

Рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Нитр			У вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества,				
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

1 День

Завтрак

295 п	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,4	4,9	8,04	215,2	0,08	0,01	0,07	1	207	168	20	1,1
1	Бутерброд с маслом	60	3,8	9,7	25,78	205,8	0,05	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,82
493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом	200	0,1	15	60						11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<i>Итого:</i>	510	15,98	15,92	63,64	549,97	0,165	0,01	0,13	1,95	235,6	237,2	35	3,15

2 Завтрак

579 п	Коржик молочный	60	7,99	8,09	17,03	223,75	0,064	0,008	2,8	23,2	72	72	16	1,68
493 п	Чай с вареньем, сахаром или мёдом	200	0,1	15	60						11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	260	8,09	8,09	32,03	283,75	0,064	0,008	2,8	23,2	83	75	17	1,98
	<i>Итого за день:</i>	770	24,07	24,01	95,67	833,72	0,229	0,018	2,93	25,15	318,6	312,2	52	5,13

292 г	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек)	240	13,5	13,4	30,9	378,4	0,9	10,8	39,13	0	73,66	143,14	73,66	3,56
106 г	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,6	1,38	25,2	8,4	0,36
494 г	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб под. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	<i>Итого:</i>	<i>525</i>	<i>15,98</i>	<i>15,96</i>	<i>59,9</i>	<i>506,55</i>	<i>0,938</i>	<i>19,6</i>	<i>39,13</i>	<i>0,87</i>	<i>94,24</i>	<i>188,59</i>	<i>87,56</i>	<i>4,59</i>

2 Завтрак

570 г	Сдоба обыкновенная	60	8,7	8,7	19,8	223,75	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 г	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>	<i>260</i>	<i>8,8</i>	<i>8,7</i>	<i>34,8</i>	<i>283,75</i>	<i>0,075</i>	<i>0,02</i>	<i>4,61</i>	<i>0</i>	<i>62,06</i>	<i>87,5</i>	<i>30,8</i>	<i>1,7</i>
	<i>Итого за день:</i>	<i>785</i>	<i>24,78</i>	<i>24,66</i>	<i>94,7</i>	<i>790,3</i>	<i>1,013</i>	<i>19,62</i>	<i>43,74</i>	<i>0,87</i>	<i>156,3</i>	<i>276,09</i>	<i>118,36</i>	<i>6,29</i>

121 т	Суп молочный с гречневой крупой	200	1,05	4,01	12,97	190,8	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
90 п	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
495 п	Чай с молоком	200	3,08	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,2	124,56	21,34	124,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	510	14,71	15,57	58,56	582,37	0,195	2,31	24,7	1,23	702,8	679,4	84,14	127

2 Завтрак

пром. пр.	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	8,19	8,8	32,56	299,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	730	22,9	24,37	91,12	881,92	0,27	2,33	29,31	1,23	764,86	766,86	114,94	128,72

Завтрак

182 т	Капша, жидкая молочная из рисовой крупы	200	5,3	7,8	20,9	228,5	0,17	0,68	0,075	1,12	69,69	224,74	35,67	1,8
1	Бутерброд с маслом	60	3,8	9,7	25,78	205,8	0,05	0	0,06	0,95	10,7	34,4	6,5	0,82
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<i>Много:</i>	510	15,98	15,82	63,92	561,47	0,245	0,81	0,175	1,65	334,29	435,54	61,47	3,56

2 Завтрак

555 п	Крендель сахарный	75	6,8	6,6	14,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Много:</i>	275	6,9	6,6	29,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	<i>Много за день:</i>	785	22,88	22,42	93,12	852,45	0,345	5,71	0,275	2,65	492,29	582,54	85,47	4,56

Завтрак

261 г	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	10,2	8,5	9,7	198,2	0,2	29,54	5541	0	27,53	227,87	16,8	4,8
312 г	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	0,14	18,01	0	0	36,97	86,59	27,7	1
106 г	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494 г	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб инд.1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	535	15,92	15,92	59,91	538,6	0,396	65,35	5541	0,69	92,1	350,31	62	7,01

2 Завтрак

542 п	Пирожки печёные из слоеного теста с повидлом	67	6,5	6,7	15	231	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	267	6,6	6,7	30	291	0	0	0,03	0,9	18	33	6	0,7
	Итого за день:	787	22,56	22,67	93,95	912,77	0,215	2,69	48,24	1,5	75,7	186,6	33,1	7,53

267 п	Каша, пшеничная молочная жидкая	200	9,8	2,4	8,7	228,8	0,13	2,69	8,17		23,4	77,8	12,6	5,08
567 п	Булочка российская	60	4,3	5	25,3	198	0,05	0	0,04	0,6	14	38	6	0,5
14 т	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:	520	15,96	15,97	63,95	621,77	0,215	2,69	48,21	0,6	57,7	153,6	27,1	6,83

