

Примерное 14-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
на зимний период

МКУ "Детский дом № 1"

г. Ленинск-Кузнецкий

2013 год



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ "Детский дом № 1"

С. С. Селезнева 2013.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов Могильный М.П. (ГОУ ВПО ШТТУ), Тугельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН).

1 День

Наименование	Пищевые вещества				Энергетич. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
	3-7	7-11	12-18	Белки		Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																		
Каша рисовая Молочн.	150	100	250	3,16	3,5	15,31	105,47	0,01	0	0,01	0,11	9,62	33,91	10,95	0,24			
Вареное яйцо	40	40	40	11,9	10,1	0,6	141,4	0,07	0	0,35	0	55	185	54	2,7			
Чай с сахаром	150	200	200	0,1	0	5,5	22,4	0	0,04	0	0	6,78	3,83	2,04	0,4			
Хлеб пшеничный	100	150	400	7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8			
Сыр твердый	10	12	12	24,4	23,6	0	310	0,04	1,6	0,26	0	1000	544	47	0,6			
2 завтрак																		
Яблоко	200	500	500	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0,03	0,16	11	9	2,2				
ИТОГО:				47,06	37,9	76,91	865,27	0,25	14,65	0,65	0,46	1119,4	993,74	181,19	6,74			
Обед																		
Уха с сайрой	150	100	150	2,5	4,3	6,3	73,9	0,05	5,04	0,002	0,55	20,99	61,04	18,48	0,59			
Биточки мясные	80	100	100	19,8	13,3	9,2	235,3	0,41	0,1	0	0,49	60,2	130,6	27,62	1,78			
Картофель маслом	80	100	100	2,2	2,6	17,1	100,9	0,1	14	0	0,76	9,34	52,42	19,58	0,88			
Компот из с/ф	150	100	100	0,2	0	13,5	55	0	0,7	0	0,02	6,4	1,1	0,9	0,25			
Хлеб ржаной				5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3			
ИТОГО:				30,4	21,3	83,3	646,4	0,67	20,24	0,002	2,12	130,93	365,16	107,58	5,8			
Полдник																		
Ватрушка	с			7,08	2,63	41,81	219,07	0,03	0,07	0,77	0,12	55,13	23,3	103,19	0,98			

2 День

Наименование блюда	Масса			Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
	3-7	7-11	12-18	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																			
Омлет с маслом	80	100	150	10,4	10,9	1,8	146,8	0,05	0,35	0,22	0,52	74,9	166,9	12,54	1,86				
Кофе с молоком	100	100	100	3,1	2,4	1,2	82,3	0,007	0,09	0,002	0,09	39,16	27,96	9,23	0,19				
Хлеб пшеничный	50	100	100	7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8				
Сыр твердый	10	10	12	24,4	23,6	0	310	0,04	1,6	0,26	0	1000	544	47	0,6				
Масло сливочное				0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0				
2 завтрак																			
Яблоко	100	500	500	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0,03	0,16	11	9	2,2					
ИТОГО:				46,2	109,8	59,8	1479,4	0,237	15,04	0,812	0,96	1186,06	985,59	138,97	5,45				

Обед

Борщ с мясом со сметаной	150	200	150	3,1	3,8	4,6	65,3	0,58	12,59	0,003	0,58	24,47	32,2	11,33	0,52
Плов с курицей	100	150	100	10,6	6,2	15,9	161,7	0,05	1,24	0,03	0,35	16,26	107,64	24,79	1,08
Кукуруза		80	100	2,2	0,4	14,7	68	0,01	4,8	0,02	0	5	50	0	0,4
Компот из с/ф	150	100	100	0,2	0	13,5	55	0	0,7	0	0,02	6,4	11	0,9	0,25
Хлеб ржаной	50	100	100	5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3
ИТОГО:				21,8	11,5	85,9	531,3	0,75	19,73	0,053	1,25	86,13	310,94	78,02	4,55

Полдник

Блины с маслом	50	80	100	11,3	17,65	86,1	476,49	0,14	11,28	1,4	1,2	167,52	56,73	199,15	2,69
Чай с молоком	150	100	100	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,02	0,24	1,0	106,96	20	89,3	1,76
ИТОГО:				14,09	20,2	99,37	563,74	0,16	11,3	1,64	2,2	274,48	76,73	288,45	4,45

