



**Примерно 20-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет,
посещающих дошкольные образовательные организации**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ п-ры
			Б	Ж	У											
День 1																
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	180	4,7	6,6	23,6	173	21,9	48,9	126,2	1,35	88,8	23,2	0,13	0,034	0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,2	13,2	95	113,2	12,6	81	0,12	113,2	18	0,04	0,14	1,17	414
	Бутерброд с маслом	30/5	2,34	3,98	15,06	105,2	7	7,4	21,8	0,46	32,2	30	0,04	0,02	0	1
Итого за завтрак		395	10,14	13,78	51,9	373,2	142	68,9	229	1,93	234	71,2	0,21	0,19	1,2	
2 Завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,5	16	8	11	2,2	0,63	0,01	0,03	0,02	10	
Обед	Овощи свежие или соленые	40	0,32	0,04	1	6	9,2	5,6	16,8	0,4	0	0,004	0,012	0,016	4	511
	Рассольник домашний	150	1,24	4,39	9,66	83,2	20,8	16,6	38,9	0,62	326,7	0	0,06	0,038	7,07	81
	Кнели куриные	60	9,6	6,94	9,26	137,9	13,1	15,4	84,8	0,67	135,9	9	0,04	0,04	0,02	329
	Пюре картофельное	110	2,24	6,38	14,2	123,2	27,1	20,3	63,5	0,74	475,5	18,7	0,1	0,08	13,3	339
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,6	28,5	5,4	13,8	1,11	153,3	0	0,0018	0,005	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,26	12,7	61,1	5,7	5,4	26,1	1,2	40,8	0	0,054	0,024	0	509
Итого за обед		570	15,77	18,03	71,7	513	104	68,7	243,9	4,74	1132	27,7	0,268	0,2	25	
Полдник	Вермишель молочная	150	6,15	2,55	26,3	152,3	121	18,1	103,4	0,38	175,1	22,9	0,06	0,15	0,68	100
	Чай с сахаром	180	0,047	0,011	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	6,24	0	0	0	23	411
	Кондитерское изделие	30														
Итого за полдник		360	6,197	2,561	34,7	185,9	131	19,2	105,3	0,6	181	22,9	0,06	0,15	24	
Итого за 1 день		1425	33	35	168	1117	393	165	589,2	9	1548	121,8	1	1	60	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4.97	4.63	28.57	175.5	13.6	35.7	101.7	1.17	91.6	17.5	0.12	0.018	0	182
	Какао с молоком	180	3.78	3.2	15.52	107	137.6	20	115	0.49	201.9	22	0.05	0.17	1.4	416
	Бутерброд с сыром	30/7	3.34	4.22	15	109.8	71.2	9.25	55.6	0.48	33.9	29	0.035	0.04	0.054	3
Итого за завтрак		397	12.09	12.05	59.1	392.3	222	65	272.3	2.14	327	68.5	0.205	0.23	1.5	
2 Завтрак	Сок	180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.023	3.6	418
Итого за 2 завтрак		180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.02	3.6	
Обед	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.9	2	12.3	75.3	14.7	16.2	40	0.65	288.8	0	0.067	0.037	4.95	88
	Жаркое по домашнему	160	6.22	17.4	11.6	228	22.6	47.2	243.6	2.9	89.5	15	0.16	0.24	6.83	292
	Компот из изюма	180	1.4	0	25	105	28.5	5.4	13.8	1.11	153.3	0	0.0018	0.005	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		560	11.82	19.7	62.6	475.4	80.7	79.8	340.3	6.26	572	15	0.295	0.32	16	
Полдник	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Яйцо отварное	50	6.35	5.75	0.35	78	27.5	6	96	1.25	70	125	0.037	0.22	0	227
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	12.8	2.2	4	0.32	19.2	0	0	0	2.83	412
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15	71	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0	0.048	0.015	0	509
Итого за полдник		330	11.05	6.25	39.3	257.1	62.1	29.1	168.1	3.77	169	125	0.151	0.28	6.8	
Итого за 2 день		1467	36	38	179	1201	378	181	793	15	1069	209	0.67	0.8	28	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша манная молочная	180	3.57	4.68	32.3	185.6	9.2	6.7	33.1	0.4	49.9	17.1	0.034	0.017	0	182
	Чай с сахаром	180	0.047	0.011	8.38	33.6	9.6	1.08	1.9	0.22	6.24	0	0	0	0.023	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2.34	3.98	15.06	105.2	7	7.4	21.8	0.46	32.2	30	0.04	0.02	0	1
Итого за завтрак		395	5.957	8.671	55.7	324.4	25.8	15.2	56.8	1.08	88.3	47.1	0.074	0.04	0	