2 Завтрак

пром. пр.	Кондитерское изделие	20	8,09	8,8	17,56	239,55	0,075	0,02	4,61		51,06	84,5	29,8	1,4
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	220	8,19	8,8	32,56	299,55	0,075	0,02	4,61	0	62,06	87,5	30,8	1,7
	Итого за день:	770	24,15	24,72	92,54	822,66	0,286	28,22	4,63	4,07	119,66	278,6	90,8	4,99

407 п	Рагу из пшеницы	240	11,4	10,8	17,9	330,21	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61		2,8			14,2	4	2	0,4
	Хлеб инд. 1 с	50	3,8	5	24,6	117,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:	550	15,96	15,92	59,98	523,11	0,211	28,2	0,02	4,07	57,6	191,1	60	3,29

2 Завтрак

555 п	Крендель сахарный	75	6,8	6,6	14,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с вареньем, сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	275	6,9	6,6	29,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	825	22,86	22,52	89,18	814,09	0,311	33,1	0,12	5,07	215,6	338,1	84	4,29

Завтрак

294 п	Макаронны отварные с овощами	200	2,24	4,4	14,04	132	0,08	2,3	0,08	1,1	14	60	26	1,2
90 п	Бутерброд с сыром	60	8,9	6,7	13,2	204	0,04	0,13	0,1	0,53	246,7	176	17,3	0,53
495 п	Чай с молоком	200	3,08	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,2	124,56	21,34	124,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<i>Итого:</i>	<i>510</i>	<i>15,9</i>	<i>15,96</i>	<i>59,63</i>	<i>523,57</i>	<i>0,205</i>	<i>4,01</i>	<i>24,58</i>	<i>1,63</i>	<i>419,8</i>	<i>392,36</i>	<i>72,14</i>	<i>127,22</i>

2 Завтрак

565 п	Булочка Дорожная	60	6,5	6,7	14	231	0	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
493 п	Чай с вареньем, сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>		<i>6,6</i>	<i>6,7</i>	<i>29</i>	<i>291</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,03</i>	<i>0,9</i>	<i>18</i>	<i>33</i>	<i>6</i>	<i>0,7</i>
	<i>Итого за день:</i>		<i>22,5</i>	<i>22,66</i>	<i>88,63</i>	<i>814,57</i>	<i>0,205</i>	<i>4,01</i>	<i>24,61</i>	<i>2,53</i>	<i>437,8</i>	<i>425,36</i>	<i>78,14</i>	<i>127,92</i>

Завтрак

372 п	Голубцы ленивые	90	10,2	7,8	7,2	171,1	0,04	11,3	0,013	0,27	30,9	93,73	19,1	1,4
456 п	Соус красный основной	30	0,05	0,72	2,78	19,41	0,007	0,8	0,006	0,08	2,94	8	4,14	0,17
312 т	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	206,25	0,14	18,01	0	0	36,97	86,59	27,7	1
106 п	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб под. 1 с	25	1,9	2,5	12,3	58,75	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого:	555	15,97	15,94	59,99	529,91	0,243	45,11	0,019	1,04	95,21	223,17	67,44	3,68

2 Завтрак

586 п	Полоека песочная с повидлом	50	7,9	7,8	15,2	230,98	0,1	4,9	0,1	1	147	144	23	0,7
493 п	Чай с вареньем ,сахаром или медом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Итого:	250	8	7,8	30,2	290,98	0,1	4,9	0,1	1	158	147	24	1
	Итого за день:	805	23,97	23,74	90,19	820,89	0,343	50,01	0,119	2,04	253,21	370,17	91,44	4,68

10 День

Завтрак

181 г	Каша манная молочная жидкая	200	10,9	12,8	13,9	283,65	0,1	0,26	323,79		102,83	225,23	16,1	2,63
399 г	Блинчик со стуженным молоком	60	3,26	1,86	20,23	110,5	0,6	0,5	12,4	0	41,75	53,37	12,69	0,6
493 п	Чай с вареньем, сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,68	1,32	14,82	68,97	0,035				6,9	31,8	7,5	0,93
	<i>Много:</i>	510	15,94	15,98	63,95	523,12	0,735	0,76	336,19	0	162,48	313,4	37,29	4,46

2 Завтрак

406 г	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	60	7,5	7,5	15,4	228	0,06	0,1	0,11	0,7	46	83	10	0,6
493 п	Чай с вареньем, сахаром или мёдом	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	<i>Много:</i>	260	7,6	7,5	30,4	288	0,06	0,1	0,11	0,7	57	86	11	0,9
	<i>Много за день:</i>	770	23,54	23,48	94,35	811,12	0,795	0,86	336,3	0,7	219,48	399,4	48,29	5,36