

ПРИМЕРНЫЕ

14-дневные меню для организации питания детей в возрасте от 7 до 18 лет, находящихся в детском доме им. К.Либкнехта С 24-часовым пребыванием

Г.Владимир

2017r.

Название однод и продуктов	Брутто	Нетт		Хия	мический сос	тав			Bir	гамины (мг)			Мин	еральные	вешеств	а (мг)	
	(r)	(r)	Выход (г)	белки	Жиры (Г)	Угле воды (г)	Энерг. цен ность (ккал)	R1	R2	С	A	РÞ	Са	Р	Mg	Fe	К	Кар
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
3ARTPAK																		
Каша геркулес, молочная:			300	7,7	11.3	30,8	262,5	0,26	0,63	3.5	0,17	0,6	438,5	410,5	82,2	1,35	531	
- крупа геркулес.	30	30																
- МОЛОКО	200	200												1				
- масло сливочное 🍿	8	8										ĺ						
- caxap	15	15																
Кофейный напиток с молоком:			200	3,9	4,5	21,6	138,0	0,00	0,29	1,5	0,00	0,15	180,	140,0	21,0	0,15	190,4	
- кофейный напиток	4	4																
- модоко - модоко	150	150																
- caxap	15	15							i									
Хлеб пшеничный с	13	13	100/10	0,07	7,8	0,1	70,9	0,05	0,00	0,75	0.06	0,34	10.0	49,0	15,0	0.9	50,03	
маслом сливоч.									7				, -			,		
- масло сливочное	10	10			-	- 78		1			0,06						0,06	
ВТОРОИ ЗАВТРАК						1.7					السائيي			L			., -	
Сок фрукто	вый 200	01200	200	0,8		23,4	100						1 30.0	11154.0	60,0 :	32.0 0.0	5 610.0	10.1
ОБЕД					L	1		J						1110.30	100,010	72,0 0,1	0 1 0 2 0 3 0	10,1
Борш на к/м б-не, со сметаной:			300/10	10	10	20,3	212,6	0,08	0,15	23,6	0,09	0,55	85,2	169,0	55,0	3,53	461,3	0,00
- МЯСО	60	44																-
- свекла	60	48								1								
- капуста ев бел кач	4()	32																
лук репчагый	15	13																
- морковь	25	20							-	1							[
- картофель	110	77																
- IOMAT	5	5																
- масло сливочное	3	3											i					
- Зелень	3	1.8							1									
- сметана	10	10								ļ		ļ						
 Азу мяснос: 	10	10	45/50	7,74	10.38	19,66	239.2	0.08	0,13	4,08	0.06	0.4	24.4	152,8	16.7	0,9	240.7	0,00
- мясо	90	66		1		 					0,00	-	~ 1,01		10,7	- ,-		2,00
- лук реп-лагый	15	13		!					J	1						1		
- масло растительное	3	3							4	i		1						
State and partition for the partition of the state of the				1					-		İ	- 1						
- масво сливочное	5	1 7 1															İ	
- масло сливочное - мука	5	5 3		1				1	1									
- мука	3	3												i				
- мука - огурен коне. (без уксуса)			200	4.5	44	31.41	187.0		0.02		0.06	0.6	17.0	48.5	170	0.75	69.06	
- мука - огурен коне. (без уксуса) Вермишель с маслом:	3 40	3 20	200	4,5	4,4	31,41	187,0		0.02		0,06	0,6	17,0	48,5	17,0	0,75	69,06	
- мука - огурен коне. (без уксуса) Вермишель с маслом: - вермишель	3 40 70	3 20 70	200	4,5	4,4	31,41	187,0		0.02	Ī	0,06	0,6	17,0	48,5	17,0	0,75	69,06	
мука огурси коне. (без уксуса) Вермишель с маслом: вермишель масло еливочное	3 40	3 20			4,4			0.01		2 2	0,06							
- мука - огурси коне. (без уксуса) Вермишель с маслом: - вермишель - масло сливочное Комнот из свежих фруктов:	3 40 70 10	3 20 70 10	200	0,07	4,4	31,41	187,0	0.01	0.02	2,3	0,06	0,6	6,1	48,5	3,1	0,75	69,06	0,0
мука - огурси коне. (без уксуса) - Вермишель с маслом: - вермишель - масло сливочное - Компот из свежих фруктов: - фрукты	3 40 70 10	70 10 28			4,4			0.01		2,3	0,06							
мука огурси коне. (без уксуса) Вермишель с маслом: вермишель масло сливочное Компот из свежих фруктов:	3 40 70 10	3 20 70 10			4,4			0.01		2,3	0,06							

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15	16	17	18	19
-молоко	200	200	200	5.6	7,0	9,0	124.0	0,1	0,3	2,0		0,2	240,0	190,0	28,4	0,2	254,0	0,1
- сухари	80	80	80	2,5	7,1	18,3	148	0,8	0,005			0,53	16,0	85,2	28,4	1,3	1,18	
1																		
УЖИН							•											
Картофельная запеканка со смет., соусом			300/30	22.0	18,2	40,0	113,3	0,96	0,36	4,48	0,33	0,37	44.1	199.1	28,8	2,21	502,9	1,44
- картофель	300	210																
- молоко	50	50																
- яйцо <i>'</i> А	11,7	10,5																
- масло сливочное	5	5					76											
- масло растительное	4	4																
- лук репчатый	15	12											1					
- мука пшеничная	3	3																
Подлива			30	0,55	1	6.8	31.1	0,03	0,01		0,03	0,1	11.5	20,0	5,4	0,21	23,3	
- сметана	10	10								16.4	4							
- мука пшеничная	5	5																
- молоко	15	15																
Огурцы свежие	100	100	100	0,28	0.03	1,19	4.9	0.02	0.02	2.4		0,1	11.0	13.0	7,0	0,45	70,5	след
Чан сладкий			200	0,16	0	14,3	56,87	0,002		2.0	0,02		10,0	6.0	3,0	0.15	8,26	0,02
- чай заварка	0.6	0,6																
- caxap	15	15																
Хлеб пиеничный с маслом			10	0,07	7,8	0.1	70,9											
- масло сливочное	10	10									0.06						0,06	
ВТОРОИ ужин									- /									
Яблоко	300	300	300	0,52	0	13,5	58,5	0,06	0.06	12,4		0,36	32,0	22,0	18,0	4,4	172,0	0,18
За весь день:																		
- хлеб ржаной			150	3,0	0.60	25,5	120,4	0.009	0.078			0,27	17.4	34.6	!3,2	1,02	94,8	
- хлеб пшеничный			200	7,10	1,10	46.4	229.0	0.1	0_07			0.67	20.0	98.0	31,0	1.8	100.0	
= B				70,21	72,1	271,1	2063,62	4,24	2,01	96,06	1,18	3,73	965.4	1594.	349.5	20.5	3443,	5,61
					9	31	,							15.71		20,0	5,1,5,	

.

Название блюд и продуктов	Бругто				ический с					тамины (MT)			Мине		веществ	а (мг)	
	(F)	TO (F)	Выхо д (г)	(L)	Жи ры (г)	Угле воды (г)	Энерг, цен ность (ккал)	ВІ	B2	C	A	pp	Ca	Р	Mg	Fe	К	Кар
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
3ABTPAK																		
Каша манная молочная;			300	6,23	8.9	25.67	206.3	0,03	0,31	1,5	0.07		188.2	160,2	34,6	0,47	223.7	
- каша манная	25	25																
- молоко	200	200			!										1	['		1
- масло сливочное	8	8							 						1			1
- caxap	_15	15															'	
Какао на молоке:	7 III 2		200	4,4	4,8	23,4	145,6	0,3	0,3	1,5		0.15	180	142	21	0,15	191	
- какао	2	2																
- caxap	15	15			1										ļ	['		1
- МОЛОКО	150	150				1			,						!	'		1
Хлеб пшеничный с маслом	,		100/10	0.07	1.8	0,1	70,9											
- масло сливочное	10	10									0,06						0,06	
ВТОРОИ ЗАВТРАК		-	200	0,8	0	23,4	100			L								
Сок фруктовый 200 200					+									30	54.0 60.	0 32.0	0,6 610	0 0,1
ОБЕД				1	L		79	L							5 44 1 a c 2	0 0 = , -	0.0	A 1
Суп картофельный с клецками с курицей:			300/50	3	2,63	13,47	90	0,89	0,21	3,98	0,31	0,32	47,6	218,4	36,0	3,07	544,6	1,44
- картофель	100	70		5.						7-1		_						
- морковь	15	12								194								
- лук репчатый	15	12			1													1
- масло сливочное	2	2	†		1											1		1
- бульон	200	200	İ													1		
- мука пшеничная	10	10				į												
- масло сливочное	1	1																
- яйцо	4	3																ı
- вода	12	12																
- мяса куриное	100	88																
Голубцы ленивые мяс, соус:	1		220/30	14,13	38,13	12,66	450,63	0,9	0,26	16,5	0,3	0,4	82,6	310,6	55,1	2.57	457.4	1,44
- капуста свежая	250	200																
- рис	15	15	1										[1			ı
- масло сливочное	10	10									İ	1		1				ı
- MACO -	90	76														.		
- cmerana ^m^k^_	5	5	1											+	-		i l	
Chioratra in A	3	3			1				1		1			-	1			
Помидоры свежие	100	100	100	0.35	0.06	1,46	7,32	0.03	0,02	17.0		0,2	5,0	11,0	4,5	1,2	75,0	0,85
Компот из свежих фруктов	+	T	200	0	0	17	65	0,01	0.01	2,3		0.06	6,1	4.01	3.1	0.7	34,8	0.04
- фрукты ^ caxa^_	30	28	+	-	+	1		.,,,,		-,-				-1,01	7.1	V., /	21,0	0.0.
- фрукты саха	15	15	1	1		1					Ì						1	
	13	10			+											-		
Хлеб ржаной	1	1	- L		1	'	` I				- 1				1			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- молоко	200	200	200	5,60	7,00	9.00		0,1	0,3	2,0		0,2	240,0	190	28.4	0,2	254,0	0,1
- печенъе	80	80	80	3,43	3,46	25,8							29,6	126	34.4	2,8	82,4	
УЖИН												1			L			
Пудинг творо, манный с яблоками, сгуш.			300/20	22,0	16,0	27.3	331,0	0,5	1,33	T .	1,44	0,05	208,1	416.0	21,8	3,1	60,1	
малоком:													1	1		! I		
- творог	200	200							1 .		1		1					
- манная крупа	15	1.5							i ,			1	1	1		١ ,	1	
- масло сливочнос	10	10				T .					1	1	1	1		١ ،	1	
- caxap	10	10					1		ļ ,		1			1	į j	۱ ۱		
- яйцо ¹/« шт.	11,7	10,5		1		1 .				1 4					1	۱ ۱		
- молоко	50	50				1 .				١ ,	l .	ļ ,	1	1		1		
- молоко стущенное	40	40						1			l ,	1	1	1	t j	۱ ۱		
- яблаки	50	30				1					L ,	(,		1	ł j	' I		
Омлет:			80	6.4	8,5	2.68	113	0,57	0.35	1,5	1,51	0,25	250,1	417,3	36,4	3,17	112,6	0,04
- яйцо	47	41									 	T .	1					-
- мука	5	5			1	1			1	1	t i	I ,	1	1 1	1			
- модоко	50	50			1	-			i	1	t i	ļ ,	1	1	1			
- масло сливочное	3	3				1			1	1	1	l ,	1	Į į				
Чаи сладкий с лимоном:			200	0,1	Ţ,	14.9	56,8	0,002	1	2,0	0,02	† ₁	10,0	6,0	3,0	0,15	8,26	0,02
- чай заварка	0,6	0,6				Varia				T	1	T					1	
- caxap	15	15			Ι,	1 3		1	1	1	1	L i	1	t j			1	
- лимон	7	5			Ι,	1			1	1	4	t i	(}	t j	1		1	
ВТОРОИ ужин					•			•										
- груша свежая	300	300	300	0.54		12,8	86,8	0,04	80,0	7,2	1	0,18	34,0	30,0	22,0	4,2	278,0	
За весь день:					1	1			153							·		
- хлеб ржаной		\vdash	150	3,00	0,60	25,5	122,4	0.05	0.04	7.	-	0,14	15,0	45.0	10,0	0,9	80,0	
- хлеб пшеничный	1	.	200	7,10	1,10	46,4	229,0	0,1	0,007		1	0,67	20	98.0	31,0	1,8	100,0	
				82,95	85.44	328,9	1853,23	2,27	3,38	78,4	3,46	4,33	1,637	2,401	435,5	26,1	3,243	0,31
4	T 1			1			,	1 1	1 1	t i j	4 / 1	1 1	1 1			- ,		7-