2 Завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	
Обед	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.25	3.52	6.1	61	26	13.35	28.57	0.48	26	0	0.034	0.027	0	73
	Гречка по купечески	160	11	14	17.4	240	16.4	144.5	216.8	4.95	276	20.6	0.26	0.12	0	523
	Компот из цитрусовых	180	0.4	0.09	30.6	124.7	21.2	5.9	10.3	0.21	89.4	0	0.014	0.014	11.6	392
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		560	14.95	17.91	67.8	492.8	78.5	175	298.6	7.24	432	20.6	0.374	0.2	16	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	100	9	10.4	26	240	155.7	26	228	0.77	135.1	57	0.07	0.27	0.24	245
	Кисель из концентрата	180	0	0	16.2	64.8	0.18	2.16	5.7	0.036	0	0	0.0012	0.005	2.74	508
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15	71	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0	0.048	0.015	0	509
Итого за полдник		310	11.28	10.58	57.2	375.8	163	38.1	258.9	1.41	174	57	0.119	0.29	3	
Итого за 3 день		1365	33	38	191	1238	283	236	625	11.9	695	125	0.597	0.55	29	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	2.8	4.3	21.2	134.7	13.6	35.7	101.7	1.17	91.6	17.5	0.12	0.018	0	182
	Какао с молоком	180	3.78	3.2	15.52	107	137.6	20	115	0.49	201.9	22	0.05	0.17	1.4	416
	Бутерброд с сыром	30/7	3.34	4.22	15	109.8	71.2	9.25	55.6	0.48	33.9	29	0.035	0.04	0.054	3
Итого за завтрак		397	9.92	11.72	51.7	351.5	222	65	272.3	2.14	327	68.5	0.205	0.23	1.5	
2 Завтрак	Сок	180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.023	3.6	418
Итого за 2 завтрак		180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.02	3.6	
Обед	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Суп гороховый с мясом	150	3.95	5.04	11.4	106	22.8	21.2	52.3	1.2	283.6	0	0.13	0.04	3.48	520
	Рыба, запеченная с овощами	80	8.1	9.2	2.8	126.6	18.1	17.2	79.8	0.5	261	8	0.04	0.08	7.9	283
	Пюре картофельное	110	2.24	6.38	14.2	123.2	27.1	20.3	63.5	0.74	475.5	18.7	0.1	0.08	13.3	339
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.9	101.6	28.5	5.4	13.8	1.11	153.3	0	0.0018	0.005	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		590	16.98	20.94	67	524.5	111	75.1	252.3	5.15	1214	26.7	0.338	0.25	29	
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	3	5.4	20.2	141.7	11.3	15.2	39.2	0.73	67.6	3	0.07	0.04	0	456
	Напиток кисломолочный	180	5	2.7	16.6	110.7	216	25.2	162	0.18	263	36	0.07	0.31	1.26	420
Итого за полдник		230	8	8.1	36.8	252.4	227	40.4	201.2	0.91	331	39	0.14	0.35	1.3	
Итого за 4 день		1397	36	41	174	1204	574	188	738	11	1872	134	0.706	0.85	35	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	3.76	3.6	28.4	161.1	31.9	18.7	129.3	0.7	77.8	17.1	0.07	0.025	0	182
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	12.8	2.2	4	0.32	19.2	0	0	0	2.83	412
	Бутерброд с маслом	30/5	2.34	3.98	15.06	105.2	7	7.4	21.8	0.46	32.2	30	0.04	0.02	0	1
Итого за завтрак		395	6.22	7.6	53.7	307.3	51.7	28.3	155.1	1.48	129	47.1	0.11	0.05	2.8	
2 Затрак	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	
Обед	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Суп картофельный вегетарианский	150	2	4	13.9	99.5	22.4	13.7	31.6	0.48	236.2	21	0.045	0.037	5.59	84
	Оладьи из печени по кунцевски	60	11.3	10.7	3.24	154.4	5.2	13.8	194.8	6.06	0	2160	0.18	1.99	4.56	515
	Макаронные изделия отварные	110	3	2.2	22.4	121.7	5.49	16.6	34.8	0.89	39	0	0.06	0.022	0	218
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	13.03	3.24	3.96	0.84	100.6	0	0.009	0.007	1.55	390
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		570	18.74	17.34	74.7	530.5	61	58.3	308.1	9.87	417	2181	0.36	2.1	16	
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром	60/3/3	4.22	6.76	22.8	168.9	47.6	17.9	66.7	0.73	101.5	27.7	0.08	0.08	0.2	432
