

День 1

Завтрак													
Наименование блюда	Вес	Пищевые в-ва, г			Энерг.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Макаронные изделия отварные с овощами	200.00	6.86	6.56	39.63	242.49	0.08	7.41	0.46	3.70	9.62	29.24	9.05	0.51
Кофейный напиток на сгущенном молоке	180.00	1.83	2.16	23.34	116.36	0.02	0.26	0.01	0.05	77.91	55.60	8.57	0.05
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33
2 завтрак													
Сок фруктовый	200.00	1.40	0.00	25.60	108.00	0.08	80.00	0.00	0.00	36.00	26.00	0.00	0.60
Обед													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра свекольная	60.00	1.20	4.23	7.07	70.63	0.03	9.78	0.04	2.02	17.96	28.61	14.77	0.82
Суп картофельный с бобовыми	250.00	9.76	5.40	19.99	169.71	0.24	11.43	0.31	0.38	34.77	138.69	41.54	2.74
Тефтели 2-й вариант	90.00	7.50	9.19	8.41	143.58	0.04	1.89	0.00	3.26	9.49	86.67	13.15	1.18
Пюре картофельное	150.00	3.06	6.37	19.37	148.32	0.14	5.10	0.16	0.19	37.10	85.82	28.92	1.04
Компот из кураги	180.00	0.54	0.00	23.28	92.03	0.01	0.90	0.04	0.99	20.70	34.56	16.56	0.54
Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	76.63	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
Полдник													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Молоко кипяченое	200.00	5.53	4.90	9.27	96.72	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
Пряники	40.00	1.92	1.12	44.96	134.32	0.03	0.00	0.00	0.00	3.60	16.40	0.00	0.24
Ужин													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп молочный с крупой «геркулес»	250.00	6.47	7.22	17.94	161.63	0.12	1.14	0.05	0.26	218.40	207.45	43.85	0.65
Чай с молоком	180.00	2.39	1.89	15.15	81.78	0.03	1.12	0.02	0.00	95.31	79.63	18.00	1.52
Масло сливочное (для бутерброда)	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33

День 2

Завтрак													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная (жидкая) на молоке / масло сливочное	200.00	6.12	2.93	30.68	173.99	0.07	1.38	0.02	0.47	132.07	120.53	20.22	0.37
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Какао с молоком	180.00	3.19	2.72	22.97	125.28	0.04	1.17	0.02	0.01	111.46	98.68	24.08	0.65
Масло сливочное / сыр (для бутерброда)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	12.00	2.76	2.87	0.00	43.20	0.00	0.08	0.03	0.06	105.60	60.00	4.20	0.12
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33
2 завтрак													
Фрукты свежие	150.00	0.60	0.60	14.70	67.50	0.05	6.00	0.01	0.60	15.00	12.00	3.00	1.50
Обед													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Маринад из моркови	60.00	1.13	4.23	6.20	67.07	0.04	8.13	0.70	2.12	14.66	32.57	20.05	0.59
Борщ	250.00	6.63	4.83	13.95	121.91	0.07	10.31	0.29	1.64	44.19	102.86	31.29	1.81
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240.00	13.94	5.63	19.12	172.22	0.16	5.93	0.13	0.52	37.92	174.63	38.53	1.53
Компот из смеси сухофруктов	180.00	0.52	0.00	24.50	96.39	0.03	0.96	0.27	0.00	69.30	34.20	24.52	0.72
Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	76.63	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
Полдник													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Булочка «Веснушка»	50.00	3.80	2.97	26.97	151.42	0.06	0.00	0.02	0.58	8.08	31.68	5.79	0.45
Кисломолочный напиток	200.00	6.00	12.00	8.20	168.00	0.04	0.60	0.08	0.40	248.00	184.00	28.00	0.20
Ужин													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сосиска отварная	70.00	6.70	12.55	0.00	145.24	0.08	0.00	0.00	0.35	13.44	81.76	9.52	1.01
Омлет натуральный/ масло сливочное	80.00	7.07	8.51	1.88	111.60	0.04	0.41	0.15	0.34	66.79	127.05	10.54	1.30
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Кисель витаминизированный "Золотой шар"	200.00	0.00	0.00	18.60	73.00	0.30	20.00	0.12	2.34	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33