Ужин

Рыба тушеная с овощами	80	100	150	13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	2,66	0	3,23	28,65	116,05	18,86	0,54
Картофель запеченный в сметане	100	100	150	2,4	3	17,1	105,5	0,07	9,73	0	0,88	37,88	5,378	17,65	0,57
Сельдь с луком		80	100	14,1	18,7	1,4	230,3	0,03	2,36	0,026	0,6	51,74	154,93	24,19	0,97
Какао с молоком	100	100	100	3,2	2,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	58,1	10,82	0,37
Хлеб пшеничный	50	100	100	7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8

2 ужин

Сок яблоко зеленое	150	100	100	0,4	0,1	11,6	47,2	0,01	2	0	0	8	9	5	0,2
ИТОГО:				41	28,3	89,9	805,2	0,28	17,4	0,036	4,9	227,14	609,86	141,52	5,45

3 День

Наименование	Масса			Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
	3-7	7-11	12-18	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Каша рисовая с маслом				3,16	3,5	15,31	105,47	0,01	0	0,01	0,11	9,62	33,91	10,95	0,24				
Дйцо с зел.горошком				7,3	14	2,9	166,7	0,05	1,37	0,237	0,6	56,38	145,14	10,68	1,92				
Какао с молоком				3,2	2,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	58,1	10,82	0,37				
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0,19	0,19	37	218	65	2,8				

2 завтрак

Мандарины				0,9	0	8,6	38	0,06	38	0,06	0	35	17	11	0
ИТОГО:				21,61	20,8	81,51	628,47	0,26	40,02	0,317	0,9	201,87	472,15	108,45	5,33

Обед

Суп вермишелевый с курицей				2,4	3,8	4,5	61,8	0,02	0,96	0	0,21	16,09	24,57	7,38	0,32
Запеканка из печени				12,9	7,8	2,8	132,7	0,23	85,73	0,073	5,85	24,61	245,71	16,59	12,61
Салат овощной				1,7	8,2	9,1	118,1	0,06	12,26	0,029	0,3	51,93	44,8	21,43	1,02
Комлот из с/ф				0,2	0	13,5	55	0	0,7	0	0,02	6,4	11	0,9	0,25
Хлеб ржаной				5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3
ИТОГО:				22,9	20,9	67,1	548,9	0,42	100,05	0,102	6,68	132,03	436,18	81,3	16,5

Полдник

Булочка российская				3,25	2,18	29,47	150,23	12,87	0,7	0,05	0,05	0,04			
Молоко кипяченое				5,59	6,38	9,38	11,731	0,06	4	242	0,2				
ИТОГО:				8,84	8,56	38,85	161,961	12,93	1,1	242,05	0,25	0,04			

Ужин

Гуляш мясной				18,8	7,1	3,8	154,2	0,06	1,12	0	0,38	18,92	141,23	25,66	1,44
Картофельное пюре				2,2	5,2	14,9	115,4	0,09	12,1	2,94	0,75	24,24	57	18,53	0,76
Кофе с молоком				3,1	2,4	12	82,3	0,007	0,09	0,002	0,09	39,16	27,69	9,23	0,18
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8
Томаты				0,7	0,1	2,2	14	0	6	63,8	0,2	7,6	14	10,8	0,5

2 ужин

Кефир				5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,14	252	0,2				
ИТОГО:				37,5	21,88	85,28	718,42	0,357	19,45	318,742	21,81	126,92	457,92	129,22	5,69

4 День

Наименование	Масса			Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
	3-7	7-11	12-18	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Каша пшениная				3,8	3,7	15,4	110,4	0,06	0,38	0,03	0,09	100,95	113,4	24,76	0,55				
Чай с сахаром				0,1	0	5,5	22,4	0	0,04	0	0	6,78	3,83	2,04	0,4				
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8				
Сыр твердый				24,4	23,6	0	310	0,04	1,6	0,26	0	1000	544	47	0,6				
Масло сливочное				0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0				

2 завтрак

Яблоко				0,4	0	11,3	46	0,01	13	0,03	0,16	11	9	2,2	
ИТОГО:				36,6	100,2	77,7	1383,1	0,24	15,02	0,62	0,44	1179,73	908,23	144	

Обед

Суп картофельный с мясом				3	2,7	5,4	57,8	0,05	5,35	0	0,09	16,57	38,52	13,66	0,51
Биточки из рыбы				16,7	11,1	16,5	232,5	0,08	0,37	0	3,78	62,9	173,56	30,89	1,06
Свекла тушеная с яблоками				1,3	10,2	9,2	132,5	0,02	8,28	0,3	0,18	46,55	41,41	17,44	1,37
Гречка с маслом				4,8	3,4	22,6	140,2	0,14	0	0	1,16	9,7	139,23	93,33	3,12
Компот из с/ф				0,2	0	13,5	55	0	0,7	0	0,02	6,4	11	0,9	0,25
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8
ИТОГО:				33,1	28,1	111,4	858	0,41	14,7	0,3	5,42	179,12	611,84	221,22	9,11

