0,21	87,97	122,71	30,74	0,69
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с джемом, 150/15	165	23,55	14,96	31,92	361,37	0,07	0,62	96,8	0,51	207,19	285,34	30,55	0,76
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		625	36,09	30,10	101,64	828,99	0,30	2,66	190,44	1,57	422,48	561,75	107,44	3,48
<b>Обед</b>														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100	1,08	5,18	4,27	70,3	0,05	21,5	106,4	2,78	21,98	30,85	18,47	0,88
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21	0,08	20,54	212,1	1,48	32,88	53,41	21,02	0,77
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (говядина, свинина) с соусом сметанно-томатным, 130/40	170	21,33	16,48	17,28	304,94	0,75	4,65	8,62	1,86	31,46	225,54	34,15	2,93
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
348/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/10	200	0,35	0,08	20,66	82,05	0,02	0,35	0,9	0,08	12,3	19,35	6,3	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		1 010	39,79	33,70	142,44	1016,01	1,16	47,04	350,52	8,47	139,09	505,42	130,6	9,14
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,82	6,66	25,86	179,26	0,06	2,15	44,68	0,57	19	44,04	9,59	0,55
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	5,62	7,46	66,66	365,26	0,12	16,15	48,68	1,57	71,00	90,04	41,59	7,95
<b>Ужин</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	11,49	6,6	149,03	0,02	7,61	44,7	3,23	163,43	108,14	21,97	1,23
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	17,22	10,09	3,45	173,73	0,12	4,83	568,8	1,21	41,04	243,18	43,71	0,89
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	200	4,39	7,98	29,48	207,9	0,22	34,6	52,45	0,29	58,67	130,23	43,85	1,61
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		680	30,37	30,08	73,73	689,58	0,44	47,14	666,45	5,38	279,89	533,29	130,43	5,58
<b>Ужин 2</b>														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5		7,25	22,5	5	0,53
<b>Итого за Ужин 2</b>		225	7,28	7,45	40,20	262,25	0,08	1,8	42,5		249,25	210,5	35	0,73
<b>Итого за день</b>		3 020	129,91	106,69	426,26	3192,72	2,16	114,07	1300,35	17,73	1289,09	2026,48	468,29	27,54

Неделя: 3

День: Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
213/М/ССЖ	Омлет с картофелем	250	18,76	15,44	28,34	327,9	0,28	31,77	312,66	0,89	132,26	347,64	55,69	4,29
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
<b>Итого за Завтрак</b>		620	30,54	29,48	78,87	707	0,44	40,81	421,76	2,2	347,31	548,02	102,78	7,31
<b>Обед</b>														
69/К/ММЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,56	8,04	6,56	114,6	0,06	4,82	1928,8	2,63	114,75	102,58	39,67	0,77
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 225/25	250	7,78	3,8	20,85	149,14	0,18	25,71	229,12	1,81	29,67	149,59	42,67	1,45
608/ИОП	Шницель из говядины и мяса птицы	130	20,89	9,74	17,17	238,15	0,38	2,57	7,98	0,92	21,81	208,41	33,08	2,36
142/М/ССЖ	Рагу из овощей	200	4,05	7,56	23,78	180,86	0,18	51,2	944,5	3,52	57,91	113	54,12	1,81
342/М/ССЖ	Компот из яблок 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		980	43,58	30,25	134,95	970,25	0,98	84,9	3197,85	11,07	275,04	720,28	226,69	10,04
<b>Полдник</b>														
415/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	4,96	7,24	28,67	199,64	0,07	0,21	52,52	0,64	30,38	59,64	8,83	0,61
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	6,76	8,24	68,47	385,64	0,16	24,21	62,52	1,24	76,38	95,64	34,83	7,81
<b>Ужин</b>														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное (бедро) с маслом сливочным, 130/5	135	28,48	18,27	0,07	272,23	0,13	0,00	44,62	0,93	15,31	259,38	28,56	1,14
355/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,15	4,92	39,47	219,33	0,07	4,8	507	0,42	22,84	106,38	37,69	0,94
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		665	38,29	28,94	79,94	730,1	0,34	50	584,63	4,5	97,03	485,16	112,38	5,05
<b>Ужин 2</b>														
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Пряник	30	1,68	1,5	22,89	108,6	0,02			0,72	3,3	15	2,7	0,24
<b>Итого за Ужин 2</b>		230	7,48	6,50	30,89	214,6	0,1	1,4	40	0,72	243,3	195	30,7	0,44
<b>Итого за день</b>		2 955	126,65	103,41	393,12	3007,59	2,02	201,32	4306,76	19,73	1039,06	2044,1	507,38	30,65

