Возрастная категория 12 лет и старше
1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	204	Макароны с сыром и маслом	240	16,3	18,2	45,4	410	30	20,2	1,1	0,1
	338	Фрукт	50	0,4	0,2	4,2	20,0	18,0	5,5	0,05	19,0
	394	Чай с молоком	200	3,4	3,1	12,7	92,0	126	15,4	0,4	0,5
		Хлеб пшеничный	90	5,1	0,8	46	212	20,7	27	1,3	0
		Итого:	**590**	**25,3**	**30,5**	**108,4**	**808,6**	**195,9**	**68,14**	**3,05**	**19,6**
Обед	101	Овощи	100	2	9	8,5	123	41	15	0,7	7
	99	Суп из овощей с мясом и сметан	300/ 30/5	2,3	4,8	12,5	102	34,8	21	2,4	10,2
				7,9	2,8	0	56,5	3,4	9,9	0,8	0
	260	Гуляш из говяд.	75/50	19,1	14	4	218,4	32,5	30	1,4	1,5
	171	Греча отварная	130	7,2	8,1	34,8	240	11,7	106	3,5	0
	71	Овощи	50	0,6	0,1	1,9	10,9	7,0	10,0	0,4	12,5
	349	Компот из сухофр	200	0,5	0	24,5	100	24,4	13,1	0,5	0,7
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**1041**	**44**	**40**	**132,7**	**1064,7**	**175,8**	**228,4**	**11,9**	**31,9**
Полдник		Кондитерские изделия	30	2	2,4	22	110	6	7	0,5	0
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	12,0	3,0	15
		Итого:	**380**	**3,6**	**3**	**58**	**265,6**	**44**	**27**	**6,3**	**19**
Ужин I	210	Омлет натуральный	40	3,9	4,5	0,7	58,9	26,7	4,5	0,7	0,1
	284	Запеканка карт. с мясом или печенью	250/10	24,1	23,1	34	440,0	40,6	84,5	3,5	16,1
	385	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	240	28	0,2	2,6
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**600**	**38,2**	**33,8**	**90,8**	**819,4**	**328,3**	**140,4**	**6,6**	**18,8**
Ужин II	386	Йогурт	180	7	5,8	6,3	105	246	15	0,1	0,6
		Гренки	20	2,4	0,2	15,7	74	7,2	10	0,6	0
		Итого:	**200**	**9,4**	**6**	**22**	**179**	**253,2**	**25**	**0,7**	**0,6**
		Всего:	**2811**	**120,5**	**113,3**	**411,9**	**3137,3**	**997,2**	**488,9**	**28,6**	**89,9**

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	222	Пудинг творожн с молок. сгущенным	220/20	29	12,1	47,6	415	294	43,5	1,7	0,3
				1,4	1,7	11,2	65,7	61,4	6,8	0	0,2
	379	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	15,9	100,0	126	14	0,1	1,3
		Хлеб пшеничный	90	5,1	0,8	46	212	20,7	27	1,3	0
		Итого:	**580**	**43,5**	**29,5**	**121,1**	**923,7**	**522,7**	**95,54**	**4,2**	**1,8**
Обед	76	Сельдь	25	4,3	4,3	0	55,5	18	17,8	0	0,3
	10	Горошек зеленый	60	2,0	0,1	2,0	16,9	12	12,6	0,4	6,0
	96	Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	300/30/5	2,6	4,3	19	125,1	24,5	28	1	8
				6,7	5,4	0,1	75	4,4	4,9	0,5	0
	295/1	Палочки куриные	100	17,6	7,5	14,9	197,5	41,1	27,9	1,6	0,1
		Овощи тушеные	180	3,7	5,3	19,9	142	66,6	39	1,3	21
	360	Кисель из джема	200	0,1	0	30,6	122,8	13,4	2,3	1	3,8
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**1001**	**41,4**	**28,1**	**133**	**948,7**	**201**	**155,9**	**8**	**39,2**
Полдник	406	Пирог с повидлом	50	2,6	2,4	28,1	144,4	7,7	4,0	0,85	0
	385	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	240	28	0,2	2,6
	338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	12,0	3,0	15
		Итого:	**400**	**9**	**8**	**52,4**	**317,6**	**271,7**	**44**	**4,05**	**17,6**
Ужин I	230	Рыба запечённая	100	17,6	9,8	3,7	173,4	41,1	55,4	0,8	0,8
