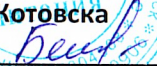
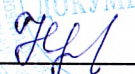




Утверждаю
Директор МБУ
"Комбинат школьного питания"
г. Котовска

И.Н. Беляева

Согласовано
Управление Роспотребнадзора
по Тамбовской области

Н.П. Цыганова

Примерно 20-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные организации

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
День 1																
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	180	4,7	6,6	23,6	173	21,9	48,9	126,2	1,35	88,8	23,2	0,13	0,034	0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,2	13,2	95	113,2	12,6	81	0,12	113,2	18	0,04	0,14	1,17	414
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	1
Итого за завтрак		407	10,92	15,11	56,89	408,3	144,4	71,4	236,3	2,09	244,9	81,2	0,22	0,204	1,17	
2 Завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	
Обед	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Рассольник домашний	180	1,49	5,28	11,6	99,9	25	20	46,7	0,74	392,1	0	0,07	0,046	8,49	81
	Кнели куриные	80	12,8	9,26	12,35	183,9	17,5	20,6	113,1	0,9	181,2	12	0,05	0,05	0,03	329
	Пюре картофельное	130	2,65	7,54	16,8	145,6	32	24	75	0,87	562	22,1	0,12	0,09	15,7	339
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,6	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		610	20,45	22,508	84,05	621,5	124,4	85,6	308,6	5,82	1343	34,106	0,332	0,247	30,58	
Полдник	Вермишель молочная	200	8,2	3,4	35	203	161	24,1	137,8	0,5	233,4	30,5	0,08	0,2	0,9	100
	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	411
	Кондитерское изделие	30														
Итого за полдник		410	8,247	3,411	43,38	236,6	170,6	25,18	139,7	0,72	239,64	30,5	0,08	0,2	0,923	
Итого за 1 день		1527	40	41	194	1311	455	190	695,6	11	1828	146	0,66	0,67	43	

Итого за 1 день	1527	40	41	194	1311	455	190	695,6	11	1828	146	0,66	0,67	43	
------------------------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	------------	------------	--------------	-----------	-------------	------------	-------------	-------------	-----------	--

