

День 1

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	К	Мg	Se	Р	Fe
Завтрак																	
1	Бутерброд с сыром	60	7,042	13,535	14,623	210,09	0,057	0,089	0,139	0,103	0,588	183,588	0,001	16,881	0,005	128,169	0,818
	Масло сливочное	10,2/10,2	0,082	7,395	0,133	67,52	0,001	0,012	0	0,046	0,102	2,448	0	0,051	0	3,069	0,02
	Сыр Российский	21/19,8	4,59	5,84	0	72,07	0,008	0,059	0,139	0,057	0,096	174,24	0	6,93	0,003	99	0,198
	Пшеничный хлеб	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
211	Запеканка из макарон с творогом	220	16,615	15,772	53,866	421,7	0,093	0,294	1,215	0,081	0,487	204,366	0,011	18,876	0,017	163,581	0,477
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	56,87/56,87	1,71	1,99	2,67	35,83	0,023	0,085	0,739	0,012	0	68,24	0,005	7,952	0,001	51,12	0,034
	Масло подсолнечное	3,21/3,21	0	3,21	0	28,88	0	0	0	0	0,296	0	0	0	0	0	0
	Творог	43,36/42,92	7,17	3,86	0,86	66,66	0,017	0,116	0,215	0,023	0,086	70,39	0,004	9,867	0,013	94,38	0,172
	Сухари панировочные	4,29/4,29	0,575	0,227	2,896	16,94	0,041	0,017	0	0	0	7,85	0	0	0	0	0,2
	Масло сливочное	5,37/5,37	0,07	3,3	0,09	30,38	0	0,006	0	0,024	0,054	1,289	0	0,027	0	1,611	0,01
	Яйцо	8,58/8,58	1,09	0,99	0,06	13,47	0,003	0,013	0,111	0,022	0,051	10,29	0,002	1,03	0,003	16,47	0,005
	Сахарный песок	8,58/8,58	0	0	8,56	32,52	0	0	0	0	0	0,257	0	0	0	0	0,026
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0			0					0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	43,57/43,57	4,92	0,92	30,33	149,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко сгущённое	15/15	1,08	1,275	8,4	48	0,009	0,057	0,15	0	0	46,05	0	0	0	0	0,03
397	Какао с молоком	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,012	0,151	0	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0	0,004	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0,012	0,147	0	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
140	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
	Груша	111,2/100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
итого за приём:			28,267	34,217	95,059	799,35	0,182	0,564	6,354	0,213	1,482	439,458	0,024	74,302	0,024	432,29	4,356
Обед																	
14	Огурец свежий в нарезке	100	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6	0,01	0,1	13,8	0,003	14	0	42	0,36
	Огурец свежий	102/100	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6	0,01	0,1	13,8	0,003	14	0	42	0,36
39	Суп овощной	250	13,828	2,615	13,897	121,25	0,185	0,662	20,34	0,208	0,191	45,95	0,004	77,875	0,003	161,925	1,689
	Картофель	66,75/50	1,	0,2	8,15	38,5	0,06	0,35	10,	0,001	0,05	2,	0,002	11,5	0,	29,	0,45
	Горошек зеленый консервированный	11,5/7,5	0,24	0,015	0,487	3	0,008	0,004	0,75	0,006	0,001	1,5	0	1,425	0	4,725	0,052
	Морковь	12,5/10	0,093	0,01	0,72	3,4	0,006	0,007	0,59	0,2	0,04	5,1	0,	38,	0,	5,5	0,07
	Капуста белокачанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	0,006	0,008	9	0,001	0,02	9,6	0,001	3,2	0	6,2	0,12
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мясной бульон	300/300	8,91	0,27	3,6	39	0,099	0,273	0	0	0,03	24	0	21	0,003	93	0,81
	Говядина (I категории)	17/12,5	3,225	2,1	0,	31,75	0,006	0,02	0,	0,	0,05	3,75	0,001	2,75	0,	23,5	0,187
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	12,23	13,09	6,777	195,32	0,065	0,143	0,39	0,027	0,431	48,095	0,007	20,183	0,002	137,975	1,852
	Вода	18,2/18,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пшеничный хлеб	10,5/10,5	0,62	0,08	3,57	18,71	0,015	0,006	0	0	0,136	2,162	0	3,465	0,001	9,135	0,188
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,48	0,04	13,58	0	0,003	0	0,009	0,02	0,552	0	0,01	0	0,6	0,005
	Говядина (I категории)	73/52	10,4	5,1	0	87,36	0,031	0,078	0	0	0,208	4,68	0,004	11,44	0	97,76	1,404
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,02	0,006	0,002	0	0	0,043	0,576	0	1,056	0	2,76	0,05
	Молоко	30/30	0,87	0,96	1,41	18	0,012	0,045	0,39	0,007	0	36	0,003	4,2	0,001	27	0,018