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.89	9.09	102	227.5	26.5	170.6	0.19	276.8	38.4	0.07	0.28	2.46	419
Итого за полдник		246	9.71	11.65	31.9	270.9	275	44.4	237.3	0.92	378	66.1	0.15	0.36	2.7	
Итого за 5 день		1311	35	37	170	1153	404	139	711.5	14.5	925	2294	0.65	2.52	31	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	5.56	4.63	24.5	161.5	8.82	51	156	2.94	161	22.5	0.14	0.07	0	182
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	12.8	2.2	4	0.32	19.2	0	0	0	2.83	412
	Бутерброд с маслом	30/5	2.34	3.98	15.06	105.2	7	7.4	21.8	0.46	32.2	30	0.04	0.02	0	1
Итого за завтрак		365	8.02	8.63	49.8	307.7	28.6	60.6	181.8	3.72	212	52.5	0.18	0.09	2.8	
2 Завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	
Обед	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.25	3.52	6.1	61	26	13.35	28.57	0.48	26	0	0.034	0.027	0	73
	Фрикадельки из птицы	60	9.6	3.97	5.85	97.6	22.6	13.6	84.4	0.8	137.5	18	0.05	0.07	0.32	325
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2.7	3.05	28.3	151	4.4	19.2	58.9	0.4	39.6	14.6	0.02	14	0	179
	Компот из citrusовых	180	0.4	0.09	30.6	124.7	21.2	5.9	10.3	0.21	89.4	0	0.014	0.014	11.6	392
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		560	16.25	10.93	84.6	501.4	89.1	63.1	225.1	3.49	333	32.6	0.184	14.2	16	
Полдник	Блины со сметанным соусом	80	4.85	13.5	20.52	222.9	52	15.04	81.22	0.94	104.1	106	0.07	0.13	0.14	427
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.89	9.09	102	227.5	26.5	170.6	0.19	276.8	38.4	0.07	0.28	2.46	419
Итого за полдник		218	10.34	18.39	29.6	324.9	280	41.5	251.8	1.13	381	144.4	0.14	0.41	2.6	
Итого за 6 день		1243	35	38	174	1179	413	173	670	10.5	927	230	0.534	14.7	31	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша манная молочная	180	3.57	4.68	32.3	185.6	9.2	6.7	33.1	0.4	49.9	17.1	0.034	0.017	0	182
	Какао с молоком	180	3.78	3.2	15.52	107	137.6	20	115	0.49	201.9	22	0.05	0.17	1.4	416
	Бутерброд с сыром	30/7	3.34	4.22	15	109.8	71.2	9.25	55.6	0.48	33.9	29	0.035	0.04	0.054	3
Итого за завтрак		397	10.69	12.1	62.8	402.4	218	36	203.7	1.37	286	68.1	0.119	0.23	1.5	
2 Завтрак	Сок	180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.023	3.6	418
Итого за 2 завтрак		180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.02	3.6	
Обед	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Суп лапша домашняя	150	1.32	3.04	7.15	61.3	11.8	6.27	17.58	0.35	31.87	0	0.03	0.009	0.3	94
	Пюре картофельное	110	2.24	6.38	14.2	123.2	27.1	20.3	63.5	0.74	475.5	18.7	0.1	0.08	13.3	339
	Гуляш из отварного мяса	60	5.4	6.1	1.9	84.7	13.9	13	61.38	0.59	97.05	7.5	0.018	0.05	0.4	293
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.9	101.6	28.5	5.4	13.8	1.11	153.3	0	0.0018	0.005	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		570	11.65	15.84	61.9	437.9	96.2	56	199.2	4.39	799	26.2	0.216	0.18	18	
Полдник	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	1.6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Омлет натуральный	80	7	12.66	1.42	148	59.1	9.78	130.4	1.45	113.2	180	0.04	0.29	0.14	229
	Чай с сахаром	180	0.047	0.011	8.38	33.6	9.6	1.08	1.9	0.22	6.24	0	0	0	23	411
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15	71	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0	0.048	0.015	0	509
Итого за полдник		360	11.63	13.15	38.5	315.3	90.5	31.8	200.4	3.87	199	180	0.154	0.35	27	
Итого за 7 день		1507	35	41	181	1232	417	131	616	12.2	1283	274.3	0.512	0.78	51	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5.6	9.1	23.6	200	165.3	69.1	166.7	0.486	161	39.6	0.072	0.18	0.8	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3.1	3.2	13.2	95	113.2	12.6	81	0.12	113.2	18	0.04	0.14	1.17	414
	Бутерброд с маслом	30/5	2.34	3.98	15.06	105.2	7	7.4	21.8	0.46	32.2	30	0.04	0.02	0	1