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	4,97	4,63	28,57	175,5	13,6	35,7	101,7	1,17	91,6	17,5	0,12	0,018	0	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,52	107	137,6	20	115	0,49	201,9	22	0,05	0,17	1,4	416
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	3
Итого за завтрак		410	13,2	13,46	64,09	430,9	246,1	68	290,9	2,3	338,7	78,5	0,216	0,238	1,473	
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	418
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	
Обед	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2	12,3	75,3	17,6	19,4	48	0,78	346,5	0	0,08	0,044	5,94	88
	Жаркое по домашнему	200	7,78	21,8	14,5	285	28,2	28,2	304,5	3,6	111,9	18,7	0,2	0,3	8,53	292
	Компот из изюма	180	1,4	0	25	105	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	72	0,032	0	509
Итого за обед		660	14,2	24,21	70,2	555,8	95,7	68,6	426,3	7,69	666,1	18,706	72,3	0,405	20,83	
Полдник	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78	27,5	6	96	1,25	70	125	0,037	0,22	0	227
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	4	0,32	19,2	0	0	0	2,83	412
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0,064	0,02	0	509
Итого за полдник		370	12,64	6,42	48,95	303,5	70,9	37	193,6	4,57	195,2	125,01	0,191	0,296	8,83	
Итого за 2 день		1620	41	44	201	1366	425	181	923,4	17	1200	222	73	1	35	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша манная молочная	180	3,57	4,68	32,3	185,6	9,2	6,7	33,1	0,4	49,9	17,1	0,034	0,017	0	182
	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	411
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	1
Итого за завтрак		407	6,737	10,001	60,77	359,5	28,1	17,7	64,1	1,24	99,04	57,1	0,08	0,05	0,02	
2 Завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	
Обед	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,1	61	31	16,02	34,29	0,57	31,2	0	0,041	0,032	0	73
	Гречка по купечески	200	13,8	17,6	21,8	300	20,5	180,6	271	6,19	345	25,7	0,32	0,15	0	523
	Компот из цитрусовых	180	0,4	0,09	30,6	124,7	21,2	5,9	10,3	0,21	89,4	0	0,014	0,014	11,6	392
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		660	18,57	21,62	76,9	576,2	94,1	218	375,6	9,17	520	25,71	0,47	0,25	17,6	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	120	10,8	12,5	31,2	288	186,8	31,2	273,6	0,92	162,1	68,4	0,08	0,32	0,29	245
	Кисель из концентрата	180	0	0	16,2	64,8	0,18	2,16	5,7	0,036	0	0	0,001	0,005	2,74	508
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0,064	0,02	0	509
Итого за полдник		340	13,85	12,74	67,4	446,8	196	46,6	312,9	1,76	213,7	68,4	0,15	0,34	3,03	
Итого за 3 день		1507	40	45	214,9	1427	334	290	764	14	833,37	151,2	0,7	0,7	31	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	2,8	4,3	21,2	134,7	13,6	35,7	101,7	1,17	91,6	17,5	0,12	0,018	0	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,52	107	137,6	20	115	0,49	201,9	22	0,05	0,17	1,4	416
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	3
Итого за завтрак		410	11,03	13,13	56,72	390,1	246	68	290,9	2,3	338,7	78,5	0,22	0,24	1,47	
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	418
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,02	0,02	3,6	
Обед	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Суп гороховый с мясом	180	3,95	5,04	11,4	106	27,4	25,4	62,7	1,4	340,3	0	0,16	0,05	4,18	520
	Рыба, запеченная с овощами	100	10,2	11,5	3,5	158,3	22,6	21,5	99,8	0,6	327	10	0,05	0,1	9,8	283
	Пюре картофельное	130	2,65	7,54	16,8	145,6	32	24	75	0,87	562	22,1	0,12	0,09	15,7	339
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,6	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		690	20,31	24,508	75	602	132	91,9	311,3	6,18	1437	32,11	0,42	0,3	36	
Полдник	Булочка "Веснушка"	70	4,2	7,6	28,3	198,5	15,8	21,3	54,8	1,02	94,6	4	0,1	0,05	0	456
	Напиток кисломолочный	180	5	2,7	16,6	110,7	216	25,2	162	0,18	263	36	0,07	0,31	1,26	420
Итого за полдник		250	9,2	10,3	44,9	309,2	232	46,5	216,8	1,2	357,6	40	0,17	0,36	1,26	
Итого за 4 день		1530	41	48	194,7	1377,3	622	214	832	12	2133,3	150,6	0,8	0,9	42	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	3,76	3,6	28,4	161,1	31,9	18,7	129,3	0,7	77,8	17,1	0,07	0,025	0	182
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	4	0,32	19,2	0	0	0	2,83	412
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	1
Итого за завтрак		407	7	8,93	58,69	342,4	54	30,8	162,4	1,64	139,9	57,1	0,12	0,06	2,83	
2 Затрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	
Обед	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Суп картофельный вегетарианский	180	2	4	13,9	99,5	26,8	16,4	37,9	0,57	283,4	25,2	0,054	0,044	6,7	84
	Оладьи из печени по кунцевски	80	15,1	14,3	4,32	206	6,9	18,4	274,1	8,08	0	2880	0,24	1,84	6,08	515
	Макаронные изделия отварные	130	3,6	2,6	26,5	143,8	6,48	19,6	41,1	1,05	46	0	0,07	0,026	0	218
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		670	23,96	21,45	84,62	627,6	74,6	73,2	417,1	12,7	484,4	2905	0,46	1,97	20,3	
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром	80/4/4	5,62	9,01	30,4	225,2	63,4	23,8	88,9	0,97	135,3	36,9	0,1	0,1	0,26	432
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	227,5	26,5	170,6	0,19	276,8	38,4	0,07	0,28	2,46	419
Итого за полдник		268	11,11	13,9	39,49	327,2	291	50,3	259,5	1,16	412,1	75,3	0,17	0,38	2,72	
Итого за 5 день		1445	42	45	192,6	1341,7	436	162	850	18	1037	3038	0,8	2,4	36	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	5,56	4,63	24,5	161,5	8,82	51	156	2,94	160,9	22,5	0,14	0,07	0	182
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	4	0,32	19,2	0	0	0	2,83	412
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	1
Итого за завтрак		407	8,8	9,96	54,79	342,8	30,9	63,1	189,1	3,88	223	62,5	0,19	0,1	2,83	
2 Завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	
Обед	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,1	61	31	16,02	34,29	0,57	31,2	0	0,041	0,032	0	73
	Фрикадельки из птицы	80	12,8	5,3	7,8	130,1	30,1	18,1	112,5	1,06	183,3	24	0,06	0,09	0,42	325
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	3,6	33,5	178	5,2	22,8	69,6	0,47	46,8	17,3	0,026	0,017	0	179