	128	Картофельн. пюре	100	2,1	3,3	13,4	91,7	24,6	19,1	0,7	6,9
	139	Капуста тушеная	80	1,6	3,0	6,4	59	46,4	16,6	0,6	13,7
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**580**	**26,7**	**17,3**	**91,3**	**627**	**147,1**	**122,5**	**7,1**	**25,4**
Ужин II	386	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216	25	0,1	1,2
	115	Гренки	20	2,4	0,2	15,7	74	7,2	10	0,6	0
		Итого:	**200**	**7,6**	**4,7**	**22,9**	**164**	**223,2**	**35**	**0,7**	**1,2**
		Всего:	**2761**	**128,2**	**87,6**	**420,7**	**2981**	**1366**	**452,9**	**24,1**	**85,2**

3 день (среда)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	15	0,07	12,4	0,1	112,3	1,8	0,07	0	0
	15	Сыр	20	4,6	5,9	0	71,5	176	7	0,2	0,1
	210	Омлет натуральн.	80/5	7,8	8,9	1,4	116,9	53,4	9,1	1,3	0,1
	71	Овощи	40	0,5	0,08	1,5	8,7	5,6	8	0,3	10
	338	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,0	19	12	2,3	5,0
	382	Какао с молоком	200	4,0	3,5	16,6	114	152	21	0,5	1,5
		Хлеб пшеничный	90	5,1	0,8	46	212	20,7	27	1,3	0
		Итого:	**550**	**22,47**	**31,88**	**75,9**	**682,4**	**428,5**	**84,17**	**5,9**	**16,7**
Обед	70	Овощи	100	0,4	0	0,8	4,8	23	14	0,6	5
	82	Борщ с капустой и мясом и сметан	300/ 30/6	2,2	4,1	13,8	108	47	24,2	1,2	9,8
				7,9	2,8	0	56,5	3,4	9,9	0,8	0
	259	Жаркое по-домашнему	250	24,6	17,3	23	346,1	27	59	3,2	12,5
	348	Компот из кураги	200	0,8	0	27,7	113	32,2	16,6	0,5	0,6
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**986**	**40,3**	**25,4**	**111,8**	**842,3**	**153,6**	**147,1**	**8,5**	**27,9**
Полдник		Кондитерские изделия	60	2,8	1,7	31	150	5,4	0	0,4	0
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16	8,0	2,0	10
		Итого:	**360**	**4,2**	**2,1**	**62,1**	**283,4**	**35,4**	**16**	**5,2**	**14**
Ужин I	239	Тефтели рыбные с соусом сметан.	100 /30	12,4	8,9	13,7	184,0	53,5	40,9	0,9	1,1
				0,5	1,0	2,0	19	6,7	0,9	0,1	0,3
	304	Рис отварной	180	4,3	7,0	42,2	249	5,4	28	0,6	0
	394	Чай с молоком	200	3,4	3,1	12,7	92,0	126	15,4	0,4	0,5
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**610**	**25**	**21,2**	**117,1**	**757,9**	**212,6**	**108,6**	**4,2**	**1,9**
Ужин II	386	Ряженка	180	5,2	4,6	7,6	93	224	25	0,1	0,5
	115	Гренки	20	2,4	0,2	15,7	74	7,2	10	0,6	0
		Итого:	**200**	**7,6**	**4,8**	**23,3**	**167**	**231,2**	**35**	**0,7**	**0,5**
		Всего:	**2706**	**99,57**	**85,38**	**390,2**	**2733**	**1061**	**390,9**	**24,5**	**61**

4 день (четверг)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	15	0,07	12,4	0,1	112,3	1,8	0,07	0	0
	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	182	Каша овсяная с мас	250	5,2	12	34	264,8	272,4	55,1	2	1,1
	379	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	15,9	100,0	126	14	0,1	1,3
		Хлеб пшеничный	90	5,1	0,8	46	212	20,7	27	1,3	0
		Итого:	**575**	**18,27**	**31,9**	**96,3**	**745,5**	**440,3**	**100,37**	**4,3**	**2,4**
Обед	55	Салат из свеклы с огурцом	100	1,1	6,1	4,9	78,9	27,1	16,1	0,9	4,4
	103	Суп картоф. с макарон. изд. и птицей	300	3,1	3,1	22,8	131,5	18,6	25,1	1,1	7,9
			30	6,7	5,4	0,1	75	4,4	4,9	0,5	0
	289	Рагу из птицы	300	21,8	18,3	26,1	356	49,1	57,3	3,0	20,0
	349	Компот из сухофр	200	0,5	0	24,5	100	24,4	13,1	0,5	0,7