Итого за завтрак		395	11.04	16.28	51.9	400.2	286	89.1	269.5	1.07	306	87.6	0.152	0.34	2	
2 Завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	
Обед	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Рассольник ленинградский	150	2.09	4.43	11.3	93.58	15.8	15.5	43.1	0.58	290.7	0	5	0.036	4.52	82
	Плов с мясом	160	10.7	13.4	26.4	269	29	40.8	176.6	1.36	322.3	471.5	0.32	0.22	3.39	514
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	13.03	3.24	3.96	0.84	100.6	0	0.009	0.007	1.55	390
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		560	15.23	18.27	72.9	517.5	72.7	70.5	266.6	4.38	754	471.5	5.395	0.3	13	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6.85	3	15.4	116	36.2	15.4	64.4	0.64	60.5	24.2	0.05	0.08	0.028	441
	Кисель из концентрата	180	0	0	16.2	64.8	0.18	2.16	5.7	0.036	0	0	0.0012	0.005	2.74	508
Итого за полдник		230	6.85	3	31.6	180.8	36.4	17.6	70.1	0.68	60.5	24.2	0.051	0.08	2.8	
Итого за 8 день		1285	34	38	166	1143	411	185	617	8.32	1122	583	6	0.75	28	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	4.7	6.6	23.6	173	21.9	48.9	126.2	1.35	88.8	23.2	0.13	0.034	0	182
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	12.8	2.2	4	0.32	19.2	0	0	0	2.83	412
	Бутерброд с сыром	30/7	3.34	4.22	15	109.8	71.2	9.25	55.6	0.48	33.9	29	0.035	0.04	0.054	3
Итого за завтрак		397	8.16	10.84	48.8	323.8	106	60.4	185.8	2.15	142	52.2	0.165	0.07	2.9	
2 Завтрак	Сок	180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.023	3.6	418
Итого за 2 завтрак		180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.02	3.6	
Обед	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.09	2.94	7.64	61.5	26.6	13.9	26.8	0.71	229	0	0.028	0.025	6.17	63
	Котлета рыбная любительская	60	7.05	5.9	1.65	87.7	37.9	24.6	131.2	0.87	249.6	25	0.06	0.08	2.12	272
	Пюре картофельное	110	2.24	6.38	14.2	123.2	27.1	20.3	63.5	0.74	475.5	18.7	0.1	0.08	13.3	339
	Компот из цитрусовых	180	0.4	0.09	30.6	124.7	21.2	5.9	10.3	0.21	89.4	0	0.014	0.014	11.6	392
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		570	13.08	15.61	67.8	464.2	128	75.7	274.7	4.13	1084	43.7	0.268	0.24	37	
Полдник	Булочка "Российская"	50	5.35	7.5	30	208.9	13.7	15.2	39.2	0.73	67.6	3	0.07	0.04	0	457
	Какао с молоком	180	3.78	3.2	15.52	107	137.6	20	115	0.49	201.9	22	0.05	0.17	1.4	416
Итого за полдник		230	9.13	10.7	45.5	315.9	151	35.2	154.2	1.22	270	25	0.12	0.21	1.4	
Итого за 9 день		1377	31	37	180	1180	398	178	627	10	1496	120.9	0.6	0.5	45.1	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша рисовая молочная	180	2.8	4.3	21.2	134.7	13.6	35.7	101.7	1.17	91.6	17.5	0.12	0.018	0	182
	Чай с сахаром	180	0.047	0.011	8.38	33.6	9.6	1.08	1.9	0.22	6.24	0	0	0	0.023	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2.34	3.98	15.06	105.2	7	7.4	21.8	0.46	32.2	30	0.04	0.02	0	1
Итого за завтрак		395	5.187	8.291	44.6	273.5	30.2	44.2	125.4	1.85	130	47.5	0.16	0.04	0	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Суп шахтерский с мясом	150	3.58	2.35	16.8	103	21.2	2.68	4.03	0.97	5.63	0.3	0.004	0.002	0.011	516
	Капуста, тушеная с мясом	160	8.47	13.6	16.1	220.8	98.4	40.5	79.2	1.6	381	640	0.08	0.09	35.3	518
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	13.03	3.24	3.96	0.84	100.6	0	0.009	0.007	1.55	390
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		560	14.49	16.39	68.1	478.7	148	57.4	130.1	5.01	528	640.3	0.159	0.14	41	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоком	100	9.15	10.6	27	240.8	116.5	18.8	169.1	1.19	160.8	77	0.05	0.23	1.33	254
	Напиток кисломолочный	180	5	2.7	16.6	110.7	216	25.2	162	0.18	263	36	0.07	0.31	1.26	420
	Кондитерское изделие	30														
Итого за полдник		310	14.15	13.3	43.6	351.5	333	44	331.1	1.37	424	113	0.12	0.54	2.6	