День 3

Завтрак													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка из творога/ сгущенное молоко	120.00	21.86	5.56	18.59	214.67	0.07	0.92	0.05	0.27	163.80	136.95	21.95	0.41
	30.00	2.16	2.55	16.80	96.00	0.02	0.30	0.01	0.06	92.10	65.70	10.20	0.06
Чай с лимоном	180.00	0.42	0.10	13.73	53.24	0.00	2.70	0.00	0.01	11.43	16.22	8.68	1.51
2 завтрак													
Сок фруктовый	200.00	1.40	0.00	25.60	108.00	0.08	80.00	0.00	0.00	36.00	26.00	0.00	0.60
Обед													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Морковь отварная дольками / горошек зеленый отварной	30.00	0.39	0.03	1.86	9.00	0.02	1.50	0.60	0.12	8.10	16.50	11.40	0.21
	30.00	0.92	0.06	1.96	11.64	0.03	2.16	0.02	0.07	6.21	19.26	6.52	0.22
Суп с вермишелью на курином бульоне	250.00	8.65	11.65	16.12	206.67	0.07	1.21	0.29	0.62	18.02	93.14	16.01	1.10
Бигос с курицей	200.00	17.68	13.30	15.75	257.33	0.13	42.97	0.18	8.59	103.37	184.92	55.90	2.40
Напиток из шиповника	180.00	0.00	0.00	15.12	57.23	0.00	5.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	76.63	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
Полдник													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Молоко кипяченое	200.00	5.53	4.90	9.27	96.72	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
Блинчики / масло сливочное	80.00	5.08	5.75	25.44	172.40	0.08	0.11	0.03	1.74	54.12	71.48	10.77	0.53
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Ужин													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суфле картофельно-морковное ("розовое") / масло сливочное	180.00	5.12	9.81	21.26	197.18	0.14	11.14	0.96	0.47	73.91	142.96	44.55	1.58
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Чай с молоком	180.00	2.39	1.89	15.15	81.78	0.03	1.12	0.02	0.00	95.31	79.63	18.00	1.52
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33

День 4

Завтрак													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная жидкая/ масло сливочное	200.00	5.11	2.95	31.71	174.31	0.05	1.39	0.02	0.12	129.20	140.81	30.03	0.37
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.55	2.26	17.97	99.57	0.04	1.17	0.02	0.00	108.55	81.41	12.60	0.05
Масло сливочное / сыр (для бутерброда)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	12.00	2.76	2.87	0.00	43.20	0.00	0.08	0.03	0.06	105.60	60.00	4.20	0.12
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33
2 завтрак													
Фрукты свежие	150.00	0.60	0.60	14.70	67.50	0.05	6.00	0.01	0.60	15.00	12.00	3.00	1.50
Обед													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра свекольная	60.00	1.33	4.54	7.20	74.36	0.02	9.45	0.03	2.14	22.91	35.94	18.27	1.01
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250.00	9.18	6.48	17.59	169.07	0.14	19.22	0.32	0.36	21.18	150.14	37.15	2.20
Рыба, тушеная в томате с овощами	90.00	8.68	4.88	4.37	93.29	0.04	1.30	0.23	2.46	26.78	101.55	21.42	0.78
Картофель отварной	150.00	2.88	5.92	22.01	154.05	0.15	5.94	0.18	0.22	14.82	79.34	30.74	1.21
Кисель витаминизированный "Золотой шар"	180.00	0.00	0.00	16.74	65.70	0.27	18.00	0.11	2.11	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	76.63	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
Полдник													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Шанежка с яблоками	50.00	2.59	1.72	24.58	124.28	0.06	1.57	0.02	0.57	16.32	31.82	8.83	0.73
Кисломолочный напиток	200.00	6.00	12.00	8.20	168.00	0.04	0.60	0.08	0.40	248.00	184.00	28.00	0.20
Ужин													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Печень говяжья по-строгановски	70.00	11.82	8.86	0.79	131.90	0.17	11.50	4.85	3.16	17.44	212.30	13.04	4.50
Каша гречневая рассыпчатая	120.00	6.84	6.15	33.64	220.81	0.17	0.00	0.02	0.50	12.09	162.79	108.19	3.64
Чай с сахаром	180.00	0.36	0.09	13.55	51.17	0.00	0.18	0.00	0.00	8.91	14.83	7.92	1.48
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33