Полдник

Коржик молочный				4,09	7,02	40,6	242,1	0,05	0,06	0,43	0,06	19,12	17,57	51,4	0,8
Какао с молоком				3,2	2,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	58,1	10,82	0,37
ИТОГО:				7,29	9,62	51,1	320,4	0,07	0,71	0,44	0,06	82,99	75,67	62,22	1,17

Ужин

Сарделька отварная				10,6	18,9	0,8	215,9	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
Калуста тушеная				2,3	3,6	12	90,1	0,03	37,35	0	0,23	45,87	38,37	20,98	0,69
Кофе с молоком				3,1	2,4	12	82,3	0,007	0,09	0,002	0,09	0,09	39,16	27,69	9,23
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8

2 ужин

Кефир				5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,14	252	0,2				
ИТОГО:				28,7	31,98	77,18	740,82	0,317	37,58	252,002	1,11	110,44	407,43	128,15	14,18

Наименование блюда	Масса			Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	3-7	7-11	12-18	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
5 День																	
Завтрак																	
Омлет с сыром				12,5	13	1,8	174,3	0,05	0,41	0,23	1,5	179,12	215,79	15,91	1,85		
Какао с молоком				3,2	2,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	58,1	10,82	0,37		
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8		
Масло сливочное				0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0		
2 завтрак																	
Груша				0,4	0,3	8,2	36,6	0,02	5	0,01	0	19	16	12	2,3		
ИТОГО:				25,9	88,8	66	1183,5	0,22	6,06	0,55	1,69	322,99	527,89	106,73	7,32		
Обед																	
Суп овощной с мясом, гречками				1,5	3,7	7,6	68,8	0,04	3,24	0,009	0,009	32,14	47,71	12,73	0,44		
Мясо тушеное с картофелем				8,7	3,7	10,2	109	0,09	4,65	0	0,33	15,69	98,78	22,36	1,27		
Компот из с/ф				0,2	0	13,5	55	0	0,7	0	0,02	6,4	1,1	0,9	0,25		
Хлеб ржаной				5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3		
Томаты				0,7	0,1	2,2	14	0	6	63,8	0,2	7,6	14	10,8	0,5		
ИТОГО:				16,8	8,6	70,7	428,1	0,24	14,99	63,809	0,94	95,83	281,59	87,79	4,76		
Полдник																	
Вафли				3,3	30	64,7	539	0,04	0	0	0	8	33	2	0,5		
Чай с молоком				2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,02	0,24	1	106,96	20	89,3	1,76		
ИТОГО:				6,09	32,55	77,97	626,25	0,06	0,02	0,24	1	114,96	53	91,3	2,26		
Ужин																	
Плов с курицей				10,6	6,2	15,9	161,7	0,05	1,24	0,03	0,35	16,26	107,64	24,79	1,08		
Кофе с молоком				3,1	2,4	12	82,3	0,007	0,09	0,002	0,09	39,16	27,69	9,23	0,19		
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8		
2 ужин																	
Сок яблоко зеленое				0,4	0,1	11,6	47,2	0,01	2	0	0	8	9	5	0,2		
ИТОГО:				21,2	9,4	83,7	531,2	0,187	3,33	0,032	0,63	100,42	362,33	104,02	4,27		