Итого за 10 день		1365	34	38	166	1148	526	154	598	10.4	1083	800.8	0.469	0.74	53	

День 11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	150	9	9.9	31	249	79.5	24.08	91.8	1.13	34.72	54	0.04	0.04	0.105	220
	Чай с молоком	180	1.3	1.4	14.8	77.4	113.9	16.2	99.1	0.33	163.9	21.6	0.047	0.17	1.42	413
	Бутерброд с маслом	30/5	2.34	3.98	15.06	105.2	7	7.4	21.8	0.46	32.2	30	0.04	0.02	0	1
Итого за завтрак		395	12.64	15.28	60.9	431.6	200	47.7	212.7	1.92	231	105.6	0.127	0.23	1.5	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Суп лапша домашняя	150	1.32	3.04	7.15	61.3	11.8	6.27	17.58	0.35	31.87	0	0.03	0.009	0.3	94
	Птица, тушеная с овощами	160	7.69	4.93	14.6	134.2	36.7	32.8	101.6	1.3	482.4	14.2	0.08	0.09	6.52	319
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	13.03	3.24	3.96	0.84	100.6	0	0.009	0.007	1.55	390
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		560	11.45	8.41	57	350.4	76.4	53.3	166	4.09	656	14.2	0.185	0.15	12	
Полдник:	Блины со сметанным соусом	80	4.85	13.5	20.52	222.9	52	15.04	81.22	0.94	104.1	106	0.07	0.13	0.14	427
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.89	9.09	102	227.5	26.5	170.6	0.19	276.8	38.4	0.07	0.28	2.46	419
Итого за полдник		260	10.34	18.39	29.6	324.9	280	41.5	251.8	1.13	381	144.4	0.14	0.41	2.6	
Итого за 11 день		1315	35	42	157	1151	572	151	642	9.34	1268	264.2	0.482	0.81	26	

День 12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша ячневая молочная	180	3.76	3.6	28.4	161.1	31.9	18.7	129.3	0.7	77.8	17.1	0.07	0.025	0	182
	Кофейный напиток	180	3.1	3.2	13.2	95	113.2	12.6	81	0.12	113.2	18	0.04	0.14	1.17	414
	Бутерброд с сыром	30/7	3.34	4.22	15	109.8	71.2	9.25	55.6	0.48	33.9	29	0.035	0.04	0.054	3
Итого за завтрак		397	10.2	11.02	56.6	365.9	216	40.6	265.9	1.3	225	64.1	0.145	0.21	1.2	
2 Завтрак:	Сок	180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.023	3.6	418
Итого за 2 завтрак		180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.02	3.6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Суп-харчо	150	1.18	1.64	8.75	54.4	13.8	15	37.5	0.53	281.1	0	0.057	0.034	4.95	86
	Шницель из мяса	60	6.45	12.6	17.6	210.3	25.7	16.3	78.8	0.99	116.4	18	0.27	0.08	0.09	299
	Капуста тушеная	110	1.54	0.76	5.39	34.5	62.3	23.32	47.1	0.89	361.2	0	0.03	0.04	18.32	143
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.9	101.6	28.5	5.4	13.8	1.11	153.3	0	0.0018	0.005	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		570	11.86	15.32	70.3	467.9	145	71	220.1	5.12	953	18	0.425	0.2	28	
Полдник:	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Яйцо вареное	50	6.35	5.75	0.35	78	27.5	6	96	1.25	70	125	0.037	0.22	0	227
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	12.8	2.2	4	0.32	19.2	0	0	0	2.83	412
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
	Кондитерское изделие	30														
Итого за полдник		330	8.77	6.07	24.3	186.1	55.2	19.2	142.9	3.17	130	125	0.103	0.26	6.8	
Итого за 12 день		1477	32	32	169	1096	429	138	642	12.1	1308	207	0.696	0.69	39	

День 13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	180	4.97	4.63	28.57	175.5	13.6	35.7	101.7	1.17	91.6	17.5	0.12	0.018	0	182
	Чай с сахаром	180	0.047	0.011	8.38	33.6	9.6	1.08	1.9	0.22	6.24	0	0	0	23	411
	Бутерброд с маслом	30/5	2.34	3.98	15.06	105.2	7	7.4	21.8	0.46	32.2	30	0.04	0.02	0	1
Итого за завтрак		365	7.357	8.621	52	314.3	30.2	44.2	125.4	1.85	130	47.5	0.16	0.04	23	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Борщ с мясом	150	2.07	5.96	7.08	90	36.7	27.45	94.86	1.32	426.1	4.5	0.073	0.085	9.37	68
	Котлета рыбная любительская	60	7.05	5.9	1.65	87.7	37.9	24.6	131.2	0.87	249.6	25	0.06	0.08	2.12	272
	Пюре картофельное	110	2.24	6.38	14.2	123.2	27.1	20.3	63.5	0.74	475.5	18.7	0.1	0.08	13.3	339