День 5

Завтрак													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сырники из творога запеченные/ варенье или джем	100.00	17.45	2.40	20.44	175.16	0.05	0.59	0.03	0.25	106.55	93.69	14.46	0.31
	30.00	0.18	0.00	20.46	79.50	0.00	12.00	0.00	0.12	6.60	4.80	4.20	0.15
Какао с молоком	180.00	3.19	2.72	22.97	125.28	0.04	1.17	0.02	0.01	111.46	98.68	24.08	0.65
Масло сливочное (для бутерброда)	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33
2 завтрак													
Сок фруктовый	200.00	1.40	0.00	25.60	108.00	0.08	80.00	0.00	0.00	36.00	26.00	0.00	0.60
Обед													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра морковная	60.00	1.33	4.54	7.20	74.36	0.02	9.45	0.03	2.14	22.91	35.94	18.27	1.01
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250.00	6.59	7.73	20.15	180.23	0.10	14.85	0.28	0.27	17.70	87.85	26.45	1.01
Запеканка картофельная с мясом	160.00	18.26	12.68	22.31	242.90	0.19	25.60	0.17	0.63	23.52	236.41	47.12	3.48
Компот из изюма	180.00	0.32	0.00	25.35	98.32	0.03	0.00	0.00	0.09	14.40	23.22	7.56	0.54
Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	76.63	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
Полдник													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Молоко кипяченое	200.00	5.53	4.90	9.27	96.72	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
Печенье	40.00	2.96	3.76	49.56	162.80	0.05	0.00	0.00	1.48	10.40	0.00	12.00	1.48
Ужин													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сельдь с/с с луком и маслом	40.00	5.72	8.06	0.46	97.32	0.01	0.50	0.01	1.66	24.95	77.65	23.77	0.50
Рагу из овощей	150.00	2.49	7.51	10.52	131.16	0.07	9.18	0.56	0.35	49.34	74.04	29.35	0.94
Чай с молоком	180.00	2.39	1.89	15.15	81.78	0.03	1.12	0.02	0.00	95.31	79.63	18.00	1.52
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33

День 6

Завтрак													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Плов вегетарианский с сухофруктами	150.00	4.28	3.55	54.21	266.70	0.05	0.48	0.09	0.96	33.32	107.29	41.97	1.23
Чай с вареньем	180.00	0.13	0.01	9.62	37.13	0.00	1.02	0.00	0.07	3.68	4.01	2.34	0.35
Масло сливочное (для бутерброда)	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33
2 завтрак													
Фрукты свежие	150.00	0.60	0.60	14.70	67.50	0.05	6.00	0.01	0.60	15.00	12.00	3.00	1.50
Обед													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурчик соленый	60.00	0.48	0.06	0.96	7.80	0.01	3.00	0.01	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
Свекольник	250.00	7.20	10.13	16.52	190.77	0.09	10.39	0.34	0.45	50.41	126.60	38.92	2.27
Рагу из птицы	180.00	21.79	7.18	23.99	235.14	0.23	12.58	0.62	4.12	30.68	243.37	63.34	2.69
Напиток клюквенный	180.00	0.09	0.00	18.65	72.90	0.00	2.70	0.00	0.18	2.52	1.98	2.70	0.11
Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	76.63	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
Полдник													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Булочка «Алтайская»	50.00	4.09	2.41	24.94	140.31	0.07	0.19	0.08	1.49	7.54	32.96	6.86	0.46
Кисломолочный напиток	200.00	6.00	12.00	8.20	168.00	0.04	0.60	0.08	0.40	248.00	184.00	28.00	0.20
Ужин													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Омлет с колбасой / масло сливочное	120.00	12.25	15.56	2.81	199.53	0.11	0.54	0.17	0.50	93.86	209.30	19.20	2.11
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Кисель витаминизированный "Золотой шар"	180.00	0.00	0.00	16.74	65.70	0.27	18.00	0.11	2.11	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33