6 ДЕНЬ

Наименование	Масса			Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	3-7	7-11	12-18	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																	
Каша рисовая				3,16	3,5	15,31	105,47	0,01	0	0,01	0,11	9,62	33,91	10,95	0,24		
Вареное яйцо				11,9	10,1	0,6	141,4	0,07	0	0,35	0	55	185	54	2,7		
Чай с сахаром				0,1	0	5,5	22,4	0	0,04	0	0	6,78	3,83	2,04	0,4		
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8		
Сыр твердый				24,4	23,6	0	310	0,04	1,6	0,26	0	1000	544	47	0,6		
Масло сливочное				0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0		
2 завтрак																	
Мандарин				0,9	0	8,6	38	0,06	38	0,06	0	35	17	11	0,1		
ИТОГО:				48,36	110,1	75,51	1511,57	0,31	39,64	0,98	0,3	1167,4	1021,74	192,99	6,84		
Обед																	
Суп гороховый с мясом				4,5	2,8	6,9	70,5	0,12	0,58	0	0,09	22,78	43,26	14,47	1,08		
Тертельи рыбные				6,13	4,62	7,84	103,63	9,2	0,8	0,05	0,08	1,8					
Рис с овощами				3	9,1	22,5	183,3	0,03	1,35	0,15	0,174	3,54	51,94	16,97	0,34		
Икра кабачковая				2	9	8,6	1,22	0,02	7	0,92	0	41	67	35	7		
Кисель плодово-ягодный				0	0	12,2	48,8										
Хлеб ржаной				5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3		
ИТОГО:																	
Подник																	
Горячий бутерброд (колб)				13,4	14,9	14,6	245,9	0,18	0,41	0,028	0,71	26,16	87,16	98,91	44,53		
Кофе с молоком				3,1	2,4	12	82,3	0,007	0,09	0,002	0,09	39,16	27,69	9,23	0,19		
ИТОГО:				6,5	17,3	26,6	328,2	0,187	0,5	0,03	0,8	65,32	114,85	108,14	44,72		
Ужин																	
Рыба запеченная с сыром				21,4	3,8	3,5	134,3	0,067	2,52	0,012	4,82	40,39	166,58	23,45	0,8		
Печка с маслом				4,8	3,4	22,6	140,2	0,14	0	0	1,16	9,7	139,25	93,33	3,12		
Какао с молоком				3,2	2,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	58,1	10,82	0,37		
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8		
2 ужин																	
Кефир				5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,14	252	0,2						
ИТОГО				42,1	16,88	88,98	705,32	0,427	3,31	252,022	6,37	150,96	581,93	192,6	7,09		

Наименование	Масса			Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
	3-7	7-11	12-18	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
7 день																			
Завтрак																			
Запеканка из творога				14,1	10,4	20	232,5	0,04	1,4	0,03	0,82	83	134,09	15,92	0,39				
Какао с молоком				3,2	3,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	10,82	0,37	38,1				
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8				
Масло сливочное				0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0,3	0	24	20	3	0					
2 завтрак																			
Яблоко				0,4	0	11,3	46	0,01	13	0,03	0,16	11	9	2,2					
ИТОГО:				25,6	86,9	87,3	1251,1	0,2	15,35	0,07	25,17	214,87	374,91	83,49	41,29				
Обед																			
Щи с мясом со сметаной				3,2	3,1	3,8	55,6	0,02	7,9	0,003	0,08	25,4	28,3	9,55	0,34				
Картофельная запеканка с мясом				25,53	24,78	18,43	400,75	0,12	0,09	0,27	4,69	66	32,62	64,65	330,29				
Зеленый горошек				3,1	0,2	7,1	41	0,11	10	0,3	0	16	53	21	0,7				
Компот из с/ф				0,2	0	13,5	55	0	0,7	0	0,02	6,4	1,1	0,9	0,25				
Хлеб ржаной				5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3				
ИТОГО:				37,73	29,11	80,03	733,65	0,36	19,09	0,573	5,09	114,8	235,02	137,01	333,88				
Полдник																			
Пряники				5,4	6,6	58,5	315	0,08	0	0	0	9	41	0	0,6				
Кофе с молоком				3,1	2,4	12	82,3	0,007	0,09	0,002	0,09	39,16	27,69	9,23	0,19				
ИТОГО:				8,5	9	70,5	397,3	0,087	0,09	0,002	0,09	48,16	68,69	9,23	0,79				
Ужин																			
Курица запеченная				25,9	26,7	1,1	347,8	0,07	1,41	0,02	1,66	209,4	24,1	1,38					
Каша перловая				2,4	3,3	16,4	104,4	0,02	0	0	1,14	12,77	105,64	13,08	0,58				
Кофе с молоком				3,1	2,4	12	82,3	0,007	0,09	0,002	0,09	39,16	27,69	9,23	0,19				
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8				
2 ужин																			
Яблоко				0,4	0	11,3	46	0,01	13	0,03	0,16	11	9	2,2					
ИТОГО				38,9	33,1	85	820,5	0,227	16,5	0,052	3,24	309,33	384,43	90,89	3,57				