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**1030**	**37,6**	**34,1**	**124,9**	**955,3**	**144,6**	**139,9**	**8,2**	**33**
Полдник	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
	406	Пирог с капустой	50	3,0	3,4	16,9	110	14,3	10	0,7	0,07
		Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	12,0	3,0	15
		Итого:	**400**	**4,6**	**4**	**52,9**	**265,6**	**52,3**	**30**	**6,5**	**19,07**
Ужин I	234	Котлета рыбная	100	13,1	4,5	15,4	154,5	70,9	43,6	1,2	0,6
	127	Картофель в молоке	180	3,7	7,1	21,0	162,7	67,0	31,5	1,0	10,3
	376	Чай с лимоном	200	0,1	0,03	13,8	55,9	9,9	7,3	0,3	2,5
	338	Фрукт свежи й	50	0,4	0,2	4,2	20,0	18,0	5,5	0,05	19,0
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**630**	**21,7**	**13,03**	**100,9**	**607**	**186,8**	**111,3**	**4,75**	**32,4**
Ужин II	386	Йогурт	180	7	5,8	6,3	105	246	15	0,1	0,6
	115	Гренки	20	2,4	0,2	15,7	74	7,2	10	0,6	0
		Итого:	**200**	**9,4**	**6**	**22**	**179**	**253,2**	**25**	**0,7**	**0,6**
		Всего:	**2835**	**91,57**	**89,21**	**397**	**2752,4**	**1077**	**406,6**	**24,5**	**87,5**

5 день (пятница)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	15	0,07	12,4	0,1	112,3	1,8	0,07	0	0
	219	Сырники из творога со сгущ. молоком	180/20	26	16	35,5	390	296	40	1	0,3
				1,4	1,7	11,2	65,7	61,4	6,8	0	0,2
	338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16	8,0	2,0	10
	394	Чай с молоком	200	3,4	3,1	12,7	92,0	126	15,4	0,4	0,5
		Хлеб пшеничный	70	4	0,6	36	165	16,1	21	1,0	0
		Итого:	**585**	**35,27**	**34,2**	**105,3**	**869,4**	**517,3**	**91,27**	**4,4**	**11**
Обед	42	Овощи	100	1,7	6,2	9,2	99,4	15,4	17,4	0,7	7,3
	88	Щи из свежей капусты с рыбой	300/40	1,9	5,0	9,8	92	38,5	21,8	0,8	14,3
				7,3	0,4	0	32,8	17,2	23,3	0,3	0,4
	245	Бефстроганов	75/50	18,4	9,7	6,2	185,6	14,7	23,6	1,7	1
	203	Макароны	180	4,6	7,1	41,9	249,9	13,3	10	0,6	0
	348	Компот из кураги	200	0,8	0	27,7	113	32,2	16,6	0,5	0,6
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**1045**	**39,1**	**29,6**	**141,3**	**986,6**	**152,3**	**136,1**	**6,8**	**23,6**
Полдник	7	Бутерброд с сыром	50	5,5	8,3	14,8	157	140	9,4	0,5	0,06
	385	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	240	28	0,2	2,6
		Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47,0	19	12	2,3	5,0
		Итого:	**350**	**11,7**	**13,6**	**34,7**	**310,6**	**399**	**49,4**	**3**	**7,66**
Ужин	338	Фрукт	50	0,7	0,05	10	44,5	4,0	21	0,3	5
	435	Бигус из говядины	250	14,4	13	18,8	250	69,3	50	2,4	16
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	15,5	71	6,9	9	0,4	0
		Итого:	**590**	**19,9**	**14,15**	**91,6**	**574,1**	**106**	**99,4**	**7,5**	**25**
Ужин II	386	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216	25	0,1	1,2
	115	Гренки	20	2,4	0,2	15,7	74	7,2	10	0,6	0
		Итого:	**200**	**7,6**	**4,7**	**22,9**	**164**	**223,2**	**35**	**0,7**	**1,2**
		Всего:	**2770**	**113,5**	**96,3**	**395,8**	**2904,7**	**1397,8**	**411,2**	**22,4**	**68,6**

6 день (пятница, понедельник)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	20	4,6	5,9	0	71,5	176	7	0,2	0,1
	182	Каша «Дружба» с ма	250	4,5	10,2	39,2	266,6	261,2	39,4	0,9	1,1