	Компот из цитрусовых	180	0,4	0,09	30,6	124,7	21,2	5,9	10,3	0,21	89,4	0	0,014	0,014	11,6	392
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		670	20,77	12,92	96,4	584,3	109	78,4	286,7	4,51	405,1	41,31	0,23	0,21	18	
Полдник	Блины со сметанным соусом	100	6,06	16,88	25,66	278,7	65	18,8	101,5	1,18	130,1	132	0,09	0,16	0,18	427
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	227,5	26,5	170,6	0,19	276,8	38,4	0,07	0,28	2,46	419
Итого за полдник		280	11,55	21,77	34,75	380,7	293	45,3	272,1	1,37	406,9	170,4	0,16	0,44	2,64	
Итого за 6 день		1457	42	45	195,7	1352,3	448	195	759	12	1036	274	0,6	0,8	33	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша манная молочная	180	3,57	4,68	32,3	185,6	9,2	6,7	33,1	0,4	49,9	17,1	0,034	0,017	0	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,52	107	137,6	20	115	0,49	201,9	22	0,05	0,17	1,4	416
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	3
Итого за завтрак		410	11,8	13,51	67,82	441	242	39	222,3	1,53	297	78,1	0,13	0,24	1,47	
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	418
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,02	0,02	3,6	
Обед	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Суп лапша домашняя	180	1,59	3,64	8,58	73,6	14,2	7,52	21,09	0,42	38,25	0	0,036	0,01	0,36	94
	Пюре картофельное	130	2,65	7,54	16,8	145,6	32	24	75	0,87	562	22,1	0,12	0,09	15,7	339
	Гуляш из отварного мяса	80	7,2	8,15	2,6	113	18,6	17,4	81,85	0,79	129,4	10	0,025	0,07	0,5	293
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,6	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		540	14,95	19,758	71,28	524,3	115	69,9	251,7	5,39	937,35	32,11	0,27	0,23	22,9	
Полдник	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Омлет натуральный	100	8,75	15,8	1,77	185	73,8	12,2	163	1,81	141,5	225	0,05	0,36	0,17	229
	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	411
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0,064	0,02	0	509
Итого за полдник		420	14,97	16,461	48,55	403,1	114	42,1	258,5	5,03	253,74	225	0,2	0,44	6,19	
Итого за 7 день		1550	43	50	205,8	1444,4	483	158	745	14	1488,1	335,2	0,6	0,9	34	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5,6	9,1	23,6	200	165,3	69,1	166,7	0,486	161	39,6	0,072	0,18	0,8	194
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,2	13,2	95	113,2	12,6	81	0,12	113,2	18	0,04	0,14	1,17	414
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	1
Итого за завтрак		407	11,8	17,6	56,9	435,3	288	91,6	276,8	1,23	317,1	97,6	0,16	0,35	1,97	
2 Завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	
Обед	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Рассольник ленинградский	180	2,51	5,32	13,6	112,3	19	18,6	51,8	0,7	348,8	0	0,07	0,043	5,42	82
	Плов с мясом	200	13,4	16,8	33	336	36,2	51	220,7	1,7	402,8	589,4	0,4	0,27	4,23	514
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		660	19,17	22,67	86,5	626,6	89,6	88,4	336,5	5,44	906,6	589,4	0,57	0,38	17,2	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,6	4,2	21,6	162,5	50,8	21,6	90,1	0,89	84,7	33,9	0,07	0,11	0,039	441
	Кисель из концентрата	180	0	0	16,2	64,8	0,18	2,16	5,7	0,036	0	0	0,001	0,005	2,74	508
Итого за полдник		250	9,6	4,2	37,8	227,3	51	23,8	95,8	0,93	84,7	33,9	0,07	0,11	2,78	
Итого за 8 день		1417	40,99	45	191	1333,7	444	212	720	10	1309	720,9	0,8	0,9	32	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	4,7	6,6	23,6	173	21,9	48,9	126,2	1,35	88,8	23,2	0,13	0,034	0	182
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	4	0,32	19,2	0	0	0	2,83	412
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	3
Итого за завтрак		410	9,27	12,25	53,8	362,4	130	63,4	204,4	2,31	153,2	62,2	0,18	0,08	2,9	
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	418
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,02	0,02	3,6	
Обед	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Борщ с капустой и картофелем	180	3,9	4,1	8,65	87,1	31,9	16,7	32,2	0,85	275	0	0,034	0,03	7,4	63
	Котлета рыбная любительская	80	9,4	7,9	2,2	117	52,3	33,5	179,5	1,21	344	35	0,09	0,11	3,06	272
	Пюре картофельное	130	2,65	7,54	16,8	145,6	32	24	75	0,87	562	22,1	0,12	0,09	15,7	339
	Компот из цитрусовых	180	0,4	0,09	30,6	124,7	21,2	5,9	10,3	0,21	89,4	0	0,014	0,014	11,6	392
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		670	19,47	20,04	76,65	564,9	159	95,7	357	5,34	1324,8	57,11	0,35	0,3	43,8	
Полдник	Булочка "Российская"	70	7,5	10,5	42	292,5	15,8	21,3	54,8	1,02	94,6	4	0,1	0,05	0	457
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,52	107	137,6	20	115	0,49	201,9	22	0,05	0,17	1,4	416
Итого за полдник		250	11,28	13,7	57,52	399,5	153	41,3	169,8	1,51	296,5	26	0,15	0,22	1,4	
Итого за 9 день		1510	41	46	206,1	1402,8	454	208	744	12	1774,5	145,3	0,7	0,6	52	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша рисовая молочная	180	2,8	4,3	21,2	134,7	13,6	35,7	101,7	1,17	91,6	17,5	0,12	0,018	0	182
	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	411
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	1
Итого за завтрак		407	5,97	9,621	49,67	308,6	32,5	46,7	132,7	2,01	140,74	57,5	0,17	0,05	0,02	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	
Обед:	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Суп шахтерский с мясом	180	4,3	2,82	20,2	124	25,4	3,21	4,83	1,16	6,75	0,36	0,005	0,004	0,013	516
	Капуста, тушеная с мясом	200	11,3	18,14	21,5	294,5	123	50,6	99	2	476	800	0,1	0,11	44,1	518
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		660	18,86	21,51	81,6	596,8	183	72,7	167,8	6,2	637,75	800,4	0,2	0,18	51,7	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоком	120	10,98	12,8	32,5	289	139,8	22,6	202,9	1,43	192,9	92,4	0,06	0,27	1,6	254
	Напиток кисломолочный	180	5	2,7	16,6	110,7	216	25,2	162	0,18	263	36	0,07	0,31	1,26	420
	Кондитерское изделие	30														
Итого за полдник		330	15,98	15,5	49,1	399,7	356	47,8	364,9	1,61	455,9	128,4	0,13	0,58	2,86	
Итого за 10 день		1497	41	47	190	1350	587	175	676	12	1235	986	0,5	0,8	65	