Наименование блюд	Масса			Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	3-7	7-11	12-18	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
8 день																	
Завтрак																	
Каша манная				7,24	7,21	40,74	256,81	154,86	1,51	0,08	0,04	1,03					
Чай с сахаром				0,1	0	5,5	22,4	0	0,04	0	0	6,78	3,83	2,04	0,4		
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0,19	0,19	37	218	65	2,8		
Сыр твердый				24,4	23,6	0	310	0,04	1,6	0,26	0	1000	544	47	0,6		
Масло сливочное				0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0,3	0	24	20	3	0			
ИТОГО:																	
2 завтрак																	
Яблоко				0,4	0	11,3	46	0,01	13	0,03	0,16	11	9	2,2			
ИТОГО:				40,04	130,01	103,04	1529,51	155,04	17,15	0,67	0,39	1079,81	794,83	119,24	3,8		
Обед																	
Уха из сайры				2,5	4,3	6,3	73,9	0,05	5,04	0,002	0,55	20,99	61,04	18,48	0,59		
Плов с курицей				10,6	0,2	15,9	161,7	0,05	1,24	0,03	0,35	16,26	107,64	24,79	1,08		
Яйцо с зеленым горошком				7,3	14	2,9	166,7	0,05	1,37	0,237	0,6	56,38	145,14	10,68	1,92		
Компот из с/ф				0,2	0	13,5	55	0	0,7	0	0,02	6,4	1,1	0,9	0,25		
Хлеб ржаной				5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3		
ИТОГО:				26,3	19,6	75,8	638,6	0,26	8,75	0,269	1,82	134,03	434,92	95,85	6,14		
Полдник																	
Конфеты				6,7	25,7	64,7	439	0,08	0	0	0	20	0,9	13	1		
Кофе с молоком				3,1	2,4	12	82,3	0,007	0,09	0,002	0,09	0,09	39,16	27,69	9,23		
ИТОГО:				9,8	28,1	76,7	521,3	0,087	0,09	0,002	0,09	59,16	28,59	22,23	1,19		
Ужин																	
Сосиска отварная				9,7	22,7	2,8	259,1	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46		
Макароньы с маслом				4,3	2,7	26,8	149,1	0,05	0	0	1,38	8,7	38,89	15,02	0,83		
Какао с молоком				3,2	3,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	10,82	0,37	38,1		
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8		
ИТОГО:				29,9	35,08	92,48	834,02	0,35	0,79	252,01	2,17	137,05	426,89	105,72	5,46		
2 ужин																	
Кефир				5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,14	252	0,2						
ИТОГО:				29,9	35,08	92,48	834,02	0,35	0,79	252,01	2,17	137,05	426,89	105,72	5,46		

9 день

Наименование	Масса			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
	3-7	7-11	12-18	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак																					
Суп молочный с крупой																					
Чай с сахаром				0,1	0	5,5	22,4	0	0,04	0	0	0	6,78	3,83	2,04	0,4					
Вареное яйцо				11,9	10,1	0,6	141,4	0,07	0	0,35	0	55	185	54	2,7						
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8						
Масло сливочное				0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0						
2 завтрак																					
Мандарин				0,9	0	8,6	38	0,06	38	0,06	0	35	17	11	0						
ИТОГО:				26,98	90,58	83,48	1281,78	0,31	38,11	1,17	1,94	374,45	472,21	312,25	6,18						
Обед																					
Суп карт. с фрекад.				4,3	4,2	5,4	76,9	0,05	5	0,001	0,35	18,42	50,97	15,26	0,6						
Гуляш из говядины				18,8	7,1	3,8	154,2	0,06	1,12	0	0,38	18,92	141,23	25,66	1,44						
Гречка с маслом				4,8	3,4	22,6	140,2	0,14	0	0	1,16	9,7	139,25	93,33	3,12						
Кисель плодово-ягодный				1,36	0	29,02	116,19	0,003	5,6	0,18											
Хлеб ржаной				5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3						
Томаты				0,7	0,1	2,2	14	0	6	63,8	0,2	7,6	14	10,8	0,5						
ИТОГО:				35,66	15,9	100,22	682,79	0,39	18,26	63,981	1,23	80,1	335,9	231,97	98,17						
Полдник																					
Печенье				6,7	25,7	64,7	439	0,08	0	0	0	20	69	13	1						
Какао с молоком				3,2	3,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	10,82	0,37	38,1						
ИТОГО:				9,9	28,3	75,2	517,3	0,1	0,65	0,01	-	83,87	127,1	23,82	1,37						
Ужин																					
Печень тушеная				6,7	25,7	64,7	439	0,08	0	0	0	20	69	13	1						
Каша пшеничая				3,2	2,6	10,5	78,3	0,02	0,63	0,01	0	63,87	58,1	10,82	0,37	38,1					
Какао с молоком				3,2	3,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	10,82	0,37	38,1						
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8						
Сыр твердый				24,4	23,6	0	310	0,04	1,6	0,26	0	1000	544	47	0,6						
Масло сливочное				0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0						
2 ужин																					
Сок зеленое яблоко				0,4	0,1	11,6	47,2	0,01	2	0	0	8	9	5	0,2						
ИТОГО:				54	110,8	86,5	1581,5	0,45	11,8	6,55	2,21	1108,47	1139,32	217,56	19,97						

