



1 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	7	9,2	16,4	113	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,00014	0,34	0,16	19	0,15			86
Сыр порционный "Российский"	25	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,0144	54-1з-2020
Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10		21	пром
Чай с лимоном без сахара	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2					0,001	0,38		0,116	686
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>16,65</b>	<b>17,31</b>	<b>52,15</b>	<b>400,7</b>	<b>363,7</b>	<b>61,88</b>	<b>1,93</b>	<b>263</b>	<b>193,7</b>	<b>0,018</b>	<b>0,0033</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>0,184</b>	<b>86,98</b>	<b>0,15</b>	<b>21,144</b>	
<b>Обед:</b>																			
Кукуруза порционная	60	1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		0,88	54-21з-2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	3,75	8,75	119	46,83	0,8	0,15	75,75	63,3	0,005	0,0001	0,158	0,03	1E-04	112	0,2	0,22	110
Котлета рыбная	100	11,8	6,1	2,7	112,8	9,88	4,82	1,1	117,7	13	0,0046		0,58	0,041	0,091		3,4		388
Пюре из гороха	150	1	6,9	26,5	187,7	18	18	0,09	50	33					0,03	104,2		2,01	107
Компот из св.груш без сахара	200	4,35	4,94	22	227	45	67,00	0,82		141,60			0,900			22,20		21	240
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
<b>Итого за обед :</b>	<b>820</b>	<b>28,89</b>	<b>24,63</b>	<b>92,77</b>	<b>773,3</b>	<b>219,9</b>	<b>113,02</b>	<b>2,54</b>	<b>335</b>	<b>347,1</b>	<b>0,0096</b>	<b>0,0004</b>	<b>1,65</b>	<b>0,32</b>	<b>0,139</b>	<b>239,6</b>	<b>3,6</b>	<b>24,122</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>45,54</b>	<b>41,94</b>	<b>144,92</b>	<b>1174</b>	<b>583,6</b>	<b>174,9</b>	<b>4,47</b>	<b>598</b>	<b>540,8</b>	<b>0,0276</b>	<b>0,0037</b>	<b>2,01</b>	<b>0,54</b>	<b>0,323</b>	<b>326,6</b>	<b>3,75</b>	<b>45,266</b>	

**II день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества											витамины					№ рец			
											Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A		D	C	
						(в граммах)																			
<b>Завтрак:</b>																									
Голубцы ленивые	100	7	7,4	6,3	119,7	71	19,4	0,2	111	11			0,059		0,3	25	1,85								366
Каша ячневая	150	2,2	5,1	25,2	183,9	83,29	7,07	0,6	64,3	125,4	0,009	0,00033	0,27		0,012	0,45									
Какао с молоком без сахара	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642						
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15	пром						
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006	пром						
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008	пром						
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>18,11</b>	<b>19,21</b>	<b>75,85</b>	<b>601,8</b>	<b>368,39</b>	<b>73,07</b>	<b>2,85</b>	<b>335</b>	<b>286,9</b>	<b>0,011</b>	<b>0,0016</b>	<b>0,43</b>	<b>0,266</b>	<b>0,526</b>	<b>44,7</b>	<b>4,4</b>	<b>15,69</b>							
<b>Обед:</b>																									
Горошек зел порционный	60	2,64	0,18	6,84	33,64	11,48	3,15	0,37	21,16	6,76			0,098		0,05	51,66		2,03	54-203-2020						
Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	168,75	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,002	0,0013	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138						
Котлета куриная	100	12,6	14,1	7,5	208,3	80,17	9,49	0,1	74,1	103,5	0,0057	0,03	0,04	0,16	0,016	53	2,6		498						
Каша гречневая	150	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,001				10	пром					
Сок томатный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	0,8	14	110	0,002			0,02	0,02				21	пром					
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром						
<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>27,66</b>	<b>20,38</b>	<b>85,09</b>	<b>686,69</b>	<b>216,27</b>	<b>71,74</b>	<b>3,83</b>	<b>235,7</b>	<b>382,4</b>	<b>0,012</b>	<b>0,0313</b>	<b>1,488</b>	<b>0,452</b>	<b>0,122</b>	<b>137,7</b>	<b>2,6</b>	<b>33,24</b>							
<b>Итого за день:</b>		<b>45,77</b>	<b>39,59</b>	<b>160,94</b>	<b>1288,5</b>	<b>584,66</b>	<b>144,81</b>	<b>6,68</b>	<b>570,7</b>	<b>669,3</b>	<b>0,023</b>	<b>0,0329</b>	<b>1,918</b>	<b>0,718</b>	<b>0,648</b>	<b>182,4</b>	<b>7</b>	<b>48,94</b>							