День 11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	180	10,8	11,9	37,3	299	95,4	28,9	110,16	1,36	41,67	64,8	0,06	0,06	0,126	220
	Чай с молоком	180	1,3	1,4	14,8	77,4	113,9	16,2	99,1	0,33	163,9	21,6	0,047	0,17	1,42	413
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	1
Итого за завтрак		407	15,22	18,61	72,19	516,7	219	55	238,4	2,31	248,47	126,4	0,16	0,26	1,55	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Суп лапша домашняя	180	1,59	3,64	8,58	73,6	14,2	7,52	21,09	0,42	38,25	0	0,036	0,01	0,36	94
	Птица, тушеная с овощами	200	9,6	6,2	18,3	167,7	45,9	41	127,1	1,7	603,1	17,8	0,11	0,12	8,15	319
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		660	14,45	10,39	66,78	419,6	94,5	67,4	212,2	5,16	796,35	17,81	0,25	0,19	16,1	
Полдник:	Блины со сметанным соусом	100	6,06	16,88	25,66	278,7	65	18,8	101,5	1,18	130,1	132	0,09	0,16	0,18	427
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	227,5	26,5	170,6	0,19	276,8	38,4	0,07	0,28	2,46	419
Итого за полдник		280	11,55	21,77	34,75	380,7	293	45,3	272,1	1,37	406,9	170,4	0,16	0,44	2,64	
Итого за 11 день		1447	42	51	183,5	1361,5	622	176	734	11	1452,4	314,6	0,6	0,9	30	