10 день

Наименование блюда	Масса			Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
	3-7	7-11	12-18	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																			
Ленивые вареники				32,49	9,82	33,22	351,22	0,09	0,05	0,78	288,31	53,36	396,99	1,28	0,37				
Какао с молоком				3,2	3,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	10,82	0,37	38,1				
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8				
Сыр твердый				24,4	23,6	0	310	0,04	1,6	0,26	0	1000	544	47	0,6				
Масло сливочное				0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0				
2 завтрак																			
Яблоко				0,4	0	11,3	46	0,01	13	0,03	0,16	11	9	2,2					
ИТОГО:				68,39	108,92	100,52	1679,82	0,29	15,3	1,38	288,5	1194,23	1231,09	133,1	6,34				
Обед																			
Суп овощной с мясом				3,1	3,1	5,5	62,9	0,04	5,35	0	0,08	16,22	38,04	13,66	0,54				
Печень тушеная в сметане				15,3	8,6	3,7	153,5	0,18	7,55	5,34	1,15	32,48	227,12	19,09	4,89				
Рис с маслом				2,2	3,3	21,5	124,3	0,02	0	0	1,15	3,3	53,22	17,68	0,35				
Компот из с/ф				0,2	0	13,5	55	0	0,7	0	0,02	6,4	1,1	0,9	0,25				
Хлеб ржаной				5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3				
Маринад из моркови				2	7,1	10,3	113,2	0,06	12,4	0	3,72	41,46	71,59	43,39	1,28				
ИТОГО:				28,5	23,2	91,7	690,2	0,41	26,4	5,34	6,42	133,86	511,67	135,72	9,61				
Полдник																			
Блинчик со сметаной				8,9	10,3	46,5	313,9	0,14	1,01	0,017	2,11	130,82	143,41	32,82	1,06				
Чай с лимоном				0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	240	15,88	2,13	0	0	0	0				
ИТОГО:				8,97	10,31	61,81	375,52	0,17	241,01	158,97	4,26	130,82	143,41	32,82	1,06				
Ужин																			
Сосиска отварная				9,7	22,7	2,8	254,1	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46				
Капуста тушеная				2,3	3,6	12	90,1	0,03	37,35	0	0,23	45,87	38,37	20,98	0,69				
Кофе с молоком				3,1	2,4	12	82,3	0,007	0,09	0,002	0,09	0,09	39,16	27,69	9,23				
Хлеб ржаной				5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3				
2 ужин																			
Печенье				6,7	25,7	64,7	439	0,08	0	0	0	20	69	13	1				
ИТОГО				27,5	55,5	128,7	1046,8	0,307	37,84	0,002	1,02	166,51	366,96	98,69	5,64				

11 День

Наименование Блюд	Масса			Пищевые вещества			Энергетич. Ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
	3-7	7-11	12-18	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																		
Омлет натуральный			10,4	10,9	1,8	146,8	0,05	0,35	0,22	0,52	74,9	166,9	12,54	1,86				
Кофе с молоком			3,1	2,4	12	82,3	0,007	0,09	0,002	0,09	0,09	39,16	27,69	9,23				
Хлеб пшеничный			7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8				
Масло сливочное			0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0				
2 завтрак																		
Мандарин			0,9	0	8,6	38	0,06	38	0,06	0	35	17	11	0,1				
ИТОГО:			22,3	107,8	67,9	1167,4	0,247	38,44	0,582	0,8	210,06	449,59	100,77	4,95				
Обед																		
Суп картофельный с мясом			3	2,7	5,4	57,8	0,05	5,35	0	0,09	16,57	38,52	13,66	0,51				
Мясо тушеное			19,4	8,4	5,3	174,6	0,15	2,23	0	1,22	46,85	347,52	58,78	3,47				
Картофельное пюре			2,2	5,2	14,9	115,4	0,09	12,1	2,94	0,75	24,24	57	18,53	0,76				
Компот из с/ф			0,2	0	13,5	55	0	0,7	0	0,02	6,4	1,1	0,9	0,25				
Хлеб ржаной			5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3				
Огурец свежий																		
ИТОГО:			30,5	17,4	76,3	584,1	0,4	20,78	2,94	2,38	128,06	574,04	132,87	7,24				
Полдник																		
Пирожки			5,4	6,6	58,5	315	0,08	0	0	0	9	41	0	0,6				
Чай с сахаром			0,1	0	5,5	22,4	0	0,04	0	0	6,78	3,83	2,04	0,4				
ИТОГО:			5,5	6,6	64	337,4	0,08	0,04	0	0	15,78	44,83	2,04	1				
Ужин																		
Котлета мясная			16	22,7	9,9	316	0,7	0	0	0,75	31,28	251,54	37,34	2,78				
Макароны с маслом			4,3	2,7	26,8	149,1	0,03	0	0	1,38	8,7	38,89	15,02	0,83				
Какао с молоком			3,2	2,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	58,1	10,82	0,37				
Хлеб пшеничный			7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8				
Сыр твердый			24,4	23,6	0	310	0,04	1,6	0,26	0	1000	544	47	0,6				
2 ужин																		
Кефир			5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,14	252	0,2								
ИТОГО:			60,6	58,68	99,58	1505,92	1,01	2,39	252,27	2,52	1140,85	111,053	175,18	7,38				