34	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	11,245	12,68	13,536	238,62	0,191	0,583	9,639	0,358	0,466	27,219	0,006	35,016	0,012	189,862	1,836
	Картофель	50/35	0,7	0,14	5,7	26,35	0,042	0,245	7	0,001	0,07	3,5	0,002	8,05	0	20,3	0,315
	Морковь, красная	20/15,4	0,149	0,016	1,152	5,44	0,01	0,011	0,944	0,32	0,064	6,375	0,001	6,08	0	8,8	0,112
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия	20/20	1,152	0,184	6,136	31,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук	3/2,4	0,034	0	0,218	0,96	0,001	0,001	0,24	0	0,005	0,744	0	0,336	0	1,392	0,019
	Бульон куриный	300/300	7,5	3,6	0	60	0,105	0,255	0,6	0,003	0,09	9	0	12	0,006	81	0,63
	Курица 1 категории	53,5/47,5	1,71	8,74	0,33	114,47	0,033	0,071	0,855	0,034	0,237	7,6	0,003	8,55	0,006	78,37	0,76
86	Котлеты рыбные любительские	100	13,14	3,835	5,219	108,15	0,095	0,116	2,51	0,446	0,816	37,614	0,093	32,731	0,018	183,632	1,058
	Треска	85/67	10,72	0,4	0	46,23	0,06	0,047	0,67	0,007	0,603	16,75	0,09	20,1	0,015	140,7	0,435
	Морковь, красная	25/20	0,26	0,02	1,38	7	0,012	0,014	1	0,4	0,002	10,2	0,001	7,6	0	11	0,14
	Масло сливочное	3/3	0,24	2,175	0,039	19,86	0	0,004	0	0,013	0,03	0,72	0	0,015	0	0,9	0,006
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0,004	0,002	0,84	0	0,017	2,604	0	1,176	0	4,872	0,067
	Вода питьевая	10/10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо 1С	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7	0,007	0,044	0	0,026	0,06	5,5	0,002	1,2	0,003	19,2	0,25
	Пшеничный хлеб	8/8	0,53	0,07	3,04	15,92	0,012	0,005	0	0	0,104	1,84	0	2,64	0	6,96	0,16
56	Пюре картофельное	150	3,402	4,63	19,979	135,22	0,149	0,837	22,586	0,029	0,147	62,32	0,009	31,249	0,001	102,845	1,024
	Картофель	175,5/110,25	2,2	0,44	17,96	84,8	0,132	0,77	22,04	0,003	0,11	11,02	0,005	25,35	0	63,92	0,992
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,03	2,72	0,049	24,8	0	0,004	0	0,017	0,037	0,9	0	0,019	0	1,125	0,007
	Молоко	42/42	1,172	1,47	1,97	25,62	0,017	0,063	0,546	0,009	0	50,4	0,004	5,88	0,001	37,8	0,025
	Соль пищевая йодированная	0,37/0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
545	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0,04	25,73	100,42	0,009	0,007	13,2	0,002	0,044	8,2	0	2,86	0	5,06	0,138
	Апельсин	22/22	0,2	0,04	1,78	9,46	0,009	0,007	13,2	0,002	0,044	7,48	0	2,86	0	5,06	0,066
	Вода	210/210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	24/24	0	0	23,95	90,96	0	0	0	0	0	0,72	0	0	0	0	0,072
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
	итого за приём:	31,617	28,635	80,124	727,64	0,531	1,61	84,879	1,157	2,262	192,413	0,111	120,736	0,031	514,999	5,818	
	итого за день:	59,137	54,345	137,582	1302,25	0,827	2,526	86,889	1,322	3,442	467,593	0,137	211,406	0,049	838,939	12,109	

День 3

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
Завтрак																	
26/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,43	8,49	20,92	165,79	0,02	0,048	6,839	0,002	1,082	43,19	0,005	30,1	0	43,31	1,656
	Масло подсолнечное	8,33/8,33	0	8,32	0	74,89	0	0	0	0	0,767	0	0	0	0	0	0
	Свекла	93,83/75	1,12	0,08	6,6	31,5	0,017	0,035	6,44	0,001	0,075	32,35	0,005	16,5	0	32,25	1,237
	Чернослив (слива сушеная)	17,83/13,33	0,31	0,09	7,66	34,12	0,003	0,013	0,399	0,001	0,24	10,64	0	13,6	0	11,06	0,399
	Сахарный песок	6,67/6,67	0	0	6,66	25,28	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,02
221	Омлет с рисом	180	16,89	25,17	26,91	405,44	0,151	0,546	0,529	0,332	1,266	151,866	0,024	42,3	0,032	300,39	223,127
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	69,88/69,88	2,1	2,45	3,28	44,02	0,028	0,103	0,419	0,015	0	82,8	0,006	9,783	0,001	62,892	0,041

11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	10,5	0,	0,	0,	0,	1,17
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
итого за приём:			33,026	27,825	45,403	608,964	0,464	1,61	92,344	1,598	2,508	141,149	0,019	123,05	0,015	445,88	6,424
итого за день:			59,596	65,815	150,383	1481,984	0,759	2,353	110,312	1,974	5,776	414,005	0,059	264,65	0,05	882,38	232,697