Неделя: 3

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
120/М/ССЖ	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,68	4,88	20,11	143,87	0,07	1,3	35,5	0,37	126,46	105,35	16,73	0,39
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/15	165	23,66	14,99	26,40	340,63	0,07	2,72	96,80	0,55	212,43	289,54	34,19	0,84
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	2,65	2,29	14,44	89,65	0,04	1,17	19,8	0,09	108,51	81	12,65	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		625	35,02	29,91	85,23	757,75	0,26	5,19	197,1	1,76	461,3	522,39	80,12	2,38
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	6,15	3,82	75,97	0,05	17	67,54	3,04	18,14	31,47	16,67	0,73
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,93	6,59	12,09	128,12	0,09	39,19	293,09	1,55	55,42	65,87	28,11	1,02
268/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 130/40	170	21,35	16,52	22,81	328,10	0,75	4,71	26,72	0,75	36,06	230,34	37,84	3,06
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
379/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,6		0,83	24,3	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		1 010	42,76	36,90	143,03	1061,88	1,35	61,5	415,67	8,12	175,9	673,01	271,84	12,9
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,77	6,69	25,25	176,56	0,06	1,45	45,38	0,56	19,72	42,13	7,43	0,81
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	5,57	7,49	66,05	362,56	0,12	15,45	49,38	1,56	71,72	88,13	39,43	8,21
<b>Ужин</b>														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	5,19	8,61	88,09	0,06	10,75	267,2	2,35	25,02	47,04	21,44	0,87
234/М/ССЖ	Котлеты рыбные	130	21,72	8,33	13,09	214,25	0,16	1,49	52,96	1,94	65,98	294,74	47,18	1,15
145/М/ССЖ	Картофель, тушеный с луком	200	4,33	9,03	30,27	220,82	0,21	35,65	56,97	0,43	42,28	124,31	43,38	1,83
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8		2,9	0,5	0,01	8,05	9,78	5,24	0,89
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		680	31,83	23,08	86,38	684,46	0,51	50,79	377,63	5,38	152,83	519,37	133,74	5,74
<b>Ужин 2</b>														
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0,2	240	180	28	0,2
	Баранки	30	3,12	0,39	19,26	93,3	0,06			0,51	8,4	34,2	13,2	0,78
<b>Итого за Ужин 2</b>		230	8,92	5,39	28,86	201,3	0,14	2,6	44	0,71	248,4	214,2	41,2	0,98
<b>Итого за день</b>		3 005	124,10	102,77	409,55	3067,95	2,38	135,53	1083,78	17,53	1110,15	2017,1	566,33	30,21