День 7

Завтрак													
Наименование блюда	Вес	Пищевые в-ва, г			Энерг.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшенная (жидкая) на молоке / масло сливочное	200.00	7.35	3.78	35.96	208.05	0.15	1.30	0.02	0.12	129.49	181.37	46.73	1.13
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.55	2.26	17.97	99.57	0.04	1.17	0.02	0.00	108.55	81.41	12.60	0.05
Масло сливочное / сыр (для бутерброда)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	12.00	2.76	2.87	0.00	43.20	0.00	0.08	0.03	0.06	105.60	60.00	4.20	0.12
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33
2 завтрак													
Сок фруктовый	200.00	1.40	0.00	25.60	108.00	0.08	80.00	0.00	0.00	36.00	26.00	0.00	0.60
Обед													
Наименование блюда	Вес	Пищевые в-ва, г			Энерг.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Маринад из моркови	60.00	1.13	4.23	6.20	67.07	0.04	8.13	0.70	2.12	14.66	32.57	20.05	0.59
Рассольник домашний	250.00	6.84	6.91	15.52	154.11	0.12	11.84	0.28	2.50	37.62	118.18	34.29	1.73
Котлеты рыбные любительские/ масло	70.00	8.54	2.94	4.50	75.49	0.04	0.62	0.21	0.33	30.83	99.58	17.95	0.76
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Картофель, жаренный ломтиками (из отварного)	150.00	3.48	13.15	27.40	247.19	0.19	26.14	0.18	6.52	14.52	84.22	33.40	1.31
Компот из свежих плодов	180.00	0.29	0.25	20.42	82.49	0.02	3.24	0.00	0.29	10.44	8.64	5.04	1.19
Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	76.63	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
Полдник													
Наименование блюда	Вес	Пищевые в-ва, г			Энерг.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Молоко кипяченое	200.00	5.53	4.90	9.27	96.72	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
Вафли	40.00	1.28	1.12	32.04	140.00	0.02	0.00	0.00	0.00	4.00	13.20	0.80	0.24
Ужин													
Наименование блюда	Вес	Пищевые в-ва, г			Энерг.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка овощная / соус молочный	150.00	5.06	13.05	23.38	229.99	0.11	13.86	0.70	5.51	70.52	113.39	38.86	1.52
	40.00	1.33	2.62	3.61	43.08	0.02	0.26	0.02	0.05	47.37	37.17	5.74	0.05
Чай с лимоном	180.00	0.42	0.10	13.73	53.24	0.00	2.70	0.00	0.01	11.43	16.22	8.68	1.51
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33

День 8

Завтрак													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Вареники ленивые / масло сливочное	150.00	23.81	1.83	21.77	202.29	0.08	1.52	0.04	0.30	147.91	135.33	20.01	0.52
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Какао с молоком	180.00	3.19	2.72	22.97	125.28	0.04	1.17	0.02	0.01	111.46	98.68	24.08	0.65
Масло сливочное (для бутерброда)	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33
2 завтрак													
Фрукты свежие	150.00	0.60	0.60	14.70	67.50	0.05	6.00	0.01	0.60	15.00	12.00	3.00	1.50
Обед													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп крестьянский	250.00	8.30	7.23	14.50	157.33	0.10	18.30	0.27	2.51	38.28	125.00	32.85	1.70
Котлеты натуральные рубленые / масло сливочное	70.00	11.69	7.51	12.20	146.92	0.06	0.21	0.02	0.45	25.19	120.09	17.04	1.66
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Пюре картофельное/ пюре из моркови или свеклы	75.00	1.53	3.18	9.68	74.16	0.07	2.55	0.08	0.10	18.55	42.91	14.46	0.52
	75.00	1.13	2.99	6.01	54.50	0.04	0.43	1.74	0.38	23.70	47.59	32.12	0.60
Напиток из шиповника	180.00	0.00	0.00	15.12	57.23	0.00	5.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	76.63	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
Полдник													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Пряники	40.00	1.92	1.12	44.96	134.32	0.03	0.00	0.00	0.00	3.60	16.40	0.00	0.24
Кисломолочные продукты	200.00	6.00	12.00	8.20	168.00	0.04	0.60	0.08	0.40	248.00	184.00	28.00	0.20
Ужин													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп молочный с макаронными изделиями	250.00	6.89	6.52	24.24	182.84	0.09	1.14	0.05	0.32	214.40	175.65	27.70	0.43
Яйцо вареное	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
Чай с сахаром	180.00	0.36	0.09	13.55	51.17	0.00	0.18	0.00	0.00	8.91	14.83	7.92	1.48
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33