День 4

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
Завтрак																	
1	Бутерброд с сыром	60	7,042	13,535	14,623	210,09	0,057	0,089	0,139	0,103	0,588	183,588	0,001	16,881	0,005	128,169	0,818
	Масло сливочное	10,2/10,2	0,082	7,395	0,133	67,52	0,001	0,012	0	0,046	0,102	2,448	0	0,051	0	3,069	0,02
	Сыр Российский	21/19,8	4,59	5,84	0	72,07	0,008	0,059	0,139	0,057	0,096	174,24	0	6,93	0,003	99	0,198
	Пшеничный хлеб	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
68	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,73	9,15	26,44	216,3	0,145	0,24	1,95	0,061	0,12	187,02	0,014	37,63	0,004	183,4	0,66
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Пшено	20/20	2,3	0,66	13,3	68,4	0,084	0,008	0	0,001	0,06	5,4	0,001	16,6	0,001	46,6	0,54
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,111	0,129	13,268	55,68	0,004	0,008	3,66	0	0,018	6,96	0	3,72	0	6,92	0,611
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	176/176	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039
	Лимоны	10/9	0,081	0,009	0,27	2,97	0,004	0,002	3,6	0	0,018	3,6	0	1,08	0	1,98	0,08
140	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
	Груша	111,2/100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
итого за приём:			14,283	23,114	63,831	524,07	0,226	0,367	10,749	0,166	1,126	396,568	0,016	70,231	0,009	334,489	4,389
Обед																	
40	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	16,15	116,83	0,045	0,049	6,95	1,062	0,298	36,599	0,004	24,01	0	33,88	0,915
	Яблоки	48,9/43	0,17	0,17	4,21	20,21	0,039	0,045	4,3	0,002	0,086	33,15	0,001	3,87	0	4,73	0,45
	Морковь, красная	66,3/53	0,69	0,05	3,66	18,55	0,006	0,004	2,65	1,06	0,212	3,2	0,003	20,14	0	29,15	0,44
	Сахар	8,3/8,3	0	0	8,28	33,12	0	0	0	0	0	0,249	0	0	0	0	0,025
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	15,468	3,	27,615	198,7	0,367	0,857	16,59	0,202	0,215	43,45	0,005	80,4	0,003	171,3	3,182
	Картофель	66,75/50	1,5	0,3	12,225	57,75	0,09	0,525	15,	0,002	0,075	7,5	0,004	17,25	0,	43,5	0,675
	Лук	12/10	0,14	0,	0,91	4,	0,004	0,002	1,	0,	0,02	3,1	0,	1,4	0,	5,8	0,08
	Морковь	12,5/10	0,093	0,01	0,72	3,4	0,006	0,007	0,59	0,2	0,04	5,1	0,	38,	0,	5,5	0,07
	Горох шлифованный	20,25/20	4,6	0,32	10,16	62,8	0,162	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	1,36
	Бульон мясной	300/300	5,91	0,27	3,6	39,	0,099	0,273	0,	0,	0,03	24,	0,	21,	0,003	93,	0,81
	Соль пищевая йодированная	2,5/2,5	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Говядина (I категории)	17/12,5	3,225	2,1	0,	31,75	0,006	0,02	0,	0,	0,05	3,75	0,001	2,75	0,	23,5	0,187
277	Гуляш из отварного мяса	100	15,74	14,89	3,83	212,32	0,069	0,143	3,032	0,213	0,489	13,224	0,006	25,516	0	168,156	2,458
	Говядина I кат.	109,38/80,62	15	12,9	0	175,75	0,047	0,12	0	0	0,322	7,11	0,006	17,74	0	151,56	2,133
	Лук репчатый	10,62/8,75	0,12	0,02	0,72	3,59	0	0	0,875	0	0,017	0	0	1,225	0	5,075	0
	Пшеничная мука, первого	2,5/2,5	0,28	0,04	1,7	8,22	0,004	0,003	0	0	0,045	3,1	0	1,1	0	2,875	0,08
	Томатная паста. Консервы	3,75/3,75	0,18	0	0,71	3,82	0,012	0,014	1,688	0,011	0,037	1,6	0	1,875	0	2,55	0,184

	Морковь, красная	11,88/9,38	0,12	0,01	0,65	3,28	0	0,004	0,469	0,188	0,037	0,79	0	3,56	0	5,16	0,007
	Вода	33,12/33,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,12/3,12	0,04	1,92	0,05	17,66	0,006	0,002	0	0,014	0,031	0,624	0	0,016	0	0,936	0,054
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,59	5,46	47,8	282,32	0,227	0,123	0,	0,022	0,713	14,82	0,002	167,202	0,005	250,417	4,209
	Вода	124,69/124,69	0,	0,	0,	0,	0,227	0,117	0	0	0	12,51	0,	0,	0,	0,	4,19
	Гречневая крупа ядрица	83,59/83,59	10,53	2,76	47,73	257,46	0,	0,006	0	0,002	0,669	1,26	0,002	167,18	0,005	249,1	0,01
	Соль поваренная пищевая	0,43/0,43	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	4,39/4,39	0,06	2,7	0,07	24,86	0,	0,	0	0,02	0,044	1,05	0,	0,022	0,	1,317	0,009
124	Компот из свежих фруктов	200	0,078	0,078	16,116	66,19	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,584	0	1,746	0	2,134	0,478
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	16/16	0	0	14,37	57,46	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0	0	0,048
	Яблоко	22/19,4	0,078	0,078	1,746	8,73	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,104	0	1,746	0	2,134	0,43
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	10,5	0,	0,	0,	0,	1,17
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	10,5	0,	0,	0,	0,	1,17
	итого за приём:	44,716	29,008	122,311	930,66	0,768	1,2	58,582	1,5	1,754	122,177	0,017	298,874	0,008	625,887	12,412	
	итого за день:	58,999	52,122	186,142	1454,73	0,994	1,567	69,331	1,666	2,88	518,745	0,033	369,105	0,017	960,376	16,801	

День 5

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
Завтрак																	
424	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
	Яйцо 1С	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
70	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	6,1	9,05	29,56	224,35	0,083	0,247	2,088	0,06	0,17	186,22	0,013	33,55	0,006	174,54	0,458
	Изюм	6/6	0,17	0,04	3,96	15,85	0,006	0,007	0,138	0	0,03	3	0	2,52	0	7,74	0,138
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Рис	20/20	1,5	0,52	12,46	60,6	0,016	0,008	0	0	0,08	1,6	0	10	0,003	30	0,2
397	Какао с молоком	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,012	0,151	0	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0	0,004	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0,012	0,147	0	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,002	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,002	13,2	0,002	34,8	0,8
140	Плоды и ягоды свежие	100	0,2	0,9	8,1	40	0,04	0,03	60	0,008	0,2	34	0,002	13	0	23	0,3
	Апельсин	142,9/100	0,2	0,9	8,1	40	0,04	0,03	60	0,008	0,2	34	0,002	13	0	23	0,3
	итого за приём:	18,75	19,56	74,33	546,71	0,227	0,628	62,088	0,195	1,137	283,924	0,036	91,095	0,022	433,68	3,319	
Обед																	
25	Томаты свежие с растительным маслом	100	4,49	6,99	19,64	155,49	0,056	0,037	42,075	0,124	1,299	13,09	0,002	0	0	24,31	0,84