	Компот из изюма	180	0.39	0.018	24.9	101.6	28.5	5.4	13.8	1.11	153.3	0	0.0018	0.005	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		570	14.05	18.56	61.5	469.6	145	88.8	346.3	5.64	1345	48.2	0.301	0.29	29	
Полдник:	Сырники из творога со сгущенным молоком	100	9	10.4	26	240	155.7	26	228	0.77	135.1	57	0.07	0.27	0.24	245
	Кисель из концентрата	180	0	0	16.2	64.8	0.18	2.16	5.7	0.036	0	0	0.0012	0.005	2.74	508
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15	71	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0	0.048	0.015	0	509
Итого за полдник		310	11.28	10.58	57.2	375.8	163	38.1	258.9	1.41	174	57	0.119	0.29	3	
Итого за 13 день		1345	33	38	181	1204	354	179	741.6	11.1	1650	152.7	0.61	0.64	65	

День 14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша манная молочная	180	3.57	4.68	32.3	185.6	9.2	6.7	33.1	0.4	49.9	17.1	0.034	0.017	0	182
	Кофейный напиток	180	3.1	3.2	13.2	95	113.2	12.6	81	0.12	113.2	18	0.04	0.14	1.17	414
	Бутерброд с сыром	30/7	3.34	4.22	15	109.8	71.2	9.25	55.6	0.48	33.9	29	0.035	0.04	0.054	3
Итого за завтрак		397	10.01	12.1	60.5	390.4	194	28.6	169.7	1	197	64.1	0.109	0.2	1.2	
2 Завтрак:	Сок	180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.023	3.6	418
Итого за 2 завтрак		180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.02	3.6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Суп шахтерский с мясом	150	3.58	2.35	16.8	103	21.2	2.68	4.03	0.97	5.63	0.3	0.004	0.002	0.011	
	Мясо, тушеное с овощами	160	15.2	14.9	10.3	236	31.7	35.7	150	1.5	436.6	20	0.096	0.14	3.71	290
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.9	101.6	28.5	5.4	13.8	1.11	153.3	0	0.0018	0.005	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		560	21.47	17.57	65.7	507.7	96.3	54.8	210.7	5.18	636	20.3	0.168	0.19	8.1	
Полдник:	Пирожок печеный с повидлом	50	0.71	2.85	21.4	114	9.7	11.6	28.4	0.68	57.3	3	0.05	0.03	0.02	437
	Напиток кисломолочный	180	5	2.7	16.6	110.7	216	25.2	162	0.18	263	36	0.07	0.31	1.26	420
Итого за полдник		230	5.71	5.55	38	224.7	226	36.8	190.4	0.86	320	39	0.12	0.34	1.3	
Итого за 14 день		1367	38	35	182	1199	528	127	583	10	1154	123.4	0.42	0.75	14	

День 15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	180	4.7	6.6	23.6	173	21.9	48.9	126.2	1.35	88.8	23.2	0.13	0.034	0	182
	Чай с молоком	180	1.3	1.4	14.8	77.4	113.9	16.2	99.1	0.33	163.9	21.6	0.047	0.17	1.42	413
	Бутерброд с маслом	30/5	2.34	3.98	15.06	105.2	7	7.4	21.8	0.46	32.2	30	0.04	0.02	0	1
	Яйцо вареное	50	6.35	5.75	0.35	78	27.5	6	96	1.25	70	125	0.037	0.22	0	227
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за завтрак		475	16.67	17.99	66.5	494.7	176	83.9	369.2	4.59	396	199.8	0.308	0.47	1.4	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Рассольник домашний	150	1.24	4.39	9.66	83.2	20.8	16.6	38.9	0.62	326.7	0	0.06	0.038	7.07	81
	Оладьи из печени по кунцевски	60	11.3	10.7	3.24	154.4	5.2	13.8	194.8	6.06	0	2160	0.18	1.99	4.56	515
	Макаронные изделия отварные	110	3	2.2	22.4	121.7	5.49	16.6	34.8	0.89	39	0	0.06	0.022	0	218
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	13.03	3.24	3.96	0.84	100.6	0	0.009	0.007	1.55	390
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		570	17.98	17.73	70.5	514.2	59.4	61.2	315.4	10	507	2160	0.375	2.1	17	
Полдник:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	8.45	9.83	25.1	223	147.3	22.2	210.3	0.69	124.6	74	0.05	0.52	0.24	251
	Чай с сахаром	180	0.047	0.011	8.38	33.6	9.6	1.08	1.9	0.22	6.24	0	0	0	23	411
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15	71	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0	0.048	0.015	0	509
го за полдник		310	10.78	10.02	48.5	327.6	164	33.2	237.4	1.51	170	74	0.098	0.54	23	
Итого за 15 день		1455	46	46	195	1381	415	186	933	18.3	1073	2434	0.811	3.12	52	

День 16