.

Название блюд и	Бругто	Нетто		Хими	ческий с	остав			Вит	гамины ((ML)			Минер	ральные	вещест	ва (мг)	
продуктов	(г)	(r)	Выхо д (г)	Белки (г)	нациЖ (1)	Угле воды (г)	Энерг. цен ность (ккал)	Bl	В2	Cit	A	pp	Са	Р	Mg	Fe	К	Кар
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК			1			1	L			L						L	<u> </u>	
Каша гречневая молочная			300	8	9,7	30,6	242	0,25	0,37	2,0	0.16	1,46	256,5	380.0	56,0	0,4	254,5	
- крупа гречневая	40	40																
- молоко	200	200																
- caxap	15	15																
- масло сливочное	8	8																
Чай сладкий с молоком			200	4,4	4,6	23,4	145,6	0,007	0,26	1,5	0,007	0,15	180,0	140,0	21,0	0,15	190.4	
- чай (заварка)	0,6	0,6																
- молоко	150	150																
Хлеб пшеничный с маслом			100/10	0,07	7,8	0,1	70,9				0,06							
- масло сливочное	10	10																
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		1					185											
Сок ф	эуктовый 20	00 200	200	0,8	0	23,4	100						1.30.	011154	.0 60.0	132.01	0,6 6Ю,0	01.0.1
ОБЕД														1112	, , , , , , ,	1 0 - 10 1	-,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
Щи на к/м б-не, со сметаной:		I	300/10	2.4	3,74	13,2	73,6	0,08	0,12	18,0	0.09	0.35	69.8	145,0	39.6	2,73	442,8	
							,			110	100					_,		
- капуста свежая	100	80																
- картофель	100	70																
- лук репчатый	15	12																
- морковь	20	16																
- масло сливочное	3	3							1									
- бульон	200	200																
- сметана	10	10												Į				
- мясо	50	40												1				
 1 уляш в томатном соусе: 			50/50	21	14	5,2	229,5	0.09	0,03	2.48	0.03	0.43	31,7	170,0	25.5	0.63	289.4	1,44
- мясо (бескост.)	100	85				K						-		i				
- лук репчатый	15	12				İ				ĺ					ļ			
- морковь	30	24								-								
- томат	10	10								ļ								
- мука	3	3			2					-					1			
- сметана	5	5								İ					-		1	
- масло растительное	5	5							ĺ					ļ	-			
Вермишель с маслом:			200	4.5	4.4	31,41	187	следы	0,02		0,06	0,55	17,0	16.5	48.5	0.75	69,06	
- вермишель	70	70																

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- масло сливочное	10	10																
Огурец свежий	110	100	100	0,28	0.03	0,8	4.55	0,01	0.03	3,3		0.13	15,4	18,2	9,1	0.6	98.7	
Компот из свежих фруктов:			200	0,07	0	17	65	0.01	0,01	2,5		0.07	7,1	4,9	4.0	1.1	36,0	0,04
- фрукты	30	28																
- caxap	15	15																
Хлеб ржаной																		
ПОЛДНИК																		
- молоко	200	200	200	5.6	7	9	124	0,1	0.3	2,0	0.1	0,2	240,0	190.0	28,0	0.2	254	
Буночка домашняя:			90	2,2	4,61	31,2	190,8	0,3	0,23		0.81	0,15	94.9	198,7	11.4	1,75	106.9	
- caxap	10	10	1												+			
- молоко	30	30																
- яйцо	1/4	1/4																
- дрожжи	1	1 1																
- масло слив.	3	3																
- масло раст.	2	2																
- мука	60	60													1			
- соль	0.4	0,4					100								1			
							.00										İ	
УЖИН			1	1											1			L
Запеканка творожно- морковная с			300/	21	14.1	18	286,5	0,5	1,33		1,44	0.05	208,1	417,0	21.8	3,1	59,8	
киселем		1	/50	0,12	0	17	62,2			- 5	-0							
- творог	200	200												7.	-			
- МОЛОКО	50	50																
- морковь	100	80		}														
- крупа манная	15	15																
- яйцо 'я шт.	11.7	10.5																
- caxap	10	10																
- масло сливочное	5	5																
- кисель	20	18																
Яйцо вареное	50	50	50	4,5	4.8	0.15	63,5	0.5	0.78		1,44		64,0	276,0	15,0	3,0	58,0	
Чай сладкий:			200	0,2	0,04	14,9	56.8	0.002		2.0	0,02		10,0	6.0	3.0	0.15	8,26	0,02
- ৭৪ই (заварка)	0,6	14,42													100			
- caxap	15	15													_			
Хлеб пшеничный с маслом:			100/10	0,07	7.8	0.1	70.9											
- масло сливочное	10	10									0.06						0.06	- 77
ВТОРОИ УЖИН			1	1	=								1		L			
Банан	300	300	300	1,45	0	19.8	84,5	0.04	0.08	7,2		0,18	34,0	30,0	22,0	4.2	278,0	
За весь день:															i			
- хлеб ржаной			150	3	0,6	25,5	122.4	0.05	0,04			0.14	15.0	45.0	10,0	0.9	80,0	
- хлеб пшеничный			200	7,1	1.1	46,4	229	0.1	0,007			0,67	20.0	98.0	31.0	1.8	100,0	
	1	L		86,76	84,32	327.	2408.	2.03	3,61	70.9	4,28	4,53	1.317	2,195	239.4	22.1	2,906	1,6

4 ДЕНЬ

Название блюд и	Брутто			Хими	ческий с	остав			Ви	тамины (м	MI.)			Мин	еральные	вещества	(MF)	
продуктов	(1)	(1)	Выход	Белки	Жиры	Угле	Энерг	В1	B2	C	A	PP	Са	P	Mg	Fe	К	Кар
			(F)	(1)	(1)	воды	Пен											Н
						(r)	ность											
		8	17				(ккал)											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК														I	1		<u> </u>	
Каша молочная «Дружба» со		1	300	4.3	9,58	25.5	211	0,3	0,2845	1.5	0.03	0,39	188,85	327,2	39,6	0,45	243.05	
сливочным маслом																		
- лшено	20	20																
- крупа рисовая	20	20																
- caxap	15	15																
- МОЛОКО	150	150					12.											
- масло слив.	8	8																
Чай сладкий с молоком			200	3,9	4,5	21,6	138	0,8	0,315	1.5	0,6	0,48	190	191	36,5	1,05	241	
- чай (заварка)	0.6	0.6																
- caxap	15	15						19.										
- молоко	150	150						1.70										
Хлеб пщеничный с мае. сл.			10	0,07	7,8	0,1	70.9											
- масло сливочное	10	10								†	0,6						0,6	
ВТОРОИ ЗАВТРАК			200	0,8		23,4	100			30	51.		54	60	32	0,6	624	
Сок фрукт	овый 20	0 200								30			54	60	32	0,6	624	
ОБЕД								L			l							L
Рассольник со сметаной на кд>			300/10	20,5	20,6	1808	127	0,138	0,108	96,9	0,034	1,715	118.25	172,5	42,34	95,215	859,65	Γ
.б-не															Ö	*		
- картофель	100	70			-													
- крупа перловая	10	10																
- лук репчатый	15	12																
- морковь	20	16																
- огурец коне, (без уксуса)	40	20										l						
- зелень	3	1,8																
- масло сливочное	ā	3),						9					
- сметана	10	10																
- мясо на кости	40	30																
Гефтели мясные в сметанотоматном			80/40	16,3	10,8	5,76 .	185,7	0,1055	0,0304	2.324	0,023	0,49	22,72	169,55	26,15	2.385	273.5	
covce:																		
- мясо бескостное	90	76																
- хлеб пшеничный	10	10																
- лук репчатый	20	17																
- масло растительное	3	3										-			-			