	Масло растительное	7/7	0	6,99	0	62,93	0	0	0	0	0,645	0	0	0	0	0	0
	Томат	110/93,5	4,49	0	19,64	92,56	0,056	0,037	42,075	0,124	0,654	13,09	0,002	0	0	24,31	0,84
37	Суп крестьянский со сметаной	250	15,435	4,02	24,775	183,8	0,224	0,847	16,994	0,328	0,299	58,21	0,007	57,78	0,003	204,1	2,144
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,225	57,75	0,09	0,525	15,	0,002	0,075	7,5	0,004	17,25	0,	43,5	0,675
	Морковь, красная	20/16	0,21	0,02	1,1	5,6	0,009	0,011	0,944	0,32	0,064	8,16	0,001	6,08	0	8,8	0,112
	Лук	12,5/10,5	0,14	0,	0,91	4,	0,004	0,002	1,	0,	0,02	3,1	0,	1,4	0,	5,8	0,08
	Сметана	10/10	0,3	1	0,29	11,5	0,003	0,01	0,05	0,006	0,03	9	0,001	1	0	6,2	0,01
	Мясной бульон	300/300	8,91	0,27	3,6	39	0,099	0,273	0	0	0,03	24	0	21	0,003	93	0,81
	Говядина (I категории)	17/12,5	3,225	2,1	0,	31,75	0,006	0,02	0,	0,	0,05	3,75	0,001	2,75	0,	23,5	0,187
	Соль пищевая йодированная	0,87/0,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2	0,013	0,006	0	0	0,03	2,7	0	8,3	0	23,3	0,27
522	Жаркое по-домашнему	200	10,547	19,896	23,186	313,27	0,517	1,027	30,004	0,058	0,554	24,129	3,258	45,936	0	164,495	1,932
	Свинина постная (лопатка)	58/49,3	7,25	14,49	0	159,2	0,345	0,079	0	0	0,247	3,944	3,25	9,367	0	71,98	0,54
	Масло сливочное	6,66/6,66	0,053	4,83	0,086	44,09	0,001	0,008	0	0,03	0,067	1,6	0	0,033	0	1,998	0,013
	Картофель	178/133,34	2,67	0,53	21,73	102,67	0,16	0,933	26,67	0,004	0,133	13,33	0,007	30,668	0	77,34	1,2
	Лук репчатый	16/13,34	0,19	0,03	1,09	5,47	0,006	0,004	1,334	0	0,027	4,135	0	1,868	0	7,737	0,107
	Томат-пюре	8/8	0,384	0,016	0,28	1,84	0,005	0,003	2	0,024	0,08	1,12	0,001	4	0	5,44	0,072
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
130	Сок фруктовый или	200	0	1	18,2	76	0,02	0,02	4	0	0,2	14	0,002	8	0	14	0,6
	Сок яблочный	200/200	0	1	18,2	76	0,02	0,02	4	0	0,2	14	0,002	8	0	14	0,6
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	10,5	0,	0,	0,	0,	1,17
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
	итого за приём:	32,452	32,266	96,601	782,86	0,871	1,955	93,073	0,51	2,352	119,929	3,269	111,716	0,003	406,905	6,686	
	итого за день:	51,202	51,826	170,931	1329,57	1,098	2,583	155,161	0,705	3,489	403,853	3,305	202,811	0,025	840,585	10,005	

День 6

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
Завтрак																	
1	Бутерброд с сыром	60	7,042	13,535	14,623	210,09	0,057	0,089	0,139	0,103	0,588	183,588	0,001	16,881	0,005	128,169	0,818
	Масло сливочное	10,2/10,2	0,082	7,395	0,133	67,52	0,001	0,012	0	0,046	0,102	2,448	0	0,051	0	3,069	0,02
	Сыр Российский	21/19,8	4,59	5,84	0	72,07	0,008	0,059	0,139	0,057	0,096	174,24	0	6,93	0,003	99	0,198
	Пшеничный хлеб	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
67	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,89	9,73	25,5	218,3	0,151	0,252	1,95	0,24	3,06	192,02	0,043	101,03	0,014	296,8	0,84
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018	
	Геркулес	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4	0,09	0,02	0	0,18	3	10,4	0,03	80	0,011	160	0,72
132	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	12,998	52,71	0	0,006	0,06	0	3,36	0	2,64	0	4,94	0,531	
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492	
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039	
140	Плоды и ягоды свежие	100	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,44	0	0,005	0,2	55	0,002	9	0	11	2,5
	Яблоко	113,7/100	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,44	0	0,005	0,2	55	0,002	9	0	11	2,5