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша ячневая молочная	180	3.76	3.6	28.4	161.1	31.9	18.7	129.3	0.7	77.8	17.1	0.07	0.025	0	182
	Чай с молоком	180	1.3	1.4	14.8	77.4	113.9	16.2	99.1	0.33	163.9	21.6	0.047	0.17	1.42	413
	Бутерброд с маслом	30/5	2.34	3.98	15.06	105.2	7	7.4	21.8	0.46	32.2	30	0.04	0.02	0	1
Итого за завтрак		395	7.4	8.98	58.3	343.7	153	42.3	250.2	1.49	274	68.7	0.157	0.22	1.4	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Суп с рыбными консервами	150	6.49	2.83	5.08	71.8	27.1	28.4	105.9	0.75	345.4	9	0.06	0.087	5.46	95
	Плов из птицы	160	13.7	17	26.7	314.4	33.7	34.8	148.5	1.57	178.2	36	0.04	0.09	0.41	321
	Компот из citrusовых	180	0.4	0.09	30.6	124.7	21.2	5.9	10.3	0.21	89.4	0	0.014	0.014	11.6	392
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		560	22.89	20.22	76.1	578	96.9	80.1	307.6	4.13	654	45	0.18	0.23	21	
Полдник:	Пирожок печеный с повидлом	50	0.71	2.85	21.4	114	9.7	11.6	28.4	0.68	57.3	3	0.05	0.03	0.02	437
	Напиток кисломолочный	180	5	2.7	16.6	110.7	216	25.2	162	0.18	263	36	0.07	0.31	1.26	420
Итого за полдник		230	5.71	5.55	38	224.7	226	36.8	190.4	0.86	320	39	0.12	0.34	1.3	
Итого за 16день		1285	36	35	182	1191	491	167	759	8.68	1249	152.7	0.487	0.81	34	

День 17

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша манная молочная	180	3.57	4.68	32.3	185.6	9.2	6.7	33.1	0.4	49.9	17.1	0.034	0.017	0	182
	Какао с молоком	180	3.78	3.2	15.52	107	137.6	20	115	0.49	201.9	22	0.05	0.17	1.4	416
	Бутерброд с сыром	30/7	3.34	4.22	15	109.8	71.2	9.25	55.6	0.48	33.9	29	0.035	0.04	0.054	3
Итого за завтрак		397	10.69	12.1	62.8	402.4	218	36	203.7	1.37	286	68.1	0.119	0.23	1.5	
2 Завтрак:	Сок	180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.023	3.6	418
Итого за 2 завтрак		180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.02	3.6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	50.85	26	13.35	28.57	0.48	26	0	0.034	0.027	0	73
	Гуляш из отварного мяса	60	5.4	6.1	1.9	84.7	13.9	13	61.38	0.59	97.05	7.5	0.018	0.05	0.4	293
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.96	2.34	15.7	96.12	10.8	99.6	149.5	3.34	189.7	15.4	0.15	0.08	0	179
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	13.03	3.24	3.96	0.84	100.6	0	0.009	0.007	1.55	390
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		570	11.84	11.81	57.9	386.6	78.6	140	286.3	6.85	454	22.9	0.277	0.2	6	
Полдник:	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Омлет натуральный	80	7	12.66	1.42	148	59.1	9.78	130.4	1.45	113.2	180	0.04	0.29	0.14	229
	Чай с сахаром	180	0.047	0.011	8.38	33.6	9.6	1.08	1.9	0.22	6.24	0	0	0	23	411
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15	71	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0	0.048	0.015	0	509
Итого за полдник		360	11.63	13.15	38.5	319.7	90.5	31.8	200.4	3.87	199	180	0.154	0.35	27	
Итого за 17 день		1507	35	37	177	1185	400	215	703	14.6	939	271	0.573	0.8	38	

День 18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	180	4.97	4.63	28.57	175.5	13.6	35.7	101.7	1.17	91.6	17.5	0.12	0.018	0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3.1	3.2	13.2	95	113.2	12.6	81	0.12	113.2	18	0.04	0.14	1.17	414
	Бутерброд с маслом	30/5	2.34	3.98	15.06	105.2	7	7.4	21.8	0.46	32.2	30	0.04	0.02	0	1
Итого за завтрак		397	10.41	11.81	56.8	375.7	134	55.7	204.5	1.75	237	65.5	0.2	0.18	1.2	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Суп лапша домашняя	150	1.32	3.04	7.15	61.3	11.8	6.27	17.58	0.35	31.87	0	0.03	0.009	0.3	94
	Печень по строгановски	60	3.6	11.4	2.6	127	31	12.6	188.1	4.62	0	840	0.18	1.08	8.34	519
	Пюре картофельное	110	2.24	6.38	14.2	123.2	27.1	20.3	63.5	0.74	475.5	18.7	0.1	0.08	13.3	339
	Компот из citrusовых	180	0.4	0.09	30.6	124.7	21.2	5.9	10.3	0.21	89.4	0	0.014	0.014	11.6	392