	382	Какао с молоком	200	4,0	3,5	16,6	114	152	21	0,5	1,5
		Хлеб пшеничный	90	5,1	0,8	46	212	20,7	27	1,3	0
		Итого:	**570**	**18,3**	**28,6**	**101,9**	**738,7**	**611,1**	**94,44**	**3,1**	**2,7**
Обед	71	Овощи	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14	20	0,9	17,5
	102	Суп картофельн. с бобовыми с мясом	300/30	6,6	3,4	22	145	34,1	30,6	2,1	5,5
				7,9	2,8	0	56,5	3,4	9,9	0,8	0
	162	Запеканка капустная с мясом	250	24,3	20,3	22,5	370	138,8	60	2,5	36
	349	Компот из сухофр	200	0,5	0	24,5	100	24,4	13,1	0,5	0,7
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**980**	**44,8**	**27,9**	**119,3**	**906,8**	**235,7**	**157**	**9**	**59,7**
Полдник		Кондитерские изделия	30	0,9	0,9	24	108	3,0	0,6	0,1	0
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	12,0	3,0	15
		Итого:	**380**	**2,5**	**1,5**	**60**	**263,6**	**41**	**20,6**	**5,9**	**19**
Ужин I	247	Рыба тушеная с овощами	100/80	21	11	6,1	207	83	30	1,4	3,2
	304	Рис отварной	120	2,8	4,4	28	162,8	3,6	15,7	0,,3	0
	376	Чай с лимоном	200	0,1	0,03	13,8	55,9	9,9	7,3	0,3	2,5
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**600**	**28,3**	**16,63**	**94,4**	**639,6**	**117,5**	**76,4**	**3,9**	**5,7**
Ужин II	386	Ряженка	180	5,2	4,6	7,6	93	224	25	0,1	0,5
	115	Гренки	20	2,4	0,2	15,7	74	7,2	10	0,6	0
		Итого:	**200**	**7,6**	**4,8**	**23,3**	**167**	**231,2**	**35**	**0,7**	**0,5**
		Всего:	**2730**	**101,5**	**79,43**	**398,9**	**2725,1**	**1236,5**	**383,4**	**22,6**	**87,6**

7 день (вторник)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	15	0,07	12,4	0,1	112,3	1,8	0,07	0	0
	211	Омлет с сыром	110/5	13,8	15,9	1,8	205,5	211,6	19	1,9	0,3
	71	Овощи	30	0,3	0,06	1,1	6,5	4,2	6,0	0,3	7,5
	338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16	8,0	2,0	10
	379	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	15,9	100,0	126	14	0,1	1,3
		Хлеб пшеничный	90	5,1	0,8	46	212	20,7	27	1,3	0
		Итого:	**550**	**22,77**	**32,26**	**74,7**	**680,7**	**380,3**	**74,07**	**5,6**	**19,1**
Обед	76	Сельдь	30	5,2	5,1	0	66,7	21,6	21,3	0	0,4
	10	Горошек зеленый	60	2,0	0,1	2,0	16,9	12	12,6	0,4	6,0
	95	Рассольник домашний с птицей, сметаной	300/30/5	2,6	3,5	16,8	109	36,2	36	1,1	12,6
				6,7	5,4	0,1	75	4,4	4,9	0,5	0
	235	Шницель рыбный	100	14,6	6	7,5	142,4	46,9	48,4	1	1,4
	145	Картоф тушеный	180	3,5	5,5	25,6	166	27,5	31,8	1,4	12
	348	Компот из кураги	200	0,8	0	27,7	113	32,2	16,6	0,5	0,6
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**1006**	**39,8**	**26,8**	**126,2**	**902,9**	**201,8**	**195**	**7,1**	**33**
Полдник	447	Кекс творожный	70	6,5	10,3	35,8	261,9	37,3	12,7	0,7	0,04
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
	338	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47,0	19	12	2,3	5,0
		Итого:	**370**	**7,9**	**10,6**	**67,4**	**397,9**	**70,3**	**32,7**	**5,8**	**9,04**
Ужин I	71	Овощи	50	0,6	0,1	1,9	10,9	7,0	10,0	0,4	12,5
	288	Птица отварная	100	22,4	18,1	0,6	255	17,4	21,9	0,4	0,2
	224	Рагу из овощей	180	3	7,9	17,1	151,5	57	42,4	2,1	7,5
	385	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	240	28	0,2	2,6