итого за приём:		26,662	34,885	53,821	638,1	0,278	0,787	2,149	0,348	3,848	433,968	0,046	129,551	0,019	440,909	4,689	
Обед																	
9	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	100	1,27	7,08	3,82	84,63	0,045	0,047	69,04	0,008	0,804	28,112	0,002	13,056	0	29,97	0,566
	Капуста белокачанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	0,012	0,016	18	0,001	0,04	19,2	0,001	6,4	0	12,4	0,24
	Масло растительное	7/7	0	6,99	0	62,93	0	0	0	0	0,645	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы	32/30,4	0,24	0,03	0,76	4,26	0,009	0,012	3,04	0,003	0,03	6,992	0,001	4,256	0	12,77	0,182
	Перец сладкий свежий	32/24	0,31	0,02	1,18	6,24	0,024	0,019	48	0,004	0,089	1,92	0	2,4	0	4,8	0,144
42	Суп рыбный из консервов	250	7,779	10,616	217,442	208,69	0,124	0,61	16,944	0,322	0,199	17,775	0,005	29,73	0,001	73,1	2,407
	Картофель	100/75	1,5	0,3	209,15	57,75	0,09	0,525	15	0,002	0,075	7,5	0,004	17,25	0	43,5	0,675
	Морковь, красная	20/16	0,149	0,016	1,152	5,44	0,01	0,011	0,944	0,32	0,064	6,375	0,001	6,08	0	8,8	0,112
	Лук	12,5/10,5	0,14	0	0,91	4	0,004	0,002	1	0	0,02	3,1	0	1,4	0	5,8	0,08
	Вода питьевая	300/300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Рис	10/10	0,75	0,26	6,23	30,3	0,008	0,004	0	0	0,04	0,8	0	5	0,001	15	0,1
	Консервы из рыбы	40/40	5,24	10,04	0	111,2	0,012	0,068	0	0	0	0	0	0	0	0	1,44
99	Котлета мясная рубленая паровая	100	15,99	13,09	5,32	204,44	0,071	0,129	0	0	0,506	10,51	0,006	22,44	0,001	164,46	2,467
	Говядина (I категории)	89/81	15,07	12,96	0	176,58	0,049	0,121	0	0	0,324	7,29	0,006	17,82	0	152,28	2,187
	Вода питьевая	19/19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пшеничный хлеб	14/14	0,92	0,13	5,32	27,86	0,022	0,008	0	0	0,182	3,22	0	4,62	0,001	12,18	0,28
204	Макаронные изделия отварные	180	6,04	7,915	48,802	281,1	0,001	0,01	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013
	Масло сливочное	6,3/6,3	4,57	0,005	0,082	41,7	0,001	0,01	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013
	Вода	378/378	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	2,1/2,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	63/63	1,47	7,91	48,72	239,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
124	Компот из свежих фруктов	200	0,078	0,078	16,116	66,19	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,584	0	1,746	0	2,134	0,478
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	16/16	0	0	14,37	57,46	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0	0	0,048
	Яблоко	22/19,4	0,078	0,078	1,746	8,73	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,104	0	1,746	0	2,134	0,43
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
итого за приём:		33,137	39,139	302,3	899,35	0,301	0,824	117,994	0,359	1,611	71,993	0,013	67,003	0,002	271,554	7,101	
итого за день:		59,799	74,024	356,121	1537,45	0,579	1,611	120,143	0,707	5,459	505,961	0,059	196,554	0,021	712,463	11,79	

День 7

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
Завтрак																	
1/1	Горошек зелёный	100	3,24	2,375	6,565	73,1	0,11	0,056	10	0,098	0,07	21,2	0	19,025	0,001	64,5	0,71
	Горошек зелёный. Консервы	153,8/100	3,2	0,2	6,5	40	0,11	0,05	10	0,076	0,02	20	0	19	0,001	63	0,7
	Масло сливочное	5/5	0,04	2,175	0,065	33,1	0	0,006	0	0,022	0,05	1,2	0	0,025	0	1,5	0,01
77	Омлет натуральный	200	16,26	19,03	6,44	262,96	0,119	0,627	1,56	0,313	0,66	200,44	0,031	28,83	0,033	301,8	2,584