День 12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша ячневая молочная	180	3,76	3,6	28,4	161,1	31,9	18,7	129,3	0,7	77,8	17,1	0,07	0,025	0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,2	13,2	95	113,2	12,6	81	0,12	113,2	18	0,04	0,14	1,17	414
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	3
Итого за завтрак		410	11,31	12,43	61,6	404,5	240	43,6	284,5	1,46	236,2	74,1	0,16	0,22	1,24	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	418
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,02	0,02	3,6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Суп-харчо	180	5,22	7,2	12,6	134	16,6	18	45	0,63	337,3	0	0,068	0,041	5,94	86
	Шницель из мяса	80	8,6	16,9	23,5	280,5	34,5	21,7	105	1,31	155,2	23	0,36	0,11	0,12	299
	Капуста тушеная	130	1,82	0,9	6,37	40,8	73,6	27,56	55,7	1,05	426,9	0	0,04	0,05	21,65	143
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,6	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		670	19,15	25,428	85,77	647,4	175	88,3	279,5	6,3	1127,1	23,01	0,56	0,26	34,1	
Полдник:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78	27,5	6	96	1,25	70	125	0,037	0,22	0	227
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	4	0,32	19,2	0	0	0	2,83	412
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
	Кондитерское изделие	30														
Итого за полдник		360	9,59	6,18	28,95	209,5	61,7	23,8	160	3,77	143,6	125	0,13	0,28	8,83	