Наименование Блюда	Масса			Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	3-7	7-11	12-18	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
12 День																	
Завтрак																	
Каша пшенная			3,8	3,7	15,4	110,4	0,06	0,38	0,03	0,09	100,95	113,4	24,76	0,55			
Чай с молоком			2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,02	0,24	1	106,96	20	89,3	1,76			
Хлеб пшеничный			7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8			
Масло сливочное			0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0			
2 завтрак																	
Груша			0,4	0,3	8,2	36,6	0,02	5	0,01	0	19	16	12	2,3			
ИТОГО:			14,89	79,45	82,37	1128,55	0,23	5,4	0,58	25,28	283,91	370,4	191,06	7,41			
Обед																	
Рассольник с мясом со сметаной			3,2	3,1	6,1	65,3	0,04	3,4	0,003	0,5	18,4	38,1	11,6	0,4			
Тертели мясные с рисом			9,16	13,53	9,44	196,14	0,005	0,04	1,42	2,1	15,31	15,94	42,77	1,54			
Макароны с маслом			4,3	2,7	26,8	149,1	0,05	0	0	0,138	8,7	38,89	15,02	0,83			
Кисель			1,36	0	29,2	116,19	0,03	5,6	0,18								
Хлеб ржаной			5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3			
Зеленый горошек			3,1	0,2	7,1	41	0,11	10	0,3	0	16	53	21	0,7			
ИТОГО:																	
Полдник																	
Сырники из творога со стущ.молоком			16	11	20	243,1	0,05	0,22	0,06	1,03	109,66	178,42	16,86	0,37			
Какао с молоком			3,2	3,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	10,82	0,37	38,1			
ИТОГО:			19,2	13,6	30,5	321,4	0,07	0,87	0,07	1,03	173,53	236,52	27,68	0,74			
Ужин																	
Мясо тушеное с картофелем			8,7	3,7	10,2	109	0,09	4,65	0	0,33	15,69	98,78	22,36	1,27			
Кофе с молоком			3,1	2,4	12	82,3	0,007	0,09	0,002	0,09	0,09	39,16	27,69	9,23			
Хлеб с маслом			7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8			
Сыр твердый			24,4	23,6	0	310	0,04	1,6	0,26	0	1000	544	47	0,6			
Томаты			0,7	0,1	2,2	14	0	6	63,8	0,2	7,6	14	10,8	0,5			
2 ужин																	
Кефир			5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,14	252	0,2							
ИТОГО:			49,6	36,88	76,78	867,82	0,337	12,48	316,062	1,01	1099,45	902,47	154,39	5,36			