			1 4				- 0	7										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- мука	10	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	· [/		1	1	
- томат	5	5	1	1 '		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
- сметана	5	5	1	'		1	1	'	1	1	1	1	1	1	+	1		
- МО£КОВЬ	15		120	1 2 40	1	1 22 (250.1	ļ	1!	<u> </u>		ļ!	L '	<u> </u>	1	1		
I реча отварная:			170	3,48	5.61	23.6	258,1		ļ!		0,03	=	27,5	145,5	56,5	0,9		
- крупа гречневая	70	70	1	1		+ 1		,	1	1	1	1	-					1
- масло сливочное	10	10	'	1 '	1	1			<u> </u> j				f'			1		1 _
Помидор свежий	105	100	100	0.35	0,06	1,46	7,32	0,2	0,012	136		0,168	4	8,8	3,6	0,48	60	
Компот из свежих фруктов:		- 03	200			17	65	0,009	0,009	1.86		0,054	4,8	3,3	27	0,66	26,1	
- фрукты	30	18				1							1	†				
- caxap	15	15	1	1 '	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Хлеб ржаной		+	+			1		†					(
полдник				<u></u>				1							11			
- молоко печенье	200	200	200	5,6	7 7	9	124	0.1_	0,38	2		0,2	240	190	28	0,2	254	1
- молоко печенье	80	80	80	2,5	7.1	18,3	148	70.		1	1	,,_	11,1	47,4	12.9	1,05	30.9	1
УЖИН				<u></u>			<u> </u>					11						
Котлета рыбная:		1	150	15,3	12,4	8,6	197	0,1124	0,2059	1,14	0,0498	1,711	97,364	265,432	33,2	1.061	411,498	
- рыба свежая	250	155	+	1	+			1		1				1200,	1		111,12	+
- лук репчатый	15	12	1	1	1	1	1	1		a = 1	Trans	-	1	1	1			1
- лук репчатыи - яйцо 1/8 шт.	5.8	5,2	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		(1	1	1
- лицо 178 шт. - мука пшеничная	5	5,4	1	1		1	1	1	1	1	1		()	1	1	1	F	
- мука пшеничная - масло растительное	2	2	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
 масло растительное хлеб пшеничный 	10	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	į.	1	1	1	1	1
- хлео пшеничный	110	10	1	1	1	1	1	1	1		1	1	į I	1		1	1	1
Картофельное пюре:	8	+	250	6,7	5,4	40.4	26.49	0,2	0.195	19,25	0,055	1,725	80	142,5	49,5	2,3	1128,5	<u>t </u>
				+	+		20	+	0.172	17,40	0,022	1,720		142,5	47,5	4,5	1120,5	+
- картофель	300	210	1	1	1	1	1	1	1	1	1		Ţ	1	1	1	1	1
- МОЛОКО 🦸	50	50		1		1	1	1	1	1	1		, ,	1		1	1	1
- масло сливочное	110	10	100	0.28	0.03	1.19	4.0	1 0012		1.00		1000	0.0	10.4				1
Огурец свежий	110	100			10.03		4.9	0.012	0,016	1 00		0,076	8.8	10,4	5.2	0.24	56.4	
Чай с сахаром:			200	0.16		14.9	56,87					1					0,5	1
- чай (заварка)	0.6	0,6	1	1		(1	1	1	,		1		, 1	Ţ 1	1 1		0,5	1
- caxap	15	15	1	L		i	£!		100							h	()	f
Хлеб пшеничный				[]		,	·'							1	1			1
ВТОРОИ УЖИН																		
омоцдя	300	300	300	0,52		13,5	58,5	0,069	0,069	14,26		0,414	36,8	25,3	20,7	5,06	197,8	1
За весь день:						1	1				,					,	1	1
- хлеб ржаной		+	150	3	0.6	25,5	122,4	0,09	0,078		,	0,27	17.4	54,6	13,2	1,02	94,8	1
- хлеб пшеничный			200	7,1	1,1	46.4	229	0.18	0.13			1	20)	31	1.8	1	1
				90,86	92.58		2130.2	2.55	1,84	309	1,42	8,69	1120	1	1	114.6	4602	-

5 ДЕНЬ

Название блюд и	Брутто	Нетто		Хим	нческий с	состав			Ви	тамины	(мг)			Мин	неральнь	е вещес	тва (мг)	
продуктов	(٢)	(1)	Выход (г)	Белки (г)	(1)	Угле воды (г)	Энерг. цен ность (ккал)	B1	B2	C	A	PP	Са	p	Mg	Fe	К	Карот
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК																		
Каша гречневая молочная			300	8	9.7	30,6	242	0,2	0.48	2.0	0,03	1,6	258,3	277,3	61.9	0,74	254,2	
- крупа гречневая	40	40																
- молоко	200	200																
- caxap	15	15																
- масло сливочное	8	8																
Кофейный напиток с молоком:			200	3,9	4,5	21,6	138	0.3	0,28	1,5		0,15	180	142	21	0,15	191	
- кофейный напиток	4	4																
- молоко	150	150					16											
- caxap	15	15	İ															
Хлеб пшеничный е мас сл.			10	0,07	7,8	0,1	70.9	0.5	0,035			0,33	10	49	15,5	0,9	50	1
- масло сливочное	10	10																
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			200	0,8		23.4	100			30,0	6-2-0		54,0	60,0	32.0	0,6	624,0	
Сок фруктовый	200	200								30.0			54,0	60,0	32,0	0,6	624,0	
ОБЕД							1			1			1					
Суп гороховый с гренками на мяс. бу-			300/15	3,9	6.7	28.3	104	0,868	0,613	54,9	0,004	2.25	55,0	305,7	77.49	4,09	1171,75	
не:																		
- горох колотый, сухой	30	30										_						
- морковь	20	16																
- картофель	100																	
лук репчатый	15	12																
- масло сливочное	3	3																
- зелень	3	1.8									1			Į				
- хлеб пшеничный (гренки)	20	15												1				
- масло раст.	2	2																
- мясо на косточке	40	35						× .										
Шницель мясной			90	16,3	10.8	5,76	18,57	0,112	0.145	0,84	0,01	0,384	14,2	181,7	22,3	2,55	288,3	
- мясо	100	85		(
- хлеб пшеничный	10	10																
- лук репчатый	15	12																
- масло растительное	3	3																
Картофельное пюре:			250	6.7	5,4	23,4	264.9	0,07	0.152	4,0	0,08	0.36	102.8	85,2	78.5	1.1	775,03	

I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- картофель	300	210																
- молоко	50	50																
- масло сливоч ное	5	5																
Помидор свежий	105	100	100	0,38	0,07	1,6	8,05	0.02	0,012	13,6		0,168	2	4,4	4,4	0,48	30	
Компот из с/х фруктов:			200	0,18	0	11,5	83.97											
- сухофрукты	14	12_5						0.21					3,4	3.19	2,26	0,25	37,35	
- caxap	15	15				Fe .											0.056	
Хлеб ржаной																		
ПОЛДНИК			1												1			
Плюшка:			90	2,2	4,61	31,2	190,8	0.76	0,16	1,0	0,0512	0.15	92,55	78,2	13,45	0,93	114.36	-
- мука пшеничная	70	70																
- масло сливочное	3	3																ĺ
- масло рястительное	2	3														1		
- Monuko	30	30																
- яйцо 1/8 шт.	4	4				İ	70.											
- сахар - дрожжи	4	4																
Молоко	200	200	200	5,6	7	9	124	0,2	0,6	4	0,2	0,4	480	380	56	0,4	508	
УЖИН	- I				.74		L				51					!		
Рагу овощное с мясом:			300	5.7	8,6	13,7	139	59,05	0,082	37,4	0,03	1,52	71,65	213,4	141,1	3,66	1240,43	
- масло растительное	3	3																
- масло сливочное	5	5																
- капуста свежая	150	120					1											
- картофель свежий	150	105																
- морковь	50	35																
- лук	10	8																
- соус томатный	5	. 5																
- СОЛЬ	2	2																
- коне. фасоль	30	30							3								§	
Яйцо варенос	50	50	50	4,5	4.8	0,15	64	0,16	0,26		0,48		21,5	92,0	5,0	1,05	58,0	
Чай с сахаром:			200	0.1	0	14,9	56,8										0.056	
- чай (заварка)	0,6	0,6																
- caxap	15	15				=					1							
ВТОРОИ УЖИН	1			1		1	I.	1							J.			
Банан свежий	300	300	300	1.45	0	19.8	84,5	0.109	0.148			0.94	37.4	152,6	44,2	1.82	194,8	
За весь день:			-															
- хлеб ржаной			150	3	0.6	25.5	122,4	0,009	0,078			0.27	17,4	54,6	13,2	1.02	94,8	_
- хлеб пшеничный			200	7.1	1.1	46.4	229	0.1	0.07			0.67	20	98	31	1.8	100	
				69.88	71.68	305.31	2282,89	62,67	3.09	179.2	0.88	9.12	1474.2	2227.2	672,3	22,14	6356,13	