Итого за 12 день	1620	40,95	44	194,4	1337,4	489	163	737	14	1506,9	222,1	0,9	0,8	48	
-------------------------	-------------	--------------	-----------	--------------	---------------	------------	------------	------------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	-----------	--

День 13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша пшенная молочная	180	4,97	4,63	28,57	175,5	13,6	35,7	101,7	1,17	91,6	17,5	0,12	0,018	0	182
	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	411
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	1
Итого за завтрак		407	8,137	9,951	57,04	349,4	32,5	46,7	132,7	2,01	140,74	57,5	0,17	0,05	0,02	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	
Обед:	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Борщ с мясом	180	2,49	7,16	8,5	108	44,1	32,94	113,83	1,58	511,3	5,4	0,088	0,1	11,24	68
	Котлета рыбная любительская	80	9,4	7,9	2,2	117	52,3	33,5	179,5	1,21	344	35	0,09	0,11	3,06	272
	Пюре картофельное	130	2,65	7,54	16,8	145,6	32	24	75	0,87	562	22,1	0,12	0,09	15,7	339
	Компот из изюма	180	1,4	0	25	105	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		670	19,06	23,01	70,9	566,1	178	111	442,1	6,97	1625	62,51	0,39	0,36	36,4	
Полдник:	Сырники из творога со сгущенным молоком	120	10,8	12,5	31,2	288	186,8	31,2	273,6	0,92	162,1	68,4	0,08	0,32	0,29	245
	Кисель из концентрата	180	0	0	16,2	64,8	0,18	2,16	5,7	0,036	0	0	0,001	0,005	2,74	508
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0,064	0,02	0	509
Итого за полдник		340	13,85	12,74	67,4	446,8	196	46,6	312,9	1,76	213,7	68,4	0,15	0,34	3,03	
Итого за 13 день		1517	41	46	205,1	1406,8	423	213	899	13	1980,1	188,4	0,7	0,8	49	

День 14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша манная молочная	180	3,57	4,68	32,3	185,6	9,2	6,7	33,1	0,4	49,9	17,1	0,034	0,017	0	182
	Кофейный напиток	180	3,1	3,2	13,2	95	113,2	12,6	81	0,12	113,2	18	0,04	0,14	1,17	414
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	3
Итого за завтрак		410	11,12	13,51	65,5	429	217	31,6	188,3	1,16	208,3	74,1	0,12	0,21	1,24	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	418
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,02	0,02	3,6	
Обед:	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Суп шахтерский с мясом	180	4,3	2,82	20,2	124	25,4	3,21	4,83	1,16	6,75	0,36	0,005	0,004	0,013	516
	Мясо, тушеное с овощами	200	19	18,6	12,9	295	39,7	44,6	187,6	1,9	545,8	25	0,12	0,17	4,64	290
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,6	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		660	26,81	21,848	76,4	611,1	115	68,8	266,2	6,37	760,25	25,37	0,22	0,24	11	
Полдник:	Пирожок печеный с повидлом	70	1	4	30	160	1,6	16,2	39,7	0,95	80,2	4,2	0,07	0,04	0,028	437
	Напиток кисломолочный	180	5	2,7	16,6	110,7	216	25,2	162	0,18	263	36	0,07	0,31	1,26	420
Итого за полдник		250	6	6,7	46,6	270,7	218	41,4	201,7	1,13	343,2	40,2	0,14	0,35	1,29	
Итого за 14 день		1500	45	42	206,6	1386,8	563	149	669	11	1311,8	139,7	0,5	0,8	17	

День 15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	180	4,7	6,6	23,6	173	21,9	48,9	126,2	1,35	88,8	23,2	0,13	0,034	0	182
	Чай с молоком	180	1,3	1,4	14,8	77,4	113,9	16,2	99,1	0,33	163,9	21,6	0,047	0,17	1,42	413
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	1
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78	27,5	6	96	1,25	70	125	0,037	0,22	0	227
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за завтрак		497	18,11	19,41	75,74	550,2	180	88,2	385,2	5,15	420	209,8	0,34	0,49	1,42	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	
Обед:	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Рассольник домашний	180	1,49	5,28	11,6	99,9	25	20	46,7	0,74	392,1	0	0,07	0,046	8,49	81
	Оладьи из печени по кунцевски	80	15,1	14,3	4,32	206	6,9	18,4	274,1	8,08	0	2880	0,24	1,84	6,08	515
	Макаронные изделия отварные	130	3,6	2,6	26,5	143,8	6,48	19,6	41,1	1,05	46	0	0,07	0,026	0	218
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		670	23,45	22,73	82,32	628	72,8	76,8	425,9	12,9	593,1	2880	0,48	1,98	22,1	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	10,15	11,8	30,2	268	176,8	23,6	252,4	0,83	149,5	89	0,06	0,62	0,29	251