### III день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины						№ рец		
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se		F	B1
<b>Завтрак:</b>																				
Запеканка из творога	150	15,2	9,65	33,45	256	290,5	19,4	0,5	140	22	0,0008	0,01	0,059	8E-04	0,3	93,9	1,85			366
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04		689
Мандарин	100	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	16,6	0,01	0,3		пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006		пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008		пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>22,71</b>	<b>16,46</b>	<b>78,8</b>	<b>560,8</b>	<b>609,7</b>	<b>63,6</b>	<b>2,69</b>	<b>254,9</b>	<b>246</b>	<b>0,0028</b>	<b>0,0105</b>	<b>0,06</b>	<b>0,279</b>	<b>0,63</b>	<b>137,1</b>	<b>3,06</b>	<b>1,354</b>		
<b>Обед:</b>																				
Помидор свежий долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14		3,11		54-3з-2020
Суп овощной с мясными фрикадельками из говядины (п/ф высокой степени готовности)	250	5,25	6,5	7,5	126	58,6	15,93	0,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7		54-5с-2020
Капуста туш с кур.филе	200	10,2	5,8	11,8	242	175,9	51,8	0,756	113,8	170	0,0007	0,0007	0,026	0,011	0,018	83,2		10,8		440
Отвар из шиповника без сахара	200	0,6	0,2	8,8	37,6	11,2	3,2	4,8	3					0,01	0,02	10		77,6		705
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012		пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>21,49</b>	<b>18,84</b>	<b>59,84</b>	<b>548,36</b>	<b>346,5</b>	<b>96,46</b>	<b>6,386</b>	<b>213,5</b>	<b>363</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,0007</b>	<b>0,03</b>	<b>0,268</b>	<b>0,06</b>	<b>126,8</b>	<b>0</b>	<b>92,22</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>44,2</b>	<b>35,3</b>	<b>138,64</b>	<b>1109,2</b>	<b>956,3</b>	<b>160,1</b>	<b>9,076</b>	<b>468,4</b>	<b>609</b>	<b>0,0035</b>	<b>0,0112</b>	<b>0,09</b>	<b>0,547</b>	<b>0,69</b>	<b>263,9</b>	<b>3,06</b>	<b>93,58</b>		

### IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины									
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
<b>Завтрак:</b>																					
Бедро отварное с маслом сливочным	100	5,9	15,2	0,81	120	21,5	8	0,3	143,1	58				0,02	0,13						487
Каша перловая	150	2,95	0,57	26,53	134,9	60	6	0,6	91,5	45					0,1						302
Чай несладкий	200	0,2		6,5	26,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3			0,04		685
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0,006		пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007				0,008		пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>12,96</b>	<b>17,78</b>	<b>55,39</b>	<b>415,7</b>	<b>138,1</b>	<b>35,1</b>	<b>2,25</b>	<b>305,5</b>	<b>179,3</b>	<b>0</b>	<b>1E-05</b>	<b>0,001</b>	<b>0,226</b>	<b>0,254</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,054</b>			
<b>Обед:</b>																					
Икра морковная	60	0,78	2,22	6,48	75,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	0,0009	0,00002	0,011	0,003	0,001	17,7			0,036		78
Суп гороховый	250	2,25	5,25	18	121	17,5	6,75	1,04	16,75	36,3	0,001			0,001	0,005	125,5	0,044		3,3		139
Рыба в сметанном соусе	100	12,9	6,9	3,8	128,3	25,88	10,75	1,8	246,3	88	0,076	0,02	0,6	0,31	0,086	188,8	8,45		0,03		383
Пюре картофельное	150	1,8	7,35	12,75	142,3	0,32	12,65	0,84	89,5	95	0,0045		0,099		0,064	74,4			1,75		520
Напиток апельсиновый без сахара	200	0,1		25,1	96	24	8,1	8,43	0,33	260,4	0,03		1,1	0,01	0,01	3			13,3		699
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012		пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>22,25</b>	<b>24,42</b>	<b>92,23</b>	<b>654,9</b>	<b>159,5</b>	<b>67,96</b>	<b>12,31</b>	<b>451,1</b>	<b>593,6</b>	<b>0,1124</b>	<b>0,02</b>	<b>1,81</b>	<b>0,564</b>	<b>0,181</b>	<b>409,4</b>	<b>8,494</b>		<b>18,43</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>35,21</b>	<b>42,2</b>	<b>147,62</b>	<b>1071</b>	<b>297,6</b>	<b>103,1</b>	<b>14,56</b>	<b>756,6</b>	<b>772,9</b>	<b>0,1124</b>	<b>0,0201</b>	<b>1,811</b>	<b>0,79</b>	<b>0,435</b>	<b>409,7</b>	<b>8,494</b>		<b>18,48</b>		