Неделя: 3

День: суббота

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,63	6,84	35,44	234,34	0,23	1,04	31,1	0,58	120,33	214,17	23,75	1,66
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	9,42	8,48	2,38	123,65	0,06	0,52	177,8	0,43	84,85	161,03	13,47	1,67
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	26,71	29,09	76,98	679,31	0,4	1,8	312	1,99	402,63	538,64	68,47	5,61
<b>Обед</b>														
52/ИОП	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,5	5,16	3,96	68,47	0,03	36,8	3,2	2,29	41,6	27,68	14,03	0,53
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,26	7,45	18,69	167,28	0,26	11,93	209,04	2,13	17,03	81,84	22,5	1,07
261/М/ССЖ	Печень по-строгановски	130	18,12	15,11	9,44	247,67	0,31	34,06	7862,5	1,13	30,26	323,13	22,29	6,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	200	4,39	7,98	29,48	207,9	0,22	34,6	52,45	0,29	58,67	130,23	43,85	1,61
342/М/ССЖ	Компот из яблок 200/10	200	0,16	0,04	12,1	50,3	0,01	3		0,06	7,7	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		980	36,98	36,81	129,99	984,15	0,99	120,84	8127,19	7,27	186,57	701,51	150,05	13,33
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,77	6,69	25,25	176,56	0,06	1,45	45,38	0,56	19,72	42,13	7,43	0,81
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	5,57	7,49	66,05	362,56	0,12	15,45	49,38	1,56	71,72	88,13	39,43	8,21
<b>Ужин</b>														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	100	1,08	5,18	4,27	70,3	0,05	21,5	106,4	2,78	21,98	30,85	18,47	0,88
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	130	19,48	16,39	4,43	239,27	0,1	2,65	14,56	3,64	15,14	183	22,77	0,97
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,44	4,11	27,47	164,65	0,12		22,5	0,73	19,41	112,35	24,16	1,91
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/10	200	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		660	29,25	26,24	71,82	641,66	0,35	54,25	168,47	7,91	75,08	378,45	86,81	5,7
<b>Ужин 2</b>														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	Вафли	25	0,98	7,65	15,63	135,5	0,01		1,5		2	10,5	1,5	0,15
<b>Итого за Ужин 2</b>		225	6,38	12,65	37,23	293,5	0,07	1,8	41,5		244	198,5	31,5	0,35
<b>Итого за день</b>		2 915	108,64	112,41	378,15	2964,32	1,96	202,84	8684,92	19,57	1001,82	1939,48	373,44	32,75

Неделя: 3

День: воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	8,79	6,36	43,74	268,2	0,25	1,3	37,03	0,28	136,11	210,03	56,43	1,51
242/К/ССЖ	Суфле творожное с джемом, 150/15	165	22,85	12,96	24,33	309,74	0,08	0,92	111,00	0,47	220,47	298,10	31,79	0,97
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		625	39,25	29,92	107,06	861,6	0,45	3,39	212,95	1,6	483,9	661,83	134,37	4,51
<b>Обед</b>														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,38	7,11	17,93	153,54	0,09	12,5	201,65	2,36	13,94	58,68	22,96	0,76
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (говядина, свинина) с соусом сметанно-томатным, 130/40	170	21,33	16,48	17,28	304,94	0,75	4,65	8,62	1,86	31,46	225,54	34,15	2,93
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/10	200	0,54	0,22	17,71	85,34	0,01	160	130,72	0,61	9,9	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		1 000	40,49	34,43	146,88	1053,43	1,17	192,25	371,49	9,49	136,1	530,36	135,21	9,31
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная	60	3,77	6,69	25,25	176,56	0,06	1,45	45,38	0,56	19,72	42,13	7,43	0,81
338/М	Фрукт сезонный	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	4	0,8	38	32	24	4,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Полдник</b>		460	5,57	7,49	66,05	362,56	0,12	15,45	49,38	1,56	71,72	88,13	39,43	8,21
<b>Ужин</b>														
23/ИОП	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,48	7	84,18	0,03	24,58	341,5	2,33	32,67	40,07	18,4	0,55
284/ИОП	Запеканка картофельная с рыбой	350	31,01	18,81	49,66	492,13	0,5	60,44	127,45	1,98	81,61	509,63	115,62	3,62
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Ужин</b>		700	36,94	24,81	90,86	735,23	0,61	85,12	469,45	4,96	131,03	601,44	154,92	6,02
<b>Ужин 2</b>														
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5		7,25	22,5	5	0,53
<b>Итого за Ужин 2</b>		225	7,68	7,45	26,60	210,25	0,1	1,4	42,5		247,25	202,5	33	0,73
<b>Итого за день</b>		3 010	130,45	99,75	442,62	3206,7	2,46	296,56	1178,09	18,09	1074,94	2093,63	505,61	28,79