День 9

Завтрак													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка рисовая со свежими плодами / соус молочный	150.00	5.07	5.11	36.78	214.43	0.05	2.10	0.04	0.35	84.60	121.95	30.01	1.17
	40.00	1.01	2.05	6.40	47.11	0.01	0.19	0.01	0.04	35.57	27.99	4.32	0.04
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.55	2.26	17.97	99.57	0.04	1.17	0.02	0.00	108.55	81.41	12.60	0.05
Масло сливочное / сыр (для бутерброда)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	12.00	2.76	2.87	0.00	43.20	0.00	0.08	0.03	0.06	105.60	60.00	4.20	0.12
2 завтрак													
Сок фруктовый	200.00	1.40	0.00	25.60	108.00	0.08	80.00	0.00	0.00	36.00	26.00	0.00	0.60
Обед													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра свекольная	60.00	1.33	4.54	7.20	74.36	0.02	9.45	0.03	2.14	22.91	35.94	18.27	1.01
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250.00	7.98	11.57	9.69	176.27	0.08	22.18	0.30	2.54	41.18	110.62	28.42	1.37
Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром / масло сливочное	220.00	17.99	11.22	21.28	245.74	0.21	0.00	0.12	1.43	52.85	173.34	35.71	0.97
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Компот из кураги	180.00	0.54	0.00	23.28	92.03	0.01	0.90	0.04	0.99	20.70	34.56	16.56	0.54
Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	76.63	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
Полдник													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод 1,1		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Молоко кипяченое	200.00	5.53	4.90	9.27	96.72	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
Ватрушка с творожным фаршем	60.00	7.48	3.77	24.69	164.48	0.07	0.12	0.03	0.42	51.91	92.84	11.72	0.57
Ужин													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Котлеты капустные / соус сметанный	150.00	8.90	12.35	26.22	254.93	0.09	0.00	0.10	5.18	127.19	139.27	39.32	1.97
	20.00	0.35	1.39	0.63	16.57	0.00	0.03	0.01	0.04	8.93	6.58	1.05	0.02
Кисель витаминизированный "Золотой шар"	180.00	0.00	0.00	16.74	65.70	0.27	18.00	0.11	2.11	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33

День 10

Завтрак													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Оладьи из творога / сгущенное молоко	120.00	13.29	12.40	21.12	248.52	0.07	0.31	0.06	3.14	125.46	175.36	20.03	0.69
	40.00	2.88	3.40	22.40	128.00	0.02	0.40	0.02	0.08	122.80	87.60	13.60	0.08
Чай с сахаром	180.00	0.36	0.09	13.55	51.17	0.00	0.18	0.00	0.00	8.91	14.83	7.92	1.48
2 завтрак													
Фрукты свежие	150.00	0.60	0.60	14.70	67.50	0.05	6.00	0.01	0.60	15.00	12.00	3.00	1.50
Обед													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с фасолью	250.00	9.85	5.40	19.55	168.55	0.08	11.43	0.31	0.40	46.97	189.49	44.54	2.52
Голубцы ленивые	90.00	7.16	4.95	5.79	94.60	0.04	24.81	0.02	0.25	28.24	84.48	17.38	1.23
Картофель, запеченный в сметанном соусе	150.00	4.79	13.14	25.17	244.05	0.15	11.40	0.22	0.40	75.96	126.71	36.95	1.35
Компот из изюма	180.00	0.32	0.00	25.35	98.32	0.03	0.00	0.00	0.09	14.40	23.22	7.56	0.54
Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Хлеб ржаной	40.00	2.32	0.45	15.05	76.63	0.07	0.00	0.00	0.52	10.21	45.76	14.78	1.27
Полдник													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пряники	40.00	1.92	1.12	44.96	134.32	0.03	0.00	0.00	0.00	3.60	16.40	0.00	0.24
Кисломолочный напиток	200.00	6.00	12.00	8.20	168.00	0.04	0.60	0.08	0.40	248.00	184.00	28.00	0.20
Ужин													
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая (вязкая) на молоке / масло сливочное	200.00	8.70	4.60	35.76	219.89	0.17	1.73	0.03	0.32	165.92	236.51	97.63	2.73
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Чай с молоком	180.00	2.39	1.89	15.15	81.78	0.03	1.12	0.02	0.00	95.31	79.63	18.00	1.52
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.00	0.00	0.03	6.00	19.50	4.20	0.33