**V день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества										витамины					
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
<b>Завтрак:</b>																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,3	20,6	2,85	212,9	242	11,6	1,1	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340		
Чай с лимоном без сахара	200	1,2		15,2	67	62,14	24,16	0,69	11,2	46,72			0,74	0,0022	0,042	124,4		0,86	638		
Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8		20	пром		
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006	пром		
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008	пром		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,31</b>	<b>22,81</b>	<b>47,7</b>	<b>456,9</b>	<b>390,2</b>	<b>69,06</b>	<b>2,74</b>	<b>289,8</b>	<b>264,9</b>	<b>0,003</b>	<b>0,0006</b>	<b>0,839</b>	<b>0,348</b>	<b>0,686</b>	<b>382,4</b>	<b>4</b>	<b>21,17</b>			
<b>Обед:</b>																					
Кукуруза порционная (пром. произв.)	60	1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		0,88	54-21з-2020		
Суп картофельный с крупой	250	3,86	5	11,6	160	25		1,3		13,2			0,012			15,8			138		
Гуляш из говядины	100	12,4	16,6	8,4	241,9	86	100	34	2,1	203					0,4	127			437		
Овощное рагу	150	7,2	6,4	15,7	117,5	22,3	24	8,50	0,8	10	0,05		0,7		0,11	144	1,90	10	77		
Компот из с/ф без сахара	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6						0,02	10		10,4	638		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром		
<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>29,8</b>	<b>30,94</b>	<b>97,52</b>	<b>757,4</b>	<b>258,7</b>	<b>165,8</b>	<b>44,78</b>	<b>134,5</b>	<b>322,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,0003</b>	<b>0,723</b>	<b>0,252</b>	<b>0,548</b>	<b>298</b>	<b>1,9</b>	<b>21,29</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>50,11</b>	<b>53,75</b>	<b>145,22</b>	<b>1214,3</b>	<b>648,9</b>	<b>234,9</b>	<b>47,52</b>	<b>424,3</b>	<b>587,3</b>	<b>0,053</b>	<b>0,0009</b>	<b>1,562</b>	<b>0,6</b>	<b>1,234</b>	<b>680,4</b>	<b>5,9</b>	<b>42,47</b>			

### VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины										
						(в граммах)						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
<b>Завтрак:</b>																						
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9,4	8,2	21	159,8	112,9	72,4	0,1	1,3	7,4	0,01	0,0006	0,6	0,1	0,3	146	2	0,1				98
Сыр порционный	20	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,014				54-1з-2020
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04				689
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9				15	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015						0,012	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007						0,008	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>23,16</b>	<b>21,56</b>	<b>88,3</b>	<b>545,8</b>	<b>619,5</b>	<b>131,4</b>	<b>1,53</b>	<b>234</b>	<b>266</b>	<b>0,011</b>	<b>0,00462</b>	<b>0,7</b>	<b>0,51</b>	<b>0,62</b>	<b>232</b>	<b>4,1</b>	<b>16,2</b>				
<b>Обед:</b>																						
Помидор св.долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96						3E-04	1,14				3,11	54-3з-2020
Щи из св.капусты со сметаной	250	2,25	3	4,75	109	7,72	4,27	0,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,02	113,8	0,015	0,2				124
Биточек мясной	100	14,6	6,8	3,1	129,6	97,09	60,74	2,9	69,2	153,6	0,005	0,015	0,4	0,009	0,001	189,6	2,3					451
Каша гречневая	150	5,25	6,9	35,9	238,8	24,25	25	1,05	180	98,2	0,0223	0,004	0,5	0,01	0,12	27,45						186
Напиток лимонный без сахара	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2					0,001	0,38					0,116	686
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008						0,006	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>25,63</b>	<b>21,69</b>	<b>69,14</b>	<b>638,3</b>	<b>199,3</b>	<b>111,84</b>	<b>4,67</b>	<b>310</b>	<b>417</b>	<b>0,0323</b>	<b>0,01901</b>	<b>1,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>332</b>	<b>2,32</b>	<b>3,43</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>48,79</b>	<b>43,25</b>	<b>157,44</b>	<b>1184</b>	<b>818,8</b>	<b>243,24</b>	<b>6,2</b>	<b>544</b>	<b>682</b>	<b>0,0433</b>	<b>0,02363</b>	<b>1,9</b>	<b>0,66</b>	<b>0,77</b>	<b>565</b>	<b>6,42</b>	<b>19,6</b>				