Название блюд и	Брутто	Herro		Хими	ческий со	остав			Bv	тамины	(ME)			Мин	еральные	е веществ	ва (мг)	
продуктов	(г)	(г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды (г)	Энерг. цен ность (ккал)	ВІ	B2	С	A	PP	Са	Р	Mg	Fe	К	Карот
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК		L	L	J		L			Į.		<u> </u>	1	<u> </u>	1	1	1		!
Каша пшенная.			300	7,2	8	32,9	242.5	0,11	0,63	3.5	0.17	0,36	250.8	385,8	75,1	0.56	530,3	
молочная:																		
- пшено	40	40																
- молоко	200	200																
- caxap	15	15																
- масло сливочное	8	8					1											
Какао на молоке:			200	5,1	6,4	13,4	163.9	0,008	0,3	1,5	0,008	0,15	180,0	140,0	21,0	0,15	190,4	
- какао порош.	2	2				 												
- caxap	15	15						1/6		1								
- молоко	150	150																
Хлеб пшеничный с			10	0,07	7,8	0,1	70,9	0,05	0,007	0,75	0,06	0,34	10,0	49,0	15,0	0,9	50,03	
маслом сливоч.					16.0													
- масло сливочное	10	10									0,06	6					0,06	
ВТОРОИ ЗАВТРАК		1	200	0,8		13,4	100					1-	1			1	1	
Сок фру	итовый 22	20 200				Î							1 30,0) 54,0	60,0 32	0 0.6	610,0	0,1
ОБЕД				l	1	4											<u> </u>	
Салат из свежих овощей:			100	0,6	2,9	2	46	0.05	0.05	21,1	2,29	0,33	42,4	42,0	19,9	2,25	234,8	0,85
- помидоры свежие	50	47																
- огурцы свежие	35	25											:					
- лук зеленый	10	8																<u> </u>
- капуста белокочанная	35	28																
- масло растительное	5	5																
Суп вермишелевый на кур.б- не:			300	2,6	2,66	18	108	0,02	0,04	1,15		0,4	22,2	32,2	11,9	1.73	129.9	0,7
- вермишель	20	20						340								1	 	
= морковь	20	16				(4)												
- картофель	100	70																
- масло сливочное	3	3																
- лук зеленый	20	16																
- бульон куриный	200	200																
Куры отварные	250	221	150	22,2	8,6	0,7	169	0,15	0.17		0,12	8,25	12.0	198.0		1,5	İ	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Морковно-картофельное	-		270	4,6	6,5	20,6	157	0.07	0,2	5,7	0,004	1,26	159,1	121.0	35.0	1,18	529,0	7,2
поре																		
- морковь	150	120														<u> </u>		
- картофель	150	100																
- молско	40	40	,															
- масло сливочное	10	10																
Компот из свежих фруктов:			200	0,07		7	65	0,01	10,0	2,3		0,06	6,1	4,01	3,1	0,7	34,8	0,04
- фрукты	20	18				1												
- caxap	15	15																
Хлеб ржаной			1															
полдник	1	.1	L			1	1			<u> </u>				L				
Кефир с сахаром:		I	200/10	5,6	6,9	8,9	124	0.1	0,3	2,0	0,1	0.2	240,0	190,0	28,0	0,2	254,4	
- кефир	200	200													,	-		
- caxap	10	10						100								1		
Пастила	80	80	80	0,25		4,4	153	.742					18,0	6,0	2,0	0,3	22,0	
УЖИН								L			l			0,0		1	L	
Плов фруктовый:			250	5,78	10,26	61,65	460,14		0,02		0.06	0,8	39,4	73,8	35,2	2,53	299,1	1,5
- рис	70	70							9		10.5		-	<u> </u>				. ,-
- сухофрукты	20	19																
- масло растительное	2	2														ļ		
- масло слив.	10	10																
- caxap	10	10						ĺ										
Омлет с зел. горошком:			80/60	6,4	8,5	2.68	113	0,51	0,35	1,5	1,51	0,25	250,1	417,3	36,4	3,17	112,6	0,04
- яйцо	504	44																
молоко	50	50																
- масло сливочное	3	3																
- зеленый горошек	60	60																
Чай сладкий с лимоном:			200/5	0,1	-	14,9	56.8	0,002		2.0	0.02		10,0	6.0	3,0	0.15	8.26	0,02
- чай заварка	0,6	0,6																_
- caxap	15	15																
- ЛИМОН	7	5						(0)										
Хлеб ржаной		l.						0,05	0,04			0.14	15,0	45,0	10,0	0.9	80,0	
В ГОРОЙ УЖИН		A./			I	1	.!											
Груша	300	300	300	0,54	0,4	12.8	56.8	0,04	0.08	7,2		0.18	34	30	22	4.2	278	
За весь день:																		
- хлеб ржаной			150	3	0,6	25,5	122,4	0,05	0,04			0,14	15	45	10	0.9	80	
- хлеб пшеничный			200	7.1	1,1	46,4	220	0.1	0.007			0,67	20	98	31	1.8	100	
(T)				72,01	74,22	285.33	2428,4	1.45	2.08	78,7	4,4	13,67	1,393	1,988	400,6	24,62	3.624	10.5

Название блюд и	Брутто	Нетто		Хими	ческий с	остав			Ви	тамины	(МГ)			Минер	альные	вещест	ва (мг)	
про дувов	(Γ)	(1)	Выход (Г)	Белки (r)	Жнры (Г)	У глс- водм (г)	Энерг. цен ность (ккал)	В1	B2	С	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	К	Карот ин
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК																		
Запеканка твор-морков.			300/15	21	14.1	18	286	0.5	1,33		1,44	0,05	208,1	417.0	21,8	3,1	59.8	
- творог	200	200																
- молоко	50	50									1							
- яйцо <i>IA</i> шт.	11,7	10,5											ļ					1
- крупа манная	10	10																
- морковь	70	56																
- caxap	5	5																
- масло сливочное	3	3																
Coyc:			15	0,55	I	6,8	31,1	0,03	0,01		0.03	0.1	11,5	20,0	5,4	0,21	23,3	
- сметана	5	5		,		-												
- мука	4	4					3						ŀ					
- caxap	3	3																
Чай сладкий с молоком			200	3,9	4,5	21,6	138	0.007	0,26	1,5	0,007	0.15	180.0	140.0	21.0	0.15	190.4	
										,,,	-,	,,,,,	, , , ,			,,,,	330,	
- чай (заварка)	0,6	0,6			F	İ					.00							
- caxap	15	15			l				1	ĺ	6-1							
- молоко	150	150																
Хлеб пшеничный с мае. ел.			/10	0,07	7,8	0,1	70,9											
		1				-												
- масло сливочное	10	10									0,06						0,06	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			200	0.8		23,4	100											
Сок фрукто	овый 200	0 200						-					130,0) 54,0	0 60,0	32,0 0,	6 610,0	0,1
ОБЕД								1										
Суп картофельный с			300/50	3	2,63	13,47	90	0,114	0,01	3,98	0,16	2,72	53,0	138,8]	37.6	2,57	467,1	0,02
клецками на кур.б-не:											İ			-				
- картофель	1000	80																
- морковь	15	12											1	J				
- лук репчатый	15	12					8							1	i			
- масло сливочное	2	2										-	į					
- бульон	200	200																
- мука пшеничная	10	10						201				1						
- масло сливочное	2	2														İ		
- яйцо	3	2.2																
- вода	12	12											-		ļ			
-	100	88			1								-		İ			
- мясо на кости куриное											,				(- 1	1	
- мясо на кости куриное Рулет с яйцами			110	19,8	15.83	13.77	267.6	0,89	0,31	2.18	0,331	0.29	94.9	283,3	28.7	1.6	333.2	0.004
	100	85	110	19,8	15.83	13.77	267,6	0,89	0,31	2.18	0,331	0,29	94.9	283,3	28.7	1.6	333.2	0.004

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	10
	- яйцо	20	18							-									
	- молоко	30	30																
	- хлеб пшеничный	10	10																
	- масло сливочное	3	3				1												
	- масло растительное	2	2						İ		İ								
	Овощи тушеные:			230	8,5	18.4	27.9	260	0,87	0,2	17.9	0,3	0,37	84.3	183,0	45,6	3.17	593.5	1.4
Ì	- яйцо <i>У</i> айца	25	23																
	- картофель	150	105																
	- капуста	150	120																
	- лук репчатый	15	12																
	- масло растительное	5	5																
	- морковь	20	16																
	- TOMAT	5	-5									İ							
	Компот из лимона:			200	0,1		20,5	82	0,008	следы	8,0		0.02	8.0	4,4	0.002	0.12	33,2	0,0
	- лимон	20	18								-			-,-		*****	****		
	- сахар	20	20									1			ļ				
	ПОЛДНИК		-0					L	L	1		<u> </u>	J						
	- молокс	200	200	200	5,6	7.1	9	124	0,1	0,3	2,0		0,2	240,0	190.0	28,0	0,2	254,0	0,1
	- печенье	80	80	80	2,5	7.1		148	0,1	0,3	2,0		0,2	1 '	1	34,4	2,8	82,4	0,1
	УЖИН	00		80	2,3	7.1	28,3	148						29,6	126.0	J ., .	2,0		
		T		200	15.2	I 10 4	12.6	107	1 0 04	0.62	10.5	10.00	1 2 00	1 00/0	1.50.5	112	1.05	T.550.5	
	Рыба но Польски:			200	15,3	12,4	12,6	197	0,94	0,52	0,5	0,29	2,09	226,2	472,5	44,3	1,95	570,5	
	- рыба (минтай, горбуша)	280	170						İ			180							
	- масло растительное	.3	3																
Ì	- хлеб пшеничный	10	10			ŀ													
	- молоко	30	30				i											}	
	- яйцо	5	5			1			į										
	- сыр	10	9															1	
	- лук репчатый	15	12																
	Картофельное пюре:			250	4,3	5,38	52,4	264,9	0,21	0,2	2,0	0,09	0,18	66,4	30,4	20,6	0,75	403.6	
	- картофель	300	210																
1	молоко	40	40									l							
	- масло сливочное	5	5																
	Помидоры свежие	105	100	100	0,38	0.07	1.6	8.05	0.03	0.02	17.0	İ	0.2	5.0	11.0	4,5	1.2	75.0	0.8
	Чан сладкий с лимоном:			200	0,1		14.9	56,8	0.08	следы	8,0	i	0.02	8.0	4,4	0,002		33,2	U,U
	- чай (заварка)	0,6	0.6																
	- caxap	15	15																
	- лимон	7	-5			79					1		1	}					
	Хлеб ржаной																		
	ВТОРОИ УЖИН								l					L				l	
	Мандарин	300	300	300	0,8		8,1	40	0.12	0.04	44.4	1	0.3	52,0	24.0	16.0	0.6	230,0	0.8
	За весь день:	300	2770	27770			(751	-10	0.12	7.07	77.7		0,0	22.0	27.0	10,0	0_0	250,0	0 0
				150	3	60	25,5	122,4	0.05	0.04	ŀ	-	0.14	15.0	45.0	10.0	0.0	90.0	
	- хлеб ржаной					1	1		77.2				0.14	15.0		10,0	0.9	80,0	
	- хлеб пшеничный			200	7.1	1.1 98.01	46,4 344.	229	0,1	0,007 3.25	0.6	2.71	0.67	20.0	98.0	31.0	1.8	0,001	
					(14.0	1110 (11	1 2/1/1	2515,	1 2 010	1 2 3 6	7776	1 7 7 1	7.5	1.306	2,248	380,9		4,139	3.4