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**630**	**36,2**	**32,3**	**75,7**	**737,9**	**342,4**	**125,7**	**5,3**	**22,8**
Ужин II	386	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216	25	0,1	1,2
	115	Гренки	20	2,4	0,2	15,7	74	7,2	10	0,6	0
		Итого:	**200**	**7,6**	**4,7**	**22,9**	**164**	**223,2**	**35**	**0,7**	**1,2**
		Всего:	**2756**	**114,27**	**106,66**	**366,9**	**2883,4**	**1218**	**462,5**	**24,5**	**85,1**

8 день (среда)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	20	4,6	5,9	0	71,5	176	7	0,2	0,1
	182	Каша пшенная с мас	250	5,1	10,7	41,7	283,5	265,8	49,8	1,3	1,1
	394	Чай с молоком	200	3,4	3,1	12,7	92,0	126	15,4	0,4	0,5
		Хлеб пшеничный	90	5,1	0,8	46	212	20,7	27	1,3	0
		Итого:	**570**	**18,3**	**28,7**	**100,5**	**733,6**	**589,7**	**99,24**	**3,4**	**1,7**
Обед	71	Овощи	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14	20	0,9	17,5
	97	Суп картофельный с рыбой	300/40	2,9	3,1	21,8	126,7	20,5	32,4	1,2	11,5
				7,3	0,4	0	32,8	17,2	23,3	0,3	0,4
	279	Ёжики из говядины с соусом	100/30	12,5	16,9	14,6	260,5	32,6	24	0,1	0
	203	Макароны отвар	160	4,0	6,3	37,2	221,5	11,8	8,8	0,5	0
	136	Овощи припущен	30	0,5	0,09	2,5	12,9	7,2	4,2	0,15	0,6
	360	Кисель из джема	200	0,1	0	30,6	122,8	13,4	2,3	1	3,8
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**1060**	**32,8**	**28,19**	**157**	**1012,5**	**137,7**	**138,4**	**6,35**	**33,8**
Полдник		Кондитерские изделия	30	2	2,4	22	110	6	7	0,5	0
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
	338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	12,0	3,0	15
		Итого:	**380**	**3,6**	**3**	**58**	**265,6**	**44**	**27**	**6,3**	**19**
Ужин	210	Омлет натуральн	60	5,8	6,7	1	87,5	40,1	6,8	1	0,1
	298	Голубцы ленивые с соусом сметанным	190/30	15,8	11,9	14,1	226,7	65,2	35	1,5	21,1
	349	Компот из сухофр	200	0,5	0	24,5	100	24,4	13,1	0,5	0,7
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**580**	**26,5**	**19,8**	**86,1**	**628,1**	**150,7**	**78,3**	**5,2**	**21,9**
Ужин II	386	Ряженка	180	5,2	4,6	7,6	93	224	25	0,1	0,5
	115	Гренки	20	2,4	0,2	15,7	74	7,2	10	0,6	0
		Итого:	**200**	**7,6**	**4,8**	**23,3**	**167**	**231,2**	**35**	**0,7**	**0,5**
		Всего:	**2790**	**88,8**	**87,49**	**424,9**	**2806,8**	**1153,3**	**377,9**	**22**	**76,9**

9 день (четверг)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	15	0,07	12,4	0,1	112,3	1,8	0,07	0	0
	182	Каша рисовая с мас	250	3,2	9,7	36,8	247,3	256,4	29,6	0,5	1,1
	379	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	15,9	100,0	126	14	0,1	1,3
		Хлеб пшеничный	90	5,1	0,8	46	212	20,7	27	1,3	0
		Итого:	**555**	**11,47**	**25,6**	**98,8**	**671,6**	**404,9**	**70,67**	**1,9**	**2,4**
Обед	230	Рыба запеченная	50	8,8	2,7	1,9	67,1	20,5	27,7	0,4	0,4
	10	Горошек конс. зел	50	1,6	0,1	1,7	14,1	10	10,5	0,4	5
	99	Суп из овощей с птицей, сметаной	300/30/5	2,3	4,8	12,5	102	34,8	21	2,4	10,2
				6,7	5,4	0,1	75	4,4	4,9	0,5	0
	298	Зразы из птицы с сыром	100	18,3	18,6	14,1	297	190	33,3	1,6	0,3
	312	Картофельное пюре	180	3,7	5,6	24,1	161,6	43,5	34,3	1,2	12,5
	348	Компот из кураги	200	0,8	0	27,7	113	32,2	16,6	0,5	0,6