**VII день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества											витамины					
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
<b>Завтрак:</b>																						
Сырники из творога	150	15,2	7,2	30	172	290,5	6,6	0,1	140	19	0,0008	0,01	0,059	0,0008	0,2	89,9	1,85				366	
Чай с молоком без сахара	200	1	1	1,4	58,4	5,12	12,5	1,34	37,2	20,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	16,6	0,014	0,3			630	
Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	97	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15			пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0,006		пром	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007				0,008		пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,51</b>	<b>10,51</b>	<b>63,25</b>	<b>461,4</b>	<b>366,7</b>	<b>51,4</b>	<b>2,39</b>	<b>256,9</b>	<b>169,8</b>	<b>0,004</b>	<b>0,01151</b>	<b>0,16</b>	<b>0,2388</b>	<b>0,3</b>	<b>108,5</b>	<b>2,764</b>	<b>15,31</b>				
<b>Обед:</b>																						
Горошек зел порционный	60	2,64	0,18	6,84	33,64	11,48	3,15	0,37	21,16	6,76			0,098		0,05	51,66		2,03			34-203-2020	
Рассольник со сметаной	250	6,25	13	15,75	184	42,07	6,22	0,06	133	14,22	0,005	0,0003	0,61	0,007	0,12	138,3	0,005	0,85			132	
Рыба в томате с овощами	100	12	10,63	10,62	153,4	45	12,13	1,12	165,4	57,5	0,1	0,0001	0,48	0,07	0,125	225	1,22	11			374	
Картофельное пюре	150	0,6	5,4	36,45	208,7	6	3,25	0,02	2	0,75						26,6					520	
Отвар из шиповника без сахара	200	0,6	0,2	8,8	37,6	11,2	3,2	4,8	3					0,01	0,02	10			77,6		705	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012		пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>26,51</b>	<b>32,11</b>	<b>104,56</b>	<b>709,34</b>	<b>190,8</b>	<b>48,55</b>	<b>6,53</b>	<b>402</b>	<b>163,8</b>	<b>0,105</b>	<b>0,00042</b>	<b>1,188</b>	<b>0,327</b>	<b>0,33</b>	<b>451,5</b>	<b>1,225</b>	<b>91,49</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>47,02</b>	<b>42,62</b>	<b>167,81</b>	<b>1170,7</b>	<b>557,5</b>	<b>99,95</b>	<b>8,92</b>	<b>658,9</b>	<b>333,7</b>	<b>0,109</b>	<b>0,01193</b>	<b>1,348</b>	<b>0,5658</b>	<b>0,63</b>	<b>560</b>	<b>3,989</b>	<b>106,8</b>				

### VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины						№ рец	
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D		C
<b>Завтрак:</b>																			
Тфтели с маслом сливочным	100	6,8	7	10,1	158,5	69,8	9,7	1,6	17,1	119,8	0,045		0,37		0,1	100	0,1		463
Картофель отварной	150	1,4	0,6	24	147	10,5	9	0,3	36	37,5				0,015					54-1г-2020
Какао с молоком без сахара	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,71</b>	<b>14</b>	<b>68,15</b>	<b>606,7</b>	<b>275</b>	<b>53,3</b>	<b>3,65</b>	<b>196,8</b>	<b>252,8</b>	<b>0,046</b>	<b>0,00024</b>	<b>0,371</b>	<b>0,246</b>	<b>0,299</b>	<b>117,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,694</b>	
<b>Обед:</b>																			
Огурец св долькой	60		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2	54-2з-2020
Борщ из св.капусты	250	3,75	3,25	45	138	29,15	8,22	0,05	115,8	114,8	0,03		0,027		0,1	195,3		1,1	114
Жаркое по-домашнему с мясом	200	13	8	52,2	276	102	14	1,8	167	156				0,016	0,6	20	6,2		436
Напиток из св. яблок без сахара	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	5,6	631
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>21,37</b>	<b>16,6</b>	<b>158,1</b>	<b>713,2</b>	<b>242</b>	<b>49,82</b>	<b>3,02</b>	<b>380,3</b>	<b>372,2</b>	<b>0,032</b>	<b>0,00902</b>	<b>0,409</b>	<b>0,256</b>	<b>0,745</b>	<b>258</b>	<b>7,5</b>	<b>6,912</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>38,08</b>	<b>30,6</b>	<b>226,25</b>	<b>1319,9</b>	<b>517</b>	<b>103,1</b>	<b>6,67</b>	<b>577,1</b>	<b>625</b>	<b>0,078</b>	<b>0,00926</b>	<b>0,78</b>	<b>0,502</b>	<b>1,044</b>	<b>375,2</b>	<b>9,2</b>	<b>7,606</b>	