8 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	, , , ,	Нетто	T	Хими	ический с	остав			Вит	тамины (м	WL)			Минег	еральные в	вещества	I (MI.)	
	(Γ)	(1)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды (г)	цен	В1	B2	С	A	PP	Са	P	Mg	Fe	K	Кароти
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК					Ļ	1								4		4		
Каша кукуруз, молочная:			300	8	9,7	30.6	242	0,132	0,396	2	0,16	0,52	240	190	28	0,2	254.2	
- крупа кукур.	30	30	-						1	41							¥	
- молоко	200	200	1						1	1	1							
- caxap	15	15	-						,		1		:					
- масло сливочное	8	8							1	1								
			,								1							
Кофейный напиток с молоком:			200	3,9	4,5	21,6	138	0,075	0,285	1.5	0,075	0,15	180	142,5	21,0	0,15	190,9	
- кофейный напиток	4	4							'		,							
- молоко —	150	150	'					1	ŀ	1	1	1						
- caxaj^_	15	15	'	'			Y	A	'	'	·!	[
Хлеб пшеничный с маслом сливоч.			10	0,07	7 7,8	0,1	70,9				0,12							
- масло сливочное	10	10	1						7	,	0,12							
- сыр	12	10	10	2,68	2,73	0	36,I	0,009	0,047		0,019		69,9					†
ВТОРОИ ЗАВТРАК			200	0,8	0	23,4	100		9		Bright.		<u> </u>		1	1		
	ктовый 20	00 200	+		1-								54 60	0 32 0,6	624			
ОБЕД					1	1	L	<u> </u>									~	
Свекольник со сметаной на кур.б- не			300/10	3,3	4,6	22,4	142,1	0,258	0,267	15,06	1,62	13,53	60,12	327,88	31,59	3,631	393,96	
- свекла	100	80	+	+							+				+			1
- картофель	70	49	1	-					'	1			1					
- лук репчатый	10	8	,			7	,		1	1	1	1						
- морковь	20	16	1				'	1] 1	1	1	1						
- томат	2	2	,				,	1		1	1	1						
- зелень	5	2.5	,			7		-	1	1	1	1						
- масло сливочное	3	3	'						1	f			,					
- сметана	10	10	,	1			1		1	[1		1					
- бульон куриный	200	200	F	1			1	3.01	1	[[1					
Суфле куриное:			90	20,6	22,3	5	202	0,132	0,211	0,3	0,169	5,746	47.64	179,31	6.48	1,25	49,69	
- куры отварные	150	103						0,007	0,005			0.04	1.16	5,28	1,76	0,08	5,56	
- молоко	30	30	1	'			'		1	1		1	'					
- яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2	'	'			,	1	1	1	1	1	-					
- мука пшеничная	4	4							!	'								
- масло сливочное	3	3	1			-	1		 		0.04		1					

Рис отварной с томат, подл.			220/30	3,22	4,3	29	170	0.008	0,023	0,64	0,06	0,851	19.94	55,96	21,12	0,746	52,14	
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- крупа рисовая	70	70																
- масло сливочное	10	10																
MO£KOB^_	20	16																
Подлива								0,023	0,029	7,5		13,65	256.87	73,16	10,92	0,62	126,57	
			1															
- томат	3	3	30															
- мука пшеничная	3	3																
- лук релчатый	20	18																
Компот из лимонов:			200	0,1		20,5	82	0.00036		3.6		0,009	3.6	1,98	1,08	0,054	15,16	
- лимон	20	18																
- caxap	20	20														ļ		
ПОЛДНИК			l i				L		_						<u> </u>		1	
Молоко	200	200	200	5,6	7,1	9	124	0,1	0,38	2,0	0,1	0,2	240	190	28	0,2	254	
Зефир	80	80	80	0,25		40.0	153	0,16	0,24		0,3		42,1	178,1	9,1	1,8	52,4	
НИЖУ						- 4		1										
Овощное рагу: с колбасой			280	5,7	8,6	13,7	139	0,157	0,109	35,99	0,05	1,240	63,82	86,52	39.13	2,24	701,74	
- морковь	50	35							190		10.7							
- картофель	150	114																
- лук репчатый	18	15																
- масло сливочное	5	5																
- томат	3	3																
- капуста	150	120																
- масло растит.	3	3							i									
-колбаса вареная	80	80	45	4,63	8,055	0.18	90						3,15	.58,95	6.75	0,855	92.7	
Чай сладкий с лимоном:			200/3	0.2	0,04	14.9	56.8	0,0001		1,2		0.003	1,2	0,66	0.36	0,018	5,32	
- чай (заварка)	0,6	0,6																
- caxap	15	15														0		
- лимон	5	3								1								
Хлеб ржаной												2						
ВТОРОИ УЖИН						L												
Банан свежий	302	500	300	1.45	- 5	19,8	84,5	0.09	0,078			0.27	37,4	152,6	44.2	1.82	196,4	
За весь день:																	1 1 1 1 1	
- хлеб ржаной			150	3	0.6	25,5	122,4	0.09	0.078			0,27	17,4	54,6	13,2	1,02	96,38	
- хлеб пшеничный			200	7.1	1,1	46.4	229		0,0.0			0,27	20	98	31	1.8	100	
				70.6	81.5	298.	2149.8	1,24	3.69	70.46	2.68	37,8	1439	1889	328,5	17.4	3250	
					O k as/	7	211220	1.27	5.07	, v. TO	2,00	57.0	1707	1007	320,3	17.4	3230	

.

Название блюд и продуктов	Бругто	Нетто	T	Хими	ческий со	эстав			Вы	тамины (мг)			Мине	еральные	веществ	а (мг)	
	(L)	(1)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды (г)	Энерг. цен ность (ккал)	B1	B2	С	A	PP	Са	Р	Mg	Fe	К	Кар
1	2	3	4	5	6	7	(KKaJI)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК	-	1		l		L		l		1			1				L	L
Салат из моркови			100	0,73	3,9	7,0	66,3	0,05	0.05	4,0		0,32	34,0	31.0	17.0	0,6	129,2	7,2
- морковь	120	95					<u> </u>								-	 		
- масло растительное	5	5																
- caxap	5	٥																
Вермишель молочная			300	7,2	V	TT <t< td=""><td>242,5</td><td>0,1</td><td>0,05</td><td>2,0</td><td>0,1</td><td>0.48</td><td>248.5</td><td>214,2</td><td>36.3</td><td>0,58</td><td>288,7</td><td></td></t<>	242,5	0,1	0,05	2,0	0,1	0.48	248.5	214,2	36.3	0,58	288,7	
- вермишель	30	30																
- молоко	200	200																
- caxap	10	10																
- масло сливочное	8	8																
Чай с сахаром			200 0,	2	0,04	14,9 5	56,8	0,002		2,0	0.002		10,0	6.0	3,0	0,15	8,26	0,01
- чай (заварка)	0.6	0.6																
- caxap	15	15																
Хлеб пшеничный с маслом			10	0,07	7,8	0.1	70,9											
- масло сливочное	10	10									0,06							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			200	0,8		23,4	100									1		
Сок фруктовый Ј 200 200														30,0 5	54,0 60.0	0 32,0	0,6 610,	0 0,1
ОБЕД										Store								
Сельдь с луком			40	3,5	3,7	0,78	68,0	0,04	0,07	1,68		0,83	47,0	71.4	15,7	1,15	131,4	0,00
- сельдь б/головы, слабосоленая	70	33																
- лук репчатый	10	8																
- масло растительное	3	3									İ							
Суп крестьянский куриный			300/50	1,38	6,2	14.81	123,2	0,05	0,09	3,98	0,004	0.37	27,2 '	54,6	26,6	1,92	435,8	1.44
- крупа пшено	15	15																
- лук репчатый	10	8				ĺ												
- морковь	20	16																
- масло сливочное	3	9																
- зелень	3	3																
- сметана	10	10			2		00				İ			ő				
- картофель	100	70			d.													
- масло растит.	2	2																
- мясо н а кост и кур	100	88		8			[94]							7.				
Суфле из печени со сметанным соусом			100/30	18,0	13.5	11,1	235,0	1,23	0,35	2,18	14,2	0,18	95.8	170,9	35,8	m	443,5	0,00
- печень	100	83																
- лук репчатый	10	8																
- мука пшеничная	10	10																
- яйцо 1/8 шт.	5.8	5.2		-														

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- молоко	30	30	-															
- масло растительное	7	7																
СОУС:	35	30	30	0,55	1	6,8	31,1	0.03	0,01		0,03	0,1	0,1	11,5	20,0	5,4	0,21	23
- сметана	10	10																
- мука пшеничная	3	3															†	
Картофельное пюре			250	5,5	4.04	30.3	198,7	0,21	0,2	2,0	0.09	0,18	66,4	30,4	20,6	0,75	403,6	
- картофель	300	210																
- молоко	40	40		l														
- масло сливочное	10	10															1	
Компот из свежих фруктов			200	0	0	17,0	65,0	0,01	0,01	2,3		0.06	6,1	4,01	3,1	0.7	34,8	0,0
- фрукты -саха^_	30	28																
фрукты сили _	15	15																
Хлеб ржаной						-												
ПОЛДНИК																		
Кефир с сахаром			200/10	5,6	6.9	8,9	124	0,1	0,3	2	0,1	0,2	240	190	28	0,2	254.4	
- кефир	200	200				17	N .											
- caxap	10	10																
Мармелад	80	80	80			37	150						35	12	4	0,6	44	
НИЖИ	1.		ļ															
Запсканка творожно морковная с			300/	21,0	14.1	18,0	286,5	0,5	1,33	Cin.	1,44	0,05	208,1	417	21,8	3,1	59,8	
вареньем			/25	0.12	0	17.2	66,2						4,2	2,7	2,1	0.54	21,6	
- творог	200	200							1									
- молоко	50	50																
- морковь	70	56											1					
- крупа манная	7	7						- 1										
- яйцо 1/4 шт.	11,7	10.5						-					}				1	
- caxap	10	10																
- масло сливочное	3	3															.	
- джем	25	25			1													
Чай с сахаром			200	0,2	0,04	14.9	56,8	0,002		2	0,02		10	6	3	0.15	8,26	0,0
- чай (завирыя) - caxa^_	0.2	0,2		i				03						-				
(carried to the carri	15	15														Ì		
Яйцо варсное	50	50	50	4,5	4,8	0,15	63,5	0,5	0.78		1,44		64	276	15	3	58	
ВТОРОИ УЖИН																		
Банан	300	300	300	1,45	0	19,8	84,5	0.04	0.08	7,2		0.18	341	30	22	4,2	278	
За весь день	+														-			
- Хлеб ржаной	-		150	3	0.6	25.5	122,4	0,05	0.04			0.14 [15	45	10	0,9	80	
- Хлеб пшеничный			200	7,1	1,1	46.4	229	0.1	0.00			0.67	20	98	31	1.8	100	
				70.3	74.0	268.2	2076	3,01	3,37	61,3	17.51	3,76	1219,	1731.	347	36.1	3408	32,
										01,5	1/32/		1	1		50,1	2700	J - 1