13 день

Наименование	Масса			Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
	Блюд	3-7	7-11	12-18	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																					
Запеканка из творога				14,1	10,4	20	232,5	0,04	1,4	0,03	0,82	83	134,09	15,92	0,39						
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8						
Кофе с молоком				3,1	2,4	12	82,3	0,007	0,09	0,002	0,09	0,09	39,16	27,69	9,23						
Сыр твердый				24,4	23,6	0	310	0,04	1,6	0,26	0	1000	544	47	0,6						
2 завтрак																					
Груша				0,4	0,3	8,2	36,6	0,02	5	0,01	0	19	16	12	2,3						
ИТОГО:				49,1	59	84,4	901,4	0,227	8,09	0,302	1,1	1178,16	939,78	149,15	6,28						
Обед																					
Суп куриный с рисом				2,2	3,8	4,6	61,6	0,01	1,67	0	1,02	11,62	51,23	10,34	0,48						
Бигос с мясом				10,8	6,1	5,2	118,5	0,29	9	0,008	0,28	51,74	77,92	22,56	1,23						
Компот из с/ф				0,2	0	13,5	55	0	0,7	0	0,02	6,4	1,1	0,9	0,25						
Хлеб пшеничный				7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8						
ИТОГО:				20,3	10,6	67,5	475,1	0,42	2,37	0,008	1,51	106,76	348,25	98,8	4,76						
Полдник																					
Пирог дрожжевого теста				3,2	2,8	19,9	118,6	0	0	17,3	0,3	8,1	30,7	4,9	0,4						
Чай с сахаром				0,1	0	5,5	22,4	0	0,04	0	0	6,78	3,83	2,04	0,4						
ИТОГО:				3,3	2,8	25,4	141	0	0,04	17,3	0,3	14,88	34,53	6,94	0,8						
Ужин																					
Жаркое с мясом				8,7	3,7	10,2	109	0,09	4,65	0	0,33	15,69	98,78	22,36	1,27						
Какао с молоком				3,2	3,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	10,82	0,37	38,1						
Хлеб ржаной				5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3						
Вареное яйцо				11,9	10,1	0,6	141,4	0,07	0	0,35	0	55	185	54	2,7						
Масло сливочное				0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0						
2 ужин																					
Кефир				5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,14	252	0,2	192,56	481,88	131,18	6,64						
ИТОГО:				35,9	96,01	67,98	1276,82	0,38	5,34	252,66	0,83	192,56	481,88	131,18	6,64						

14 день

Наименование	Масса			Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	3-7	7-11	12-18	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																	
Каша дружба			6,55	8,33	35,04	241,11	0,11	1,02	0,06		131,17	133,95	28,69	1,35			
Чай с сахаром			0,1	0	5,5	22,4	0	0,04	0	0	6,78	3,83	2,04	0,4			
Хлеб пшеничный			7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8			
Сыр твердый			24,4	23,6	0	310	0,04	1,6	0,26	0	1000	544	47	0,6			
Масло сливочное			0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0			
2 завтрак																	
Яблоко			0,4	0	11,3	46	0,01	13	0,03	0,16	11	9	2,2				
ИТОГО:																	
Обед																	
Свекольник с мясом			3,1	4,4	4,9	71,3	0,03	4,33	0,003	0,56	22,42	34,45	13	0,58			
Бефстроганов			18,5	8,9	5,4	175,8	0,17	2,23	2,1	1,23	46,06	348,89	56,98	4,19			
Рис с маслом			2,2	3,3	21,5	124,3	0,02	0	0	1,15	3,3	53,22	17,68	0,35			
Компот из с/ф			0,2	0	13,5	55	0	0,7	0	0,02	6,4	1,1	0,9	0,25			
Хлеб ржаной			5,7	1,1	37,2	181,3	0,11	0,4	0	0,3	34	120	41	2,3			
Сельдь сол.с луком			14,1	18,7	1,4	230,3	0,03	2,36	0,026	0,6	51,74	154,93	24,19	0,97			
ИТОГО:			43,8	36,4	83,9	838	0,36	10,02	2,129	3,86	163,92	712,59	153,75	8,64			
Полдник																	
Кофе с молоком			3,1	2,4	12	82,3	0,007	0,09	0,002	0,09	0,09	39,16	27,69	9,23			
Оладьи			52,4	7,84	327	1588,3	0,01	0,09	0,69	-	17,95	63,43	24,01	1,21			
ИТОГО:			55,5	10,24	339	1670,6	0,017	0,18	0,692	0,09	57,11	91,12	33,24	1,4			
Ужин																	
Овощное рагу с мясом			1,37	1,3	9,97	57,03	0,04	10,33	0,009	0,22	31,91	37,16	16,13	0,07			
Какао с молоком			3,2	3,6	10,5	78,3	0,02	0,65	0,01	0	63,87	10,82	0,37	38,1			
Вареное яйцо			11,9	10,1	0,6	141,4	0,07	0	0,35	0	55	185	54	2,7			
Хлеб пшеничный			7,1	0,7	44,2	240	0,12	0	0	0,19	37	218	65	2,8			
Масло сливочное			0,8	72,2	1,3	654,3	0,01	0	0,3	0	24	20	3	0			
2 ужин																	
Сок зеленое яблоко			0,4	0,1	11,6	47,2	0,01	2	0	0	8	9	5	0,2			
ИТОГО			24,77	87	78,17	1218,23	0,27	12,98	0,669	0,41	219,78	527,26	153,95	6,14			