**IX день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества								витамины					
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
(в граммах)																			
<b>Завтрак:</b>																			
Котлета куриная	100	12,6	14,1	7,5	208,3	80,17	9,49	0,1	74,1	103,5	0,0057	0,03	0,04	0,16	0,016	53	2,6		498
Капуста тушеная	150	3,9	8,7	14,7	128,95	92,3	18,1	0,5	74,25	139,7	0,006	0,0001	0,24	0,09		450		7,5	534
Напиток лимонный без сахара	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2					0,001	0,38		0,116	686
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,71</b>	<b>24,81</b>	<b>50,45</b>	<b>559,15</b>	<b>231</b>	<b>52,5</b>	<b>1,33</b>	<b>220,6</b>	<b>328,9</b>	<b>0,0117</b>	<b>0,03011</b>	<b>0,281</b>	<b>0,456</b>	<b>0,0311</b>	<b>503,4</b>	<b>2,6</b>	<b>7,63</b>	
<b>Обед:</b>																			
Помидор св.долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			96					0,0003	1,14		5,11	54-3з-2020
Суп крестьянский	250	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	193,8	75,6	0,016		1,3		0,09	131		11	134
Плов из перловой крупы с мясом	200	10,7	19,7	38,35	369,4	15,9	8,07	1,7	119,7	13,75	0,005		0,58	0,041	0,091	46	3,4	1,23	
Сок томатный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	0,8	14	110	0,002			0,02	0,02			21	пром
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>21,89</b>	<b>30,99</b>	<b>101,79</b>	<b>760,66</b>	<b>203</b>	<b>50,1</b>	<b>2,98</b>	<b>404,9</b>	<b>380</b>	<b>0,023</b>	<b>0,00002</b>	<b>1,88</b>	<b>0,301</b>	<b>0,2163</b>	<b>178,1</b>	<b>3,4</b>	<b>38,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>42,6</b>	<b>55,8</b>	<b>152,24</b>	<b>1319,8</b>	<b>434</b>	<b>103</b>	<b>4,31</b>	<b>625,5</b>	<b>708,9</b>	<b>0,0347</b>	<b>0,03013</b>	<b>2,161</b>	<b>0,757</b>	<b>0,2474</b>	<b>681,5</b>	<b>6</b>	<b>45,98</b>	

**Х день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						№ рец
	(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200	14,3	20,6	2,85	212,9	242	11,6	1,1	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	
Чай несладкий	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2				0,001	0,38		0,1	54-1к-2020	
Апельсин	100	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,001			10	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>19,51</b>	<b>22,81</b>	<b>51,3</b>	<b>526,8</b>	<b>315</b>	<b>44,5</b>	<b>3,63</b>	<b>278</b>	<b>171</b>	<b>0,005</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>0,62</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
<b>Обед:</b>																			
Икра кабачковая	60	2,2	0,9	7,1	39,3	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		0,9	54-21з-2020
Суп овощной с рыбными фрикадельками	250	4,25	4	10,5	91,75	61,25	27	0,55	127	69	0,052		1,4	0,4	0,14	223	3,3	9	135
Печень тушеная в соусе	100	9,2	7,7	10,3	161	10,17	4,49	0,8	40,1	13,5	0,03		0,75	0,05	0,016	2,7	2,92	0,1	439
Каша пшеничная	150	1,8	7,35	12,75	142,25	0,32	12,65	0,84	89,5	95	0,0045		0,099		0,064	74,4		1,8	89
Компот из с/ф без сахара	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6						0,02	10		10	638
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>22,47</b>	<b>22,65</b>	<b>95,75</b>	<b>637,5</b>	<b>197,1</b>	<b>85,94</b>	<b>3,17</b>	<b>388</b>	<b>274</b>	<b>0,0865</b>	<b>0,0003</b>	<b>2,26</b>	<b>0,7</b>	<b>0,26</b>	<b>311</b>	<b>6,22</b>	<b>22</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>41,98</b>	<b>45,46</b>	<b>147,05</b>	<b>1164,3</b>	<b>512,1</b>	<b>130,4</b>	<b>6,8</b>	<b>666</b>	<b>445</b>	<b>0,0915</b>	<b>0,0004</b>	<b>2,34</b>	<b>1,01</b>	<b>0,87</b>	<b>562</b>	<b>10,2</b>	<b>33</b>	