	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Молоко	120/120	3,48	3,84	5,64	72	0,048	0,18	1,56	0,026	0	144	0,011	16,8	0,002	108	0,072
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо 1С	100/100	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,44	0	0,26	0,6	55	0,02	12	0,031	192	2,5
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	3,43	16,83	111,79	0,02	0,075	0,6	0,022	0	60,6	0,009	14	0	30	0,09
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,09	0,43	1,03	6,65	0,02	0,075	0	0	0	60	0	0	0	0	0,03
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,002	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,002	13,2	0,002	34,8	0,8
140	Фрукты и ягоды свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0,02	0,4	8	0	42	0,001	28	0,6
	Банан	142,9/100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0,02	0,4	8	0	42	0,001	28	0,6
	итого за приём:		27,75	25,735	70,155	637,85	0,353	0,832	22,16	0,453	1,65	299,44	0,042	117,055	0,037	459,1	4,784
Обед																	
2	Винегрет с растительным маслом	100	2,97	5,26	33,28	109,63	0,031	0,034	10,7	0,286	0,568	34,56	0	21,39	0	42,85	2,668
	Картофель	46/32	0,64	0,13	5,22	24,64	0,01	0,011	6,4	0	0,003	14,4	0	6,4	0	12,8	1,94
	Свекла	31/24	0,36	0,02	2,11	10,08	0,005	0,011	2,4	0	0,024	10,35	0	6,24	0	12,24	0,396
	Морковь, красная	18/14	0,18	0,01	0,97	4,9	0,006	0,008	0,7	0,28	0,056	3,36	0	4,76	0	7,14	0,075
	Лук	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,002	0,001	0,5	0	0,01	1,55	0	0,7	0	2,9	0,04
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0,46	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горошек зеленый консервированный	11/7	1,61	0,08	3,73	21,19	0,008	0,003	0,7	0,005	0,001	1,4	0	1,33	0	4,41	0,049
	Огурцы соленые	18/14	0,11	0,01	20,84	1,82	0	0	0	0,001	0,014	3,5	0	1,96	0	3,36	0,168
30	Щи со сметаной	250	14,148	3,541	12,572	125,86	0,168	0,519	29,734	0,328	0,27	72,845	0,005	46,256	0,003	168	1,735
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	0,015	0,02	22,5	0,001	0,05	24	0,001	8	0	15,5	0,3
	Картофель	37,5/26,2	0,524	0,105	4,27	20,17	0,031	0,183	5,24	0,001	0,026	2,62	0,001	6,026	0	15,2	0,236
	Морковь, красная	20/16	0,149	0,016	1,152	5,44	0,01	0,011	0,944	0,32	0,064	6,375	0,001	6,08	0	8,8	0,112
	Лук	12,5/10,5	0,14	0	0,91	4	0,004	0,002	1	0	0,02	3,1	0	1,4	0	5,8	0,08
	Сметана	10/10	0,3	1	0,29	11,5	0,003	0,01	0,05	0,006	0,03	9	0,001	1	0	6,2	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мясной бульон	300/300	8,91	0,27	3,6	39	0,099	0,273	0	0	0,03	24	0	21	0,003	93	0,81
	Говядина (I категории)	17/12,5	3,225	2,1	0	31,75	0,006	0,02	0	0	0,05	3,75	0,001	2,75	0	23,5	0,187
370	Щюв	200	18,682	34,28	42,508	553,17	0,73	0,251	1,8	0,436	0,883	25,799	6,471	54,58	0,008	242,72	2,749
	Лук	9,6/8	0,112	0	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0	0,016	2,48	0	1,12	0	4,64	0,064
	Крупа рисовая	54,4/54,4	3,81	0,54	40,26	181,15	0,006	0,007	0	0	0,217	5,5	0	27,2	0,008	81,6	0,076
	Свинина постная (лопатка)	115,3/98	14,4	28,8	0	316,54	0,686	0,157	0	0	0,49	7,84	6,47	18,62	0	143,08	1,078
	Морковь	24,8/20	0,26	0,02	1,38	7	0	0	1	0,4	0,08	4,86	0,001	7,6	0	11	0,001
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	0,034	0,085	0	0,036	0,08	5,119	0	0,04	0	2,4	1,53
	Соль пищевая йодированная	1,35/1,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	2,5	9,76	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0
	Вода питьевая	200/200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Концентрат киселя	20/20	0	0	2,5	9,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	10,5	0,	0,	0,	0,	1,17

	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
итого за приём:			37,78	43,441	101,66	852,72	0,983	0,828	42,234	1,05	1,721	143,704	6,476	122,226	0,011	453,57	8,322
итого за день:			65,53	69,176	171,815	1490,57	1,336	1,66	64,394	1,503	3,371	443,144	6,518	239,281	0,048	912,67	13,106

День 8

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
Завтрак																	
82	Судле творожное	180	27,88	17,715	32,46	399,76	0,121	0,562	1,302	0,136	0,618	322,06	0,019	38,683	0,404	374,9	1,333
	Творог	135/132,3	22,09	11,91	2,65	205,46	0,053	0,357	0,661	0,073	0,265	216,97	0,012	30,43	0,397	291,06	0,529
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	0	0,002	0	0,008	0,018	0,432	0	0,009	0	0,54	0,004
	Мука пшеничная	12,6/12,6	1,3	0,14	8,69	42,08	0,031	0,01	0	0	0,227	3,024	0	0,792	0,001	14,72	0,265
	Молоко	37,8/37,8	1,1	1,21	1,78	22,68	0,015	0,057	0,491	0,008	0	45,36	0,003	5,292	0,001	34,02	0,023
	Сахар	10,8/10,8	0	0	10,78	43,09	0	0	0	0	0	0,324	0	0	0	0	0,032
	Яйцо 1С	18/18	2,29	2,07	0,13	28,26	0,013	0,079	0	0,047	0,108	9,9	0,004	2,16	0,005	34,56	0,45
	Молоко сгущённое	15/15	1,08	1,275	8,4	48	0,009	0,057	0,15	0	0	46,05	0	0	0	0	0,03
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,111	0,129	13,268	55,68	0,004	0,008	3,66	0	0,018	6,96	0	3,72	0	6,92	0,611
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	176/176	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039
	Лимоны	10/9	0,081	0,009	0,27	2,97	0,004	0,002	3,6	0	0,018	3,6	0	1,08	0	1,98	0,08
2	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,002	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,002	13,2	0,002	34,8	0,8
140	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
	Груша	111,2/100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
итого за приём:			31,681	24,694	74,718	648,04	0,209	0,636	9,962	0,183	1,656	359,62	0,022	67,653	0,406	435,62	5,064
Обед																	
17	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,72	7,08	2,25	75,53	0,027	0,036	9	0,009	0,735	20,7	0,003	12,6	0	37,8	0,54
	Масло растительное	7/7	0	6,99	0	62,93	0	0	0	0	0,645	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы грунтовые	95/90	0,72	0,09	2,25	12,6	0,027	0,036	9	0,009	0,09	20,7	0,003	12,6	0	37,8	0,54
34	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	11,245	12,68	13,536	238,62	0,191	0,583	9,639	0,358	0,466	27,219	0,006	35,016	0,012	189,862	1,836
	Картофель	50/35	0,7	0,14	5,7	26,35	0,042	0,245	7	0,001	0,07	3,5	0,002	8,05	0	20,3	0,315
	Морковь, красная	20/15,4	0,149	0,016	1,152	5,44	0,01	0,011	0,944	0,32	0,064	6,375	0,001	6,08	0	8,8	0,112
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия	20/20	1,152	0,184	6,136	31,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук	3/2,4	0,034	0	0,218	0,96	0,001	0,001	0,24	0	0,005	0,744	0	0,336	0	1,392	0,019
	Бульон куриный	300/300	7,5	3,6	0	60	0,105	0,255	0,6	0,003	0,09	9	0	12	0,006	81	0,63
	Курица 1 категории	53,5/47,5	1,71	8,74	0,33	114,47	0,033	0,071	0,855	0,034	0,237	7,6	0,003	8,55	0,006	78,37	0,76
106	Гёфтели мясо-крупяные	100	9,404	29,24	8,248	333,69	0,416	0,111	0,8	0,013	0,434	11,63	4,489	20,64	0,003	109,76	1,193
	Свинина постная (коплетное мясо)	79/68	7,752	28,36	0	286,28	0,4	0,082	0	0	0,34	5,44	4,488	12,92	0	77,52	0,884
	Лук репчатый	10/8	0,112	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,016	2,48	0,	1,12	0,	4,64	0,064