Полдник:	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	411
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0,064	0,02	0	509
Итого за полдник		340	13,25	12,051	58,58	395,6	196	37,9	287,9	1,85	207,34	89	0,12	0,64	0,31	
Итого за 15 день		1607	55	55	226,4	1618,3	465	211	1110	22	1221,1	3179	1	3	34	

День 16

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша ячневая молочная	180	3,76	3,6	28,4	161,1	31,9	18,7	129,3	0,7	77,8	17,1	0,07	0,025	0	182
	Чай с молоком	180	1,3	1,4	14,8	77,4	113,9	16,2	99,1	0,33	163,9	21,6	0,047	0,17	1,42	413
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	1
Итого за завтрак		407	8,18	10,31	63,29	378,8	155	44,8	257,5	1,65	284,6	78,7	0,17	0,23	1,42	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	
Обед:	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Суп с рыбными консервами	180	7,8	3,4	6,1	86,2	32,5	34	127	0,9	414,5	11	0,07	0,1	6,56	95
	Плов из птицы	200	17,1	21,2	33,4	393	42,1	43,5	185,6	1,96	222,7	45	0,05	0,11	0,51	321
	Компот из цитрусовых	180	0,4	0,09	30,6	124,7	21,2	5,9	10,3	0,21	89,4	0	0,014	0,014	11,6	392
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		660	28,42	25,1	88,5	694,4	117	99	382,9	5,27	781	56,01	0,22	0,28	24,7	
Полдник:	Пирожок печеный с повидлом	70	1	4	30	160	1,6	16,2	39,7	0,95	80,2	4,2	0,07	0,04	0,028	437
	Напиток кисломолочный	180	5	2,7	16,6	110,7	216	25,2	162	0,18	263	36	0,07	0,31	1,26	420
Итого за полдник		250	6	6,7	46,6	270,7	218	41,4	201,7	1,13	343,2	40,2	0,14	0,35	1,29	
Итого за 16 день		1417	43	43	208,2	1388,4	506	193	853	10	1409,4	174,9	0,6	0,9	37	

День 17

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша манная молочная	180	3,57	4,68	32,3	185,6	9,2	6,7	33,1	0,4	49,9	17,1	0,034	0,017	0	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,52	107	137,6	20	115	0,49	201,9	22	0,05	0,17	1,4	416
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	3
Итого за завтрак		410	11,8	13,51	67,82	441	242	39	222,3	1,53	297	78,1	0,13	0,24	1,47	
2 Завтрак:	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	418
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,02	0,02	3,6	
Обед:	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,1	61	31	16,02	34,29	0,57	31,2	0	0,041	0,032	0	73
	Гуляш из отварного мяса	80	7,2	8,15	2,6	113	18,6	17,4	81,85	0,79	129,4	10	0,025	0,07	0,5	293
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,5	2,8	18,6	113,6	12,7	117,7	176,6	3,94	224,3	18,2	0,17	0,09	0	179
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		670	15,21	15,02	67,2	465,9	96,7	170	356,7	8,34	539,9	28,21	0,34	0,26	8,05	
Полдник:	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Омлет натуральный	100	8,75	15,8	1,77	185	73,8	12,2	163	1,81	141,5	225	0,05	0,36	0,17	229
	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	0,023	411

Итого за полдник	330	14,76	16	48,02	396	277	42,6	317,9	1,92	394,8	114,4	0,11	0,44	3	
Итого за 18 день	1507	39	56	197,6	1458,2	560	179	958	16	1387,2	1332	0,9	2	59	