10 ДЕНЬ

Название блюд и продуктов	Брутто	Непо		Хими	ический со	остав			Bı	тамины (м	41)			Мин	еральные	вещества	1 (MT)	
	(1)	(1)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды (г)	Энерг цен ность (ккал)	131	В2	C	A	ЬЬ	Ca	Р	Mg	Fe	К	Кај
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК																		
Каша рисовая молочная			300	4,3	9,58	25,5	211	0,3	0.28	1,5	0.03	0,39	188.8	327,2	39,6	0.45	243	
- рис	40	40																
- молоко	200	200																
- масло сливочное	8	8																
- caxap	15	15																
Кофейный напиток			200	3.9	4,5	21,6	138.0	0,007	0,29	1.5	0,007	0,15	180.0	140.0	21,0	0.15	190,4	
- кофейный няпиток	4	4																
- caxap	15	15						100										
- молоко	150	150						-										
Хлеб пшеничный с маслом			10	0,07	7,8	0,1	70.9											
- масло сливочное	10	10			- 4-						0,06						0,06	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			200	0,8	0	23,4	100		- 1									
	ктовый 20	00 200												1 30,0]	54,0 60	0,0 32,0	0,6 610,	0 0.1
ОБЕД															_			
Салат из свеклы			90	0,84	3,96	5,0	59,4	0.014	0,03	5,6		0,2	15,4	24*0	15,4	0,8	108,5	0,00
- свекла	100	86															:	
- чеснок	3	2																
- масло растительное	5	5																
Бульон куриный с гренками			300/15	1,5	3,0	9,1	68,7	0,02	0.04	1.15		0.4	22.2	32,2	11.9	1.73	129,9	0.7
- морковь	70	56						1										
- масло сливочнос	3	3																ĺ
- хлеб пшеничный	30	15						7										I
- бульон кур.	250	250				90												
Суфле куриное			85	20,6	22.3	5,0	202.0	0,95	0.45	0.5	0,41	0,15	92.4	218,7	16.4	2,3	106,5	
- куры отварные	150	103			†													

1	2	13	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 1	6117		18	1
•																1		
- МОЛОКО	30	30					ļ											
- яйно 1/8 шт.	5.8	5.2						-										
- мука пшеничная	4	4																
- масло сливочное	5	5																
Рис отварной с томатной			200/30	3,22	4,3	29,0	170,0		0,02		0,06	0,8	14.5	51,0	18_5	0,65	31.6	
подливой																		
- крупа рисовая	70	70																
- масло сливочное	10	10																
Подлива:				_				0,03	0,03	2,48		0,19	16,1	29,2	21,4	0,42	70,3	1,4
- морковь	20	16																
- томат	3	3																
- мука пшеничная	3	3																
- лук репчатый	20	18					- 4				·							1
Компот из с/фр. с добавл, лимона			200	0,1	0	20,5	82,0	0.002		2		0,005	22,5	17,4	11,1	1,05	142.1	0,7
	20	18																<u> </u>
- лимон	20	20			- 3-				21									
- caxap	-																:	
- Хлеб ржаной																		
ПОЛДНИК																		
Молоко	200	200	200	5,6	7	9	124	0,1	0,3	2,0		0.2	240,0	190,0	28,0	0,2	254.0	0.1
Печенье	80	80	80	2.5	5,1	18,3	148						29.6	126,0	34,4	2,8	82,4	
УЖИН	90					-		T						1000				1
Сосиска с тушеной капустой			80/	8.24	14,3	0,32	160,0	0,03	0,03	30,5	0,06	0.19	5,6	107,8	12,0	1,52	164,8	1.4
and the second s			/250	4_0	3.1	11,7	93.0	İ					88,1	79,2	34,2	2,22	366.4	
- сосиска	80	80																
- капуста белокочан.	350	280							3									
- морковь	30	24																
- зелень	10	5																
- мука пшеничная	3	3																
- томат	3	3											:					
- масло растительное	3	3											:					
- масло сливочное	10	10																İ
																,		1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
мука	50	50											-					
молоко	40	40																
яйцо 1/8 шт.	5.8	5.8	1									1	1			1 '		
масло сливочное	5	5	1 '		1	1							1			1		
масло растительное	2	2	"		'	1			[]			_= ='	1			'	1	
caxap	5	5	1		'			190	[_ '			1	1		-	'	1	
- дрожжи	1	1	1		ļ			'			1	1	1		f '	'	1	
- джем	20	20	1		36.7	1		'	1	1					1 '	1	f = 1	1
Чай с сахаром			200	0,16	0	14,9	56,87	0,002	- 3	2	0,02		10	6	3	0,15	8,26	0,0
чай (заварка)	0.6	0.6			 													
caxap	15	15	1		1	1	1	,	1 '						1	1	1	
ВТОРОЙ ужин				<u> </u>					-				1			<u>i 1</u>		
Яблоко	300	300	300	0,48	0	12.5	54	0,06	0.06	12,4		0,36	32	22	18	4.4	172	0.
За весь день:	@1								1								1	
Хлеб ржаной			150	3	0,6	25,5	122,4	0,009	0,078			0.27	17,4	54,6	13,2	1.02	94,8	
Х леб пшеничный			200	7,1	1,1	46,4	229	0,1	0,07			0,67	20	98	31	1.8	100	
		\vdash	t'	72.81	89.9	321.2	2289	2.55	2.05	92,7	0.98	4,43	1145	1797	392.2	24,7	3038	3

Название блюд и продуктов	Брутто	Нетто			ический с					тамины	(MT)			Мине		веществ		
	(r)	(1)	Выход	Белки	Жиры	Угле	Энерг.	BI	B2	C	Λ	PP	Ca	P	Mg	Fe	К	карот
			(r)	(1)	(r)	воды	цен			1							,	
						(T)	ность											
							(ккал)											
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК			`					•										
Каша манная молочная			300	6.2	8.9	25.6	206.3	0,12	0,40	2,0	0,13	0,2	248,2	210.2	51.6	0.52	287.4	
- крупа манная	30	30																
- масло сливочное	8	8																
- caxap	15	15																
- молоко	200	200																
Кофейный напиток			200	3.9	4.5	21.6	138.0	0,08	0,29	1,5	0,08	0,15	180	142,5	21	0,15	190,8	
- кофейный напиток	4	4	 															<u> </u>
- caxap	15	15																
- молоко	150	150										1					:	
Хлеб пшеничный с маслом	•		/10	0.07	7.8	0.1	70.9				-							+
- масло сливочное	10	10				791												-
ВТОРОИ ЗАВТРАК		<u> </u>	200	0,8	0	23,4	100						L		I			
Сок фруктовый 200 200									11111	1111	I							
ОБЕД				L	1			L		67				_				
Рассольник со сметаной на м/к бульоне:	1	1	300/10	2.5	4.6	18.8	127.0	0.13	0.1	10.1	1,37	0,82	37,9	119,1	28,4	2.1	452,4	
- картофель	120	84																
- мясо на кости	50	37																
- мясо на кости	10	10																
- крупа перловая	10	8																
- лук репчатый	20	16								ļ								
- морковь	40	20																
- огурсц консервир. б/уксуса	3	1.8									Ì							
- зелень 📢	3	3																
- масло сливочное	10	10											1					
+ 1, 194 1/41/2	1.0	10	90	16.3	10.8	5.76	185.7	0.08	0,12	0.67	0,02	0.3	9,96	147,3	18.5	2.07	232,7	
Шницель мясной	00		90	10.5	10.0	3.70	100.7	0.00	0,12	0,07	0.02	0,5	9,90	147,3	10,3	2,07	432,1	
- мясо	90	10											1					
- хлеб пшеничный	10	8		- 13			4											
- лук репчатый	10	3																
- масло растительное	3		250	2.2	4.22	26.4	116.2	0.17	0.12	370	4 10	1 1 47	41.0	0.5.5	221	1 2 5	106.6	
Овощи тушеные			250	3.2	4.22	26.6	116.3	0,17	0,13	27,9	4,18	1,46	41,9	97,5	33,1	2,5	496,6	
- картофель	150	105																