	Соль пищевая йодированная	0,2/0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо 1С	5/5	0,64	0,57	0,04	7,85	0,003	0,022	0	0,013	0,03	2,75	0,001	0,6	0,001	9,6	0,125
	Рис	12/12	0,9	0,31	7,48	36,36	0,009	0,005	0	0	0,048	0,96	0	6	0,002	18	0,12
48	Капуста тушеная	180	4,35	7,75	14,86	149,43	0,09	0,126	82,872	0,475	0,802	104,526	0,007	42,642	0	87,928	1,551
	Капуста белокочанная	216/172,8	3,11	0,17	8,12	48,38	0,052	0,069	77,76	0,005	0,173	82,94	0,005	27,65	0	53,57	1,037
	Морковь, красная	27/21,6	0,28	0,02	1,49	7,56	0,013	0,015	1,08	0,432	0,086	11,01	0,001	8,2	0	11,88	0,15
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	0	0,028	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013
	Лук	28,8/24,12	0,34	0,05	1,98	9,89	0,011	0,006	2,412	0	0,048	7,48	0,001	3,377	0	14	0,192
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	0	0	0	0	0,331	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная	3,6/3,6	0,37	0,04	2,48	12,02	0,009	0,003	0	0	0,065	0,864	0	1,584	0	4,14	0,076
	Вода питьевая	45/45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,54/0,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томат-паста	3,6/3,6	0,17	0	0,68	3,56	0,005	0,005	1,62	0,01	0,036	0,72	0	1,8	0	2,448	0,083
130	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	200	0	1	18,2	76	0,02	0,02	4	0	0,2	14	0,002	8	0	14	0,6
	Сок яблочный	200/200	0	1	18,2	76	0,02	0,02	4	0	0,2	14	0,002	8	0	14	0,6
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
	итого за приём:	27,699	58,11	67,894	927,57	0,798	0,9	106,311	0,855	2,637	188,575	4,507	118,898	0,015	439,35	6,89	
	итого за день:	59,38	82,804	142,612	1575,61	1,007	1,536	116,273	1,038	4,293	548,195	4,529	186,551	0,421	874,97	11,954	

День 9																	
№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
Завтрак																	
1	Бутерброд с сыром	60	7,042	13,535	14,623	210,09	0,057	0,089	0,139	0,103	0,588	183,588	0,001	16,881	0,005	128,169	0,818
	Масло сливочное	10,2/10,2	0,082	7,395	0,133	67,52	0,001	0,012	0	0,046	0,102	2,448	0	0,051	0	3,069	0,02
	Сыр Российский	21/19,8	4,59	5,84	0	72,07	0,008	0,059	0,139	0,057	0,096	174,24	0	6,93	0,003	99	0,198
	Пшеничный хлеб	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,33	9,08	26,02	212,4	0,159	0,247	1,95	0,06	0,13	185,12	0,013	34,33	0,004	175,1	0,49
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0,001	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Рис	10/10	0,75	0,26	6,23	30,3	0,084	0,008	0	0	0,04	0,8	0	5	0,001	15	0,1
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2	0,013	0,006	0	0	0,03	2,7	0	8,3	0	23,3	0,27
397	Какао с молоком	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,012	0,151	0	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0	0,004	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0,012	0,147	0	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
140	Фрукты и ягоды свежие	100	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,44	0	0,005	0,2	55	0,002	9	0	11	2,5
	Яблоко	113,7/100	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,44	0	0,005	0,2	55	0,002	9	0	11	2,5
	итого за приём:	30,282	38,725	58,413	705,05	0,298	0,927	2,089	0,195	0,925	456,212	0,027	86,756	0,011	438,809	4,569	
Обед																	