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**1016**	**46,6**	**38,4**	**128,6**	**1043,7**	**356,4**	**171,7**	**9,2**	**29**
Полдник	410/468	Ватрушка с творогом	100	7,4	6,2	38,3	238,6	51,9	28,8	1,2	0,1
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
	338	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47,0	19	12	2,3	5,0
		Итого:	**400**	**8,8**	**6,5**	**69,9**	**374,6**	**84,9**	**48,8**	**6,3**	**9,1**
Ужин I	71	Овощи	30	0,3	0,06	1,1	6,5	4,2	6,0	0,3	7,5
	268	Котлета из говядин	100	14,4	11,9	13,4	218,3	12,4	24,7	1,2	0
	142	Овощи тушеные	180	3,7	5,3	19,9	142	66,6	39	1,3	21
	376	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,03	13,8	55,9	9,9	7,3	0,3	2,5
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**617**	**22,9**	**18,49**	**94,7**	**636,6**	**114,1**	**100,4**	**5,3**	**31**
Ужин II	386	Йогурт	180	7	5,8	6,3	105	246	15	0,1	0,6
	115	Гренки	20	2,4	0,2	15,7	74	7,2	10	0,6	0
		Итого:	**200**	**9,4**	**6**	**22**	**179**	**253,2**	**25**	**0,7**	**0,6**
		Всего:	**2788**	**99,17**	**94,99**	**414**	**2905,5**	**1213,5**	**416,6**	**23,4**	**72,1**

10 день (пятница)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	15	0,07	12,4	0,1	112,3	1,8	0,07	0	0
	223	Запеканка творожн. С молоком сгущ.	220/20	28	12	33	352	314,6	46	1,4	0,3
				1,4	1,7	11,2	65,7	61,4	6,8	0	0,2
	63	Морковь с курагой	50	1,6	1,0	16,7	85	51,7	38	0,6	1,8
	382	Какао с молоком	200	4,0	3,5	16,6	114	152	21	0,5	1,5
		Хлеб пшеничный	70	4	0,6	36	165	16,1	21	1,0	0
		Итого:	**575**	**39,07**	**31,2**	**113,6**	**894**	**597,6**	**132,8**	**3,5**	**3,8**
Обед	71	Овощи	100	0,7	0,1	1,9	11	17	14	0,5	7
	104	Суп картофельн. с мясными фрикад	300/35	3,2	3,5	23	136	22	33	1,2	27
				7	3,2	0,3	58	3,6	11	0,8	0,3
	435/2	Мясное рагу	250	19	14,5	23	298	75	60	2,8	16,8
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	20,5	94,3	9,2	12	0,6	0
		Итого:	**985**	**35,3**	**22,5**	**116**	**805,9**	**152,6**	**149,4**	**10,3**	**55,1**
Полдник	7	Бутерброд с сыром	50	5,5	8,3	14,8	157	140	9,4	0,5	0,06
	385	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	240	28	0,2	2,6
		Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	12,0	3,0	15
		Итого:	**400**	**11,9**	**13,9**	**39,1**	**330,2**	**404**	**49,4**	**3,7**	**17,66**
Ужин	249	Рыба, запеченная в омлете	120	18,9	7,1	3,2	152,3	62,7	52	1,4	0,8
	197	Бобовые отварные	150	10	4,5	33,3	214	91,6	57	4,5	0
	136	Овощи припущен	30	0,5	0,09	2,5	12,9	7,2	4,2	0,15	0,6
	338	Фрукт свежий	80	0,3	0,3	7,8	35,1	12,8	7,2	17,6	8
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,6	54,8	7,5	6,5	0,3	0
		Хлеб ржаной	60	2,1	0,8	26	119,6	11,8	11,4	1,6	-
		Хлеб пшеничный	30	1,7	0,3	15,5	71	6,9	9	0,4	0
		Итого:	**670**	**33,57**	**13,11**	**101,9**	**659,7**	**200,5**	**147,3**	**25,95**	**9,4**
Ужин II	386	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	216	25	0,1	1,2
	115	Гренки	20	2,4	0,2	15,7	74	7,2	10	0,6	0
		Итого:	**200**	**7,6**	**4,7**	**22,9**	**164**	**223,2**	**35**	**0,7**	**1,2**
		Всего:	**2830**	**127,4**	**85,4**	**393,5**	**2853,8**	**1578**	**513,9**	**44,1**	**87,2**