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- морковь	60	48	 						1	<u></u>			—					1
- лук репчатый	10	8	·	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	ĺ
- капуста цветная	150	120	,	1	1	1	1 1	1	(1	1	1	[]	1	1	1	1	1
- зеленый горошек	20	13		1	1	1	1	1	1	1 ,	1	1	[1	1	1		ĺ
- зелень	5	2.5		1	1		1	f = 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	í
- масло сливочное	5	5	,	1	1	1	1	1	E1	1	1	1	[1	1	1 1	1	1
- масло растит.	2	2	,	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	l = -1	1	1	í
Компот из сухофруктов с доб.сока			200	6.1"	б	21.1	82.3		1		<u> </u>		13,5	15	8	0.15	156,3	(
- сухофрукты	15	13.5			7	A.		1	1		T		1		1	1		1
- caxap	15	15	,	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		()	1		ı
- COK	50	50	,	1	1	1	† J	1	1	1	1	1	1		()	1		í II
Хлеб ржаной			-						1	—	1				$\overline{}$			
полдник	<u> </u>			·	·													
Кефир с сахаром			200/10	5,6	6,9	8,9	124	1	1				240	190	28	0,2	254,2	1
- кефир ^caxa^_	200	200	,					1	1				1		1	1		
	10	10	′	'	'	100	11	ا ا	11	1'	1	1	1		1	1	1	ı
Пастила	80	80	80	0,25	· '	4,4	153		1	T	1		18.0	6,0	2,0	0,3	22,0	1
НИЖУ																		
Салат из капусты с яблоком			100	0.72	3.96	5.2	60.5		1				25,04	16,54	8,46	0,848	8 100,8	
- капуста белокочан.	100	80		,				9	1	Gran.					1	1		
- яблоко	20	14	1 '	1	1	1	1	e I	1	1.20	f - 1	1	\downarrow	1	$_{\rm L}$	$\hat{\mathbf{f}} = -\mathbf{J}$		
- caxap	3	3	,	1	1	1	1	r L	1	1	1	1	1	1	$_{1}$	$f = \frac{1}{2}$	1	1
- масло растительное	5	5		1 '	1 '	1 _ '	1 _1	1	1	1	1	\mathbf{I}	[1	[]	1	1 - 3	1	í
Оладьи		†	220	6,34	7,6	35,3	222,6	0,04	0,15	0,5	0,12	0.34	79,6	136,3	33,9	1,36	153,0	
- мука пшеничная	70	70	,					1	(1		1	1		·
- МОЛОКО	50	50	'	1	1	1	1	$_{1}$ $_{1}$	į J	1	1	1	1	1	1	$_{1}$	1	í
- caxap	10	10	'	1	1	1	1	$_{1}$ \perp	1	1	1	1	1	1	1	$_{1}$	1	
- яйцо 1/8 шт.	5.8	5.2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	$_{1}$	$_{1}$	1	i
- масло сливочное	5	5	1	1	1	1	1		1	1	1	1	į J	1 1	1	1	1	ı
- дрожжи	1	1	1	1	1	1	1	1	f I	1	1	T 1	1	1	1	$_{\rm f}$ 1	1	ı
- масло растительное	7	7	1	1	1	1	1	1	. 1	1	1	()	1	1	1	1	1	ı
Чай с сахаром		+	200	0,1	W 6	14,9	56,8	$\overline{}$	(+	 	10	+	, —	$\overline{}$	1	1	0.03	
- чай (заварка)	0.6	0,6	+		-			\leftarrow	1					+		1		
- caxap	15	15	1	1	1	1	1 1	1	, I	1	\mathbf{i}	Γ	1	(. 1	1 1		
ВТОРОИ УЖИН							<u></u>				41							
Яблоко	300	300	300	0.46	0	11,96	51,75	0.08	0.08	15.5	0,03	0.45	40.0	3.03	22.5	5,5	215,0	
За весь день:		+	+		<u> </u>	1		+	, ————————————————————————————————————	1	1	-	1				+	
Хлеб ржаной		+	150	3	0.6	25.5	122,4	0.09	0,08	$\hspace{1cm} \longleftarrow \hspace{1cm}$	$\qquad \qquad \vdash$	0.27	17.4	54,6	13,2	1.02	94,8	
Хлеб ппеничный		+'	200	7.1	1Д	46.4	229	0,1	0.07	\vdash	$\hspace{1cm} $	0,27	20	9,8	31.0	1.8	100,0	
-	-	+	+	54,46	60,98		2793	1,28	1,42	197,7	7 5,91	4.67	1007,	1290	329,6	1 1		
		,	1	1 2,2	10000	1 170,5	1 ⁴¹⁷³ L	1 120	151- 1	1 1000	1 2:/* 1	T-3//	(5 TO /)	1 12101	347	10,02	1 3220	

...

*

Название блюд и продуктов	Брутто			Хими	ческий с	остав			Ви	тамины (мг)			Мин	еральные	вещества	(МГ)	_
	(1)	(1)	Выход	Белки	Жиры	Угле	Энерг	B1	B2	С	A	ÞР	Ca	P	Mg	Fe	К	кар
			(1.)	(L)	(r)	воды	цен											
						(r)	ность											
					İ													
1	2	3	4	5	6	7	(ккал)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ЗАВТРАК			k.											J				
Каша ячневая молочная		T	300	8	9,7	30,6	242	0,1	0,38	2,0	0,13	0.2	252,3	259.6	57.1	0.83	325.3	
- крупа ячневая	40	40										-						
- молоко	200	200																
- caxap	15	15																
- масло сливочное	8	8																
Какао на молоке			200	4,4	4,8	23,4	145,6	0,075	0,285	1,5	0,075	0.15	180,0	142,5	21,0	0,15	190,8	
- какао порошок	2	2																
- caxap	15	15				:												
- молоко	150	150																
Хлеб пшеничный с маслом сливочным			/10	0.07	7.8	0.1	70.9				0,36							
- масло сливочное	10	10					100											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			200	0,8	0	23,4	100			11								
Сок фруктовый 200 200											_		54,0 60	0,0 32,0	0,6 624,	0		
ОБЕД				. 64.0														
Сельдь с луком и маслом растительным			40	3,5	5,7	0,78	68	0,0016	0,002	0.672	0.016	0,013	2,56	3,92	0,96	0,056	39,60	
- сельдь б/г слабосоленая	70	33																
- лук репчатый	10	8																1
- масло растительное	3	3																1
Борщ из свежей капусты на мясокостном			300/10	1,54	5,07	8,04	83,33	0,244	0,317	17,77	0,82	0,748	50,16	98,23	30,72	1,92	495,2	
бульоне со сметаной																		
- масло растительное	3	3																
- капуста свежая	60	48																
- свекла 🥊	50	40																
- лук репчатый	15	12																
- морковь	15	12	İ				1									ì		
- бульон к./м.	200	200						0	Ø.		45							İ
	200.00						1									1		i
- петрушка	2	2			8													ı
- caxap	3	3														Ì		ı
- ЛИМОННЯЯ КИСЛОТА	0.2	0.2																
- картофель	70	50																J
- сметана	10	10						i i						-				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Кулебяка с мясом			160	19.2	9,59	49.62	330	0.260	0,403	1,072	0,154	1,239	66,6	298,8	47,86	3,67	410,72	
- соль	2	2	1				1								1			
- мясо вырезка	100	50	1	1	1	1	1										1	1
- мука пшеничная	70	70	1	1	1	1	1	1		1							1	1
- масло сливочное	5	5	1	1	1	1	1	1		1								[
- молоко свежее	35	35	1	1	1	1	1	1										1
- яйцо	6	6	1	1	1	1	i F			1								1
- сахарный песок	10	10	1	1	1	1	1	1		'							1	1
- лук	15	12	į '	1	1	1	1			'								1
- масло растительное	5	5	1	1	1	1	1	1		'	1						1	ŀ
- дрожжи	1	1	1-200	1	1	1	1 - 1	1	206	<u> </u>	'							1
Компот из свежих фруктов с доб.лим.			200	0	0	17	65	0,06	0,06	1,24		0,036	3,2	2,2	1.8	0,44	17,56	1
- фрукты	20	18	1 '	1	1	1 = 1	1	1		'	'					T	T 1	1
- caxap			<u> </u>	1!	1	1	JI	1		'	'		'				1	1
Хлеб ржаной	15	15	I'	[[]		ı 1				1							1
ПОЛДНИК																	1	
Молоко	200	200	200	4.2	5,25	1 1	93.	0,1	0,38	2,0	0,1	0,2	240	190	28	0,2	254	1
Зефир	80	80	80	0,28	0	16,9	106,4						14,8	63,2	17,2	1,4	41,2	1
УЖИН																	1 .	
Рагу овощное с мясом			250	17.64	23,8	17,37	298,7	0,185	0,173	36,47	0,052	1,25	62,86	174.2	44,51	3,42	778.19	1
- мясо говядина	90	75	1		<u> </u>		(K-3							1
- масло растительное	5	5	1	1	1		į J	1		1		1	1	'				t
- масло сливочное 🖫	10	10	1	1	[]		, ,	1	1 '	1 '	1	1	1	1				į.
- капуста свежая	150	120	1	1	1	1	į į	1	1	1 '	'	1	1	1			1	1
- картофель свежий	150	100	1	1	1	1	į J	1	1 '		'	1	1	'				1
- морковь	20	15	1	1	1	$_{1}$, J	1	1	1		1	'				1	1
- лук	10	8	1	1	$\Gamma = \Gamma$	$\mathbf{I} = \mathbf{J}$, ,	1	1	1		1 '	1	1			1	1
- соус томатный	10	10	1	1	$\Gamma = \Gamma$	$\Gamma = 1$, ,	1	1	'	1	1	1	1				f
- соль	2	2	<u> </u>	اليبا	1		J	<u> </u>	<u> '</u>	'	البيلا							
Яйцо вареное		ll	50	4,5	4,8	0.15	64	0.14	0,69		0.6	2,2	21.5	92,0	5.0	1,05	58.0	f
Чай с сахаром			200	0,1	0	14.9	56,8	1									0,3	-
- чай заварка	0.2	0,2	1		1	1	, — —	1									+ +	1
- caxap	15	15	1	[1	1		1	1	1		1						í
ВТОРОЙ УЖИН					10						<u></u>						<u></u>	
Банан	300	300	300	1.45	0	19.8	84,5	0,03	0.03	6.2	7	0.18	32,0	22,0	18,0	4,4	172,0	1
За весь день:			1			1	1	1										
Хлеб ржаной			150	3	0.6	25,5	122.4	0.09	0.08		1	0,27	17,4	54,6	13.2	1,02	94,8	i
Хлеб пшеничный			200	7Д	1.1	46,4	229.0	0.1	0,07	+		0,67	20.0	98,0	31,0	1,8	100,0	
			1	57,78	78,2	28,37	2159.	1,408	2,739	68,92	2,307	7,26	1021.7C	1573,01	351.65	21,211	3625,37	
							0 1			4								