19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	100	0,981	7,142	3,658	84,3	0,046	0,036	17,17	0,071	1,057	18,178	0,002	6,188	0	33,568	0,746
	Лук	13/10,9	0,15	0,02	0,89	4,47	0,005	0,003	1,09	0	0,022	3,379	0	1,526	0	6,322	0,087
	Масло растительное	7/7	0	6,99	0	62,93	0	0	0	0	0,645	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы	35/33,3	0,27	0,03	0,83	4,66	0,01	0,013	3,33	0,003	0,033	7,659	0,001	4,662	0	13,986	0,2
	Томат	60/51	0,561	0,102	1,938	12,24	0,031	0,02	12,75	0,068	0,357	7,14	0,001	0	0	13,26	0,459
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	14,324	3,568	22,016	530,63	0,169	0,51	26,42	0,248	0,266	71,51	0,007	48,62	0,003	172,59	1,842
	Капуста белокочанная	50/40	0,724	0,04	1,88	11,2	0,012	0,016	18	0,001	0,04	19,2	0,001	6,4	0	12,4	0,24
	Картофель	35/24,5	0,49	0,098	3,99	18,86	0,029	0,17	4,9	0,001	0,024	2,45	0,001	5,63	0	14,21	0,22
	Лук репчатый	10/8	0,112	0	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0	0,016	2,48	0	1,12	0	4,64	0,064
	Свекла	35/28	0,451	0,048	1,89	12,04	0,009	0,011	1,96	0	0,028	4,48	0,002	6,16	0	12,04	0,224
	Морковь	15/12	0,112	0,012	8,64	4,08	0,007	0,008	0,71	0,24	0,048	6,12	0,001	4,56	0	6,6	0,084
	Сметана	10/10	0,3	1	0,29	11,5	0,003	0,01	0,05	0,006	0,03	9	0,001	1	0	6,2	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	1/1	0	0	0,998	399	0	0	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0,003
	Мясной бульон	300/300	8,91	0,27	3,6	39	0,099	0,273	0	0	0,03	24	0	21	0,003	93	0,81
	Говядина (I категории)	17/12,5	3,225	2,1	0	31,75	0,006	0,02	0	0	0,05	3,75	0,001	2,75	0	23,5	0,187
87	Котлеты рыбные паровые	100	14,3	1,08	5,73	91,33	0,099	0,083	0,08	0,018	0,939	25,65	0,109	29,43	0,02	188,73	0,92
	Треска	101,6/80	12,8	0,48	0	55,2	0,072	0,056	0,08	0,008	0,72	20	0,108	24	0,018	168	0,52
	Вода питьевая	19/19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо 1С	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	0,003	0,018	0	0,01	0,024	2,2	0,001	0,48	0,001	7,68	0,1
	Пшеничный хлеб	15/15	0,99	0,14	5,7	29,85	0,024	0,009	0	0	0,195	3,45	0	4,95	0,001	13,05	0,3
57	Рагу овощное	200	5,33	6,08	23,95	173,95	0,176	0,726	41,122	1,003	0,434	138,432	0,013	57,058	0,001	159,79	1,614
	Капуста белокочанная	64/51,2	0,92	0,05	2,41	14,34	0,015	0,02	20,74	0,001	0,051	24,58	0,001	8,19	0	15,87	0,3
	Картофель	116/81,2	1,62	0,32	13,24	62,52	0,097	0,568	14,62	0,002	0,081	8,12	0,004	18,67	0	47,1	0,73
	Морковь, красная	60/48	0,62	0,05	3,31	16,8	0,029	0,034	2,54	0,96	0,192	24,48	0,002	18,24	0	26,4	0,336
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Лук	30/25,2	0,35	0,05	2,07	10,33	0,011	0,007	2,52	0	0,05	7,812	0,001	3,528	0	14,62	0,2
	Молоко	60/60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,09	0,702	0,013	0	72	0,005	8,4	0,001	54	0,036
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,006	0,002	0,04	0	0	3,12	0	0	0	0	0,12
	Сухофрукты (смесь)	25/30,5	0,56	0	10,26	43,26	0,006	0,002	0,04	0	0	2,52	0	0	0	0	0,06
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	15/15	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
	итого за приём:		37,475	18,23	96,374	1057,57	0,55	1,381	84,832	1,34	2,696	267,39	0,131	141,296	0,024	554,678	6,412
	итого за день:		67,757	56,955	154,787	1762,62	0,848	2,308	86,921	1,535	3,621	723,602	0,158	228,052	0,035	993,487	10,981

День 10

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	I	Mg	Se	P
Завтрак																

	Масло сливочное	4,39/4,39	0,06	2,7	0,07	24,86	0,	0,	0	0,02	0,044	1,05	0,	0,022	0,	1,317	0,009
130	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	200	0	1	18,2	76	0,02	0,02	4	0	0,2	14	0,002	8	0	14	0,6
	Сок яблочный	200/200	0	1	18,2	76	0,02	0,02	4	0	0,2	14	0,002	8	0	14	0,6
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	10,5	0,	0,	0,	0,	1,17
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	10,5	0	0	0	0	1,17
итого за приём:		57,218	44,12	111,17	1063,22	0,74	1,045	26,573	0,37	2,477	257,78	0,016	302,712	0,027	765,607	11,796	
итого за день:		74,118	62,96	177,078	1571,99	0,932	1,524	88,583	0,578	3,587	510,06	0,041	357,427	0,044	1044,647	14,559	

Химический состав за период (всего)																
№ п/п	Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
1	ЗАВТРАК	248,665	283,47	718,673	6455,57	2,556	6,879	197,539	2,502	17,382	3469,506	0,304	923,628	0,598	4014,377	266,497
2	ОБЕД	368,648	340,229	1133,491	8586,514	6,377	12,243	733,592	9,004	21,033	1629,245	14,574	1549,751	0,15	4915,137	77,074
	Итого	617,313	623,699	1852,164	15042,084	8,933	19,122	931,131	11,506	38,415	5098,751	14,878	2473,379	0,748	8929,514	343,571

Химический состав за период (в среднем за день)																
№ п/п	Прием пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
1	ЗАВТРАК	24,8665	28,347	71,8673	645,557	0,2556	0,6879	19,7539	0,2502	1,7382	346,9506	0,0304	92,3628	0,0598	401,4377	26,6497
2	ОБЕД	36,865	34,023	113,349	858,651	0,638	1,224	73,359	0,9	2,103	162,925	1,457	154,975	0,015	491,514	7,707
	Итого	61,731	62,37	185,216	1504,208	0,893	1,912	93,113	1,151	3,842	509,875	1,488	247,338	0,075	892,951	34,357