День 19

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	180	4,7	6,6	23,6	173	21,9	48,9	126,2	1,35	88,8	23,2	0,13	0,034	0	182
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	4	0,32	19,2	0	0	0	2,83	412
	Бутерброд с сыром	40/10	4,45	5,63	20	148,4	94,9	12,3	74,2	0,64	45,2	39	0,046	0,05	0,073	3
Итого за завтрак		410	9,27	12,25	53,8	362,4	130	63,4	204,4	2,31	153,2	62,2	0,18	0,08	2,9	
2 Затрак:	Сок	180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,023	0,023	3,6	418
Итого за 2 завтрак		180	0,9	0	18,1	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,02	0,02	3,6	
Обед:	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	9	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Суп-харчо	180	5,22	7,2	12,6	134	16,6	18	45	0,63	337,3	0	0,068	0,041	5,94	86
	Котлета мясная	80	8,6	16,9	23,5	280,5	34,5	21,7	105	1,31	155,2	23	0,36	0,11	0,12	299
	Капуста тушеная	130	1,82	0,9	6,37	40,8	73,6	27,56	55,7	1,05	426,9	0	0,04	0,05	21,65	143
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,6	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,002	0,005	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		670	19,15	25,428	85,77	647,4	175	88,3	279,5	6,3	1127,1	23,01	0,56	0,26	34,1	
Полдник:	Оладьи с маслом и сахаром	80/4/4	5,62	9,01	30,4	225,2	63,4	23,8	88,9	0,97	135,3	36,9	0,1	0,1	0,26	432
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	227,5	26,5	170,6	0,19	276,8	38,4	0,07	0,28	2,46	419
Итого за полдник		270	11,11	13,9	39,49	327,2	291	50,3	259,5	1,16	412,1	75,3	0,17	0,38	2,72	

Итого за 19 день	1530	40	52	197,2	1413	608	209	756	12	1692,4	160,5	0,9	0,7	43	
-------------------------	-------------	-----------	-----------	--------------	-------------	------------	------------	------------	-----------	---------------	--------------	------------	------------	-----------	--

День 20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша рисовая молочная	180	2,8	4,3	21,2	134,7	13,6	35,7	101,7	1,17	91,6	17,5	0,12	0,018	0	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,52	107	137,6	20	115	0,49	201,9	22	0,05	0,17	1,4	416
	Бутерброд с маслом	40/7	3,12	5,31	20,09	140,3	9,3	9,9	29,1	0,62	42,9	40	0,05	0,03	0	1
Итого за завтрак		407	9,7	12,81	56,81	382	161	65,6	245,8	2,28	336,4	79,5	0,22	0,22	1,4	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	
Обед:	Овощи свежие или соленные	60	0,48	0,06	1,5	2,4	13,8	8,4	25,2	0,6	0	0,006	0,018	0,024	6	511
	Борщ с мясом	180	2,49	7,16	8,5	108	44,1	32,94	113,83	1,58	511,3	5,4	0,088	0,1	11,24	68
	Подлива из минтая	80	5,12	2,4	2,08	51,1	2,32	5,36	12	2,24	1,44	30,4	0,003	0,003	0,002	283
	Пюре картофельное	130	2,65	7,54	16,8	145,6	32	24	75	0,87	562	22,1	0,12	0,09	15,7	339
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	3,24	3,96	0,84	100,6	0	0,009	0,007	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,35	16,9	81,5	7,6	7,2	34,8	1,6	54,4	0	0,072	0,032	0	509
Итого за обед		670	13,52	17,65	67,28	476,4	113	81,1	264,8	7,73	1229,7	57,91	0,31	0,26	34,5	
Полдник:	Сырник из творога со сгущенным молоком	120	10,8	12,5	31,2	288	186,8	31,2	273,6	0,92	162,1	68,4	0,08	0,32	0,29	245
	Кисель из концентрата	180	0	0	16,2	64,8	0,18	2,16	5,7	0,036	0	0	0,001	0,005	2,74	508
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,24	20	94	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0	0,064	0,02	0	509
Итого за полдник		340	13,85	12,74	67,4	446,8	196	46,6	312,9	1,76	213,7	68,4	0,15	0,34	3,03	
Итого за 20 день		1517	37	44	201,3	1352,2	486	201	834	14	1780,5	205,8	0,7	0,8	49	
Среднее значение за период			42	47	200	1391	494	197	805	14	1435	621	4	1	39	