Название блюд и продуктов	Брутто	Нетто		Химиг	неский со	остав			Ви	тамины (M1.)			Минс	ральные	веществ	а (мг)	
	(1)	(T)	Выход	Белки	Жиры	Угле	Энерг.	ВІ	B2	C	А	PP	Ca	Р	Mg	Fe	К	Кар.
			(1)	(Г)	(E)	воды	цен											
						(1.)	ность											
							(ккал)											
1	2	3	4	5	6	7	8	9]()	- 11	12	13	14	15	16	17	18	19
3ABTPAK												_				_		
Каша гречневая молочная			300	8.0	9,7	30,6	242.0	0,25	0,452	2,0	0,13	1.46	256,5	277.3	61,9	0,74	254,2	
- крупа гречневая	40	40																
- молоко	200	200																
- caxap	15	15																
- масло сливочное	8	8																
Какао на молоке			200	4,4	4,8	23.4	145,6	0,075	0,285	1,5	0,075	0.15	180,0	142,5	21.0	0,15	190.8	
- какао лорошок	2	2																
- caxap	15	15																
- молоко	150	150																
Хлеб пшеничный с маслом			10	0.07	7,8	0,1	70,9				0,36							
- масло сливочное	10	10																
ВТОРОИ ЗАВТРАК			200	0.8	0	23,4	100					I				1		<u></u>
Сок фруктовый 1 200 200							167				-		54,0 60	,0 32,0	0,6 624	1,0		
ОБЕД			1															
Салат из_мо£кови			100	0,57	3,96	6,3	63,41	0,034	0.034	3,268		0,217	20,4	18,6	10,2	0,36	77,44	4,33
- морковь	110	88		W.						-								
- яблоко	20	14						1		33								
- caxap	2	2																
- масло растительное	4	4																
Щи на к-м/б со сметаной			300/10	3,0	4,6	16,6	119,5	0,248	0,317	20.35	1.387	0,593	46.56	89,39	26,64	1,79	478,2	
- капуста белокачан	100	80																
- бульон к/м	200	200																
- морковь	15	12												1				
- картофель	100	70																
- лук репчатый	15	12													į			
- масло сливочное	3	3																
- зелень	3	1.8			2										Ì			
- сметана	10	10												İ	i			
- мясо	50																	
Ежики в томатно-сметанном соусе			110/50	18.1	12,0	14,2	235,4	0,08	0.470	1,452	0.087	0,532	9.966	19.48	3.1	0.23	26,79	
- мясо	90	77					F)											
- крупа рисовая	20	20						į										
- яйцо 1/8 шт.	5.8	5.2						1										
- лук репчатый	15	12																
- масло сливочное	5	5																
СОУС:																		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
- мука пшеничная	3	3	—	_		1								+				
- томат	3	3	1	1	1		1	'	1	1	1	1	1	1 '		1	1	1
- сметана	5	5	1	,	1	[]	4	1	. [1	1	1	1	1		1	1	
- бульон	50	50	'	1	1 1	1 !	1 '				1	1	1	1		1 ,	1	1
Свекла тушеная			200	2,65	5,11	16.0	119,6	0.036	0,069	14,31		0,542	40,96	63,22	37,36	1,886	275,54	0.02
- свекла	250	200	1				1	,			1	1 ,		,		,		
- масло растительное	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
- лук репчатый	20	18	1	1	'	1	1		1		'	'		1'	1	I	L/	1
Компот из с/фр.с доб.лим.	<u>'</u>	<u> </u>	200	0,17		21.1	82,3		1		ſ'			· ·		· ['	0.3	1
- сухофрукты	14	12.5		1	1		1	· ['		,	1	1		,		,		1
- caxap	15	15	1	1'	1'				1	L '	1'	1	1	'	-		1	1
Хлеб ржаной		<u>'</u>									ļ	1		'		·		
ПОЛДНИК																		
Кефир с сахаром		1	200/10	5,6	6,9	8.9	124			,			240,0	190.0	28,0	0,2	254,1	1
- кефир	200	200	1	1	1		1 '	,		1		1	1	7		1		1
- caxap	10	10	1	f!	11	11	1'	1 '	1	1	1	1	1'	1	1	1	1	1
Пастила	80	80	80	0,25		40,7	153				1	1	1				1	
УЖИН							13											-
Творожный пудинг со сгущенным молоком		1	280/50	22,0	16,0	27,3	331.0	0,048	0,187	0,55	0,111	0,105	440,15	399,54	4 16,69	0,863	131,06	0,004
- творог	220	220	1	1			1 ,					1		1				1
- крупа манная	15	15	1	3/11	= -1	1	1	1	1	Juga ,	1	Į = 1	1	1	1 - '	- F	1	1
- масло сливочное	5	5	1	1	1	1	1	9	1	Time	100	1	1	1	1	1	f = 1	1
- caxap	10	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1 1	1	1	\mathbb{F}^{-1}	1
- яйцо 1/4 шт.	11.7	10.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
- молоко	50	50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
- молоко сгущенное	50	50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
- изюм	5	5	11		L!	L1	L1	11	1	11	11	11	11	11	1 '	1 #	11	1
Омлет с зеленым горошком			80/65	6.4	8,5	2,68	113.0	0.51	0,35	1,5	1,21	0,25	250	417.3	36.4	3,17	112.6	0.04
- яйцо	50	44	1	1		1	1	1		1					1			1
- молоко	50	50	1	$t = \frac{1}{2}$	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
- масло слявочное	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	[
- зеленый горошск	95	65		ł	6	11		11	1	[[†]	1 _1	1	1	1	1	1	1	L
ВТОРОИ УЖИН																		
1 руша	300	300	_1 1	0.46	0,34	11	48,3	0.023	0,046	4.14		0.104	19.55	17.25	12,65	2.415	160.15	
- чай с сахаром		1	180-200	0.2	0.04	14,9	55.8			1					1			
-чай	0.2	0,2	1	1	dec.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 1	1
-сахар	15	15			£1	11	[11	11	11	1	1	(1	1	1	1	1
За весь день:		1		Jy			J = J	0.14	0,108			0.716	34.0	167.6	46.4	2,28	173_6	[
Хлеб ржаной			150	2.340	0,48	13,68	72,4	0,06	0,052	1		0,18	11,6	36,4	8,8	0,68	63,2	1
p		1	130	8	1 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	'	
				8		39.8	208.0	0.08	0.056			0.536	224	121 2	27.6	16	110.4	
Хлеб пшеничный			200		2,4		208,0	0,08	0.056	49.07	3,66	0,536		131.2	1	1,6	110 4 3125.6	4.452

Название блюд и продуктов	Бру гг о			Химі	ический с	остав				амины (MT)				ральные	веществ		
	(1)	(r)	Выход	Белки	Жиры	Угле	Энерг.	ВI	B2	С	Α	ЬЬ	Ca	Р	Mg	Fe	К	Кар.
			(L)	(1)	(r)	воды	цен											
						(1)	ность									ļ		
1	2	3	4	5	6	7	(ккал) 8	9	10	И	12	13	14	15	16	17	18	 19
ЗАВТРАК			L		J		L	L					I				1.0	1
Каша геркулесовая		Ĭ	300	7,7	11,3	30.8	262,5	0.26	0.63	3.5	0.17	0,6	438,5	410.5	82,2	1.35	531	
крупа: геркулес	30	30																
- МОЛОКО	200	200																
- масло сливочное	8	8																
- caxap	15	15																
Какао на молоке		i	200	4,4	4.8	33,4	145,6	0.07	0,266	1,4	0,07	0,14	168.0	133,0	19,6	0,14	178,1	
- какао порошок	2	2																
- caxap	15	15																
- молоко	140	140				:												
Хлеб пшеничный с маслом и сыром			10	0,07	7,8	0,1	70,9				0,36							
- масло сливочное	10	10					-											
- сыр 12 10			10	2,68	2,73	0,00	36,10	0,009	0,047		0,019		69,9					
ВТОРОИ ЗАВТРАК			200	0,8	0	23,4	100											
Сок фруктовый 1 200 200 ОБЕД				161	İ								54.0	60,0	32,0	0.6	624,0	
Салат из свежих овощей			100	0,6	5,9	2,0	46,0	0,078	0,0187	14,12	V 3	3,452	15,69	12.46	5,778	0,583	75,0	0,72
- помидор свежий	40	38																
- огурец свежий	40	37																
- лук зеленый	10	8													i			
- капуста белокочан.	25	20																
- масло растительное	4	4												ŀ				
Суп вермишелевый на курином бульоне			300	2	6,35	18.1	91,3	0,195	0,292	3.937	1,206	0.579	42.5	174.3	60,43	2,382	262.1	
- вермишель	25	25																
- морковь	20	16																
- картофель	80	56									İ							
- масло сливочное	3	3				ĺ									1			
- лук	10	8							İ		-			į	,			
- бульон кур.	250	250																
Куры отварные	250	220	150	12,2	10.6	0,7	169.0	0,103	0,113		0.082	5,665	8.24	135.9		1,03		
Морковно- картофельное пюре			270	4,6	6.5	20.6	157.0	0.12	0.085	9.05	0,055	0.945	104.8	103.7	35,9	1,22	431,3	
- морковь	150	120			1			-										

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1
- картофель	150	105																
- молоко	40	40		ļ														
- масло сливочное	10	10																
Компот из лимонов с доб. яблок			200	0.1	0	20.5	82,0	0.013	0,009	5,46		0,063	8.4	4.4	3,3	0,39	34,4	
- ЛИМОН	10	18																
- caxap	20	20																
- яблоки	30																	
Хлеб ржаной																		
полдник													L					_
Молоко	200	200	200		7	9	124		0.38	2,0	0,1	0,2	240,0	190,0	28.0	0,2	254,0	
Печенье	80	80	80	2,5	7,1	28,3	148						11,1	47,4	12,9	1,05	30,9	
УЖИН																		
Суфле рыбное			170	21	4,76	3,35	110,6	0,080	0,147	0,2	0,041	1,03	61,24	168,1	20,67	0,684	252.1	
	200	170				140								1			Q	+
- рыба	280	170				ļ	18:											
- хлеб пшеничный	10	10																
- молоко	20	20																
- яйцо 1/8 шт.	5.8	5.2		100														
- масло растительное	3	3	200		7.4	27.76	172	0.001	0.067	17.70	0.151	0,71	49,04	73,69	33,37	1,853	460.2	-
Винегрет			200	3,76	7,4	37,76	172	0,081	0,067	17,70	0,151	0,71	49,04	73,09	33,37	1,833	460,2	1
- свекла	60	48											ļ					
- картофель	80	63							1									
- морковь	30	24																
- лук репчатый	20	16							1									
- горошек зеленый	20	12																
- огурец соленый	30	24																
- масло растительное	5	5																
- зелень	3	1.8																
- капуста Кваш.	30	24																
Чай с сахаром	- 30		200	0,1	0	24.9	56,8				0						0,3	t
- чай (заварка)	0.2	0.2					-											-
	15	15								6								
- caxap	80	80	80	0.28	0	16.9	106.4											\vdash
Зефир	00	00	_ 00	V.20	U .	10.7	100,4									L		1
	300	300	300	0.8	()	8.1	40	0.12	0.04	44.4		0,30	52,0	24,0	16.0	0,6	230,0	I
ВТОРОИ УЖИН	300																	
	300			I				i						51.6			114.0	1
ВТОРОИ УЖИН Мандарин За весь день:	300		150		0.6	25.5	122.4	0,09	0.08			0,27	17,4	54.6	132,0	1,02	94,8	
ВТОРОИ УЖИН Мандарин За весь день: Хлеб ржаной	300		150										· ·					-
ВТОРОИ УЖИН Мандарин За весь день:	300		150	7,1 79,29	1.1	25,5 46,4 349,8	122.4 229 2269	0.09	0,07	101.7	2.254	0.67	17,4 20,0 1360	98.0 1690,	132,0 31,0 513,1	1,8	94,8 100,0 3558.	