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		570	9.86	21.21	68.3	503.3	106	56.1	322.4	7.52	638	858.7	0.39	1.22	38	
Полдник:	Пудинг из творога с яблоком	100	9.15	10.6	27	240.8	116.5	18.8	169.1	1.19	160.8	77	0.05	0.23	1.33	254
	Какао с молоком	180	3.78	3.2	15.52	107	137.6	20	115	0.49	201.9	22	0.05	0.17	1.4	416
	Кондитерское изделие	30														
Итого за полдник		310	12.93	13.8	42.5	347.8	254	38.8	284.1	1.68	363	99	0.1	0.4	2.7	
Итого за 18 день		1377	34	47	177	1271	510	159	822	13.2	1238	1023	0.72	1.82	51	

День 19

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	180	4.7	6.6	23.6	173	21.9	48.9	126.2	1.35	88.8	23.2	0.13	0.034	0	182
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	12.8	2.2	4	0.32	19.2	0	0	0	2.83	412
	Бутерброд с сыром	30/7	3.34	4.22	15	109.8	71.2	9.25	55.6	0.48	33.9	29	0.035	0.04	0.054	3
Итого за завтрак		397	8.16	10.84	48.8	323.8	106	60.4	185.8	2.15	142	52.2	0.165	0.07	2.9	
2 Затрак:	Сок	180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.023	3.6	418
Итого за 2 завтрак		180	0.9	0	18.1	76	12.6	7.2	12.6	2.52	0	0	0.023	0.02	3.6	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Суп-харчо	150	1.18	1.64	8.75	54.4	13.8	15	37.5	0.53	281.1	0	0.057	0.034	4.95	86
	Котлета мясная	60	6.45	12.6	17.6	210.3	25.7	16.3	78.8	0.99	116.4	18	0.27	0.08	0.09	299
	Капуста тушеная	110	1.54	0.76	5.39	34.5	62.3	23.32	47.1	0.89	361.2	0	0.03	0.04	18.32	143
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.9	101.6	28.5	5.4	13.8	1.11	153.3	0	0.0018	0.005	0.36	394
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		570	11.86	15.32	70.3	467.9	145	71	220.1	5.12	953	18	0.425	0.2	28	
Полдник:	Оладьи с маслом и сахаром	60/3/3	4.22	6.76	22.8	168.9	47.6	17.9	66.7	0.73	101.5	27.7	0.08	0.08	0.2	432
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.89	9.09	102	227.5	26.5	170.6	0.19	276.8	38.4	0.07	0.28	2.46	419
Итого за полдник		246	9.71	11.65	31.9	270.9	275	44.4	237.3	0.92	378	66.1	0.15	0.36	2.7	
Итого за 19 день		1393	31	38	169	1139	539	183	655.8	10.7	1473	136.3	0.763	0.66	37	

День 20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	K	A	B1	B2	C	№ р-ры
			Б	Ж	У											
Завтрак:	Каша рисовая молочная	180	2.8	4.3	21.2	134.7	13.6	35.7	101.7	1.17	91.6	17.5	0.12	0.018	0	182
	Какао с молоком	180	3.78	3.2	15.52	107	137.6	20	115	0.49	201.9	22	0.05	0.17	1.4	416
	Бутерброд с маслом	30/5	2.34	3.98	15.06	105.2	7	7.4	21.8	0.46	32.2	30	0.04	0.02	0	1
Итого за завтрак		395	8.92	11.48	51.8	346.9	158	63.1	238.5	2.12	326	69.5	0.21	0.21	1.4	
2 Завтрак:	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	510
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44.5	16	8	11	2.2	0.63	0.01	0.03	0.02	10	
Обед:	Овощи свежие или соленые	40	0.32	0.04	1	6	9.2	5.6	16.8	0.4	0	0.004	0.012	0.016	4	511
	Борщ с мясом	150	2.49	7.16	8.5	108	36.7	27.45	94.86	1.32	426.1	4.5	0.073	0.085	9.37	68
	Подлива из минтая	60	3.84	1.8	1.56	38.3	1.74	4.02	9	1.68	1.08	22.8	0.002	0.002	0.0012	536
	Пюре картофельное	110	2.24	6.38	14.2	123.2	27.1	20.3	63.5	0.74	475.5	18.7	0.1	0.08	13.3	339
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	13.03	3.24	3.96	0.84	100.6	0	0.009	0.007	1.55	390
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.26	12.7	61.1	5.7	5.4	26.1	1.2	40.8	0	0.054	0.024	0	509
Итого за обед		570	11.01	15.78	59.5	424.4	93.5	66	214.2	6.18	1044	46	0.25	0.21	28	
Полдник:	Сырник из творога со сгущенным молоком	100	9	10.4	26	240	155.7	26	228	0.77	135.1	57	0.07	0.27	0.24	245
	Кисель из концентрата	180	0	0	16.2	64.8	0.18	2.16	5.7	0.036	0	0	0.0012	0.005	2.74	508
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15	71	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0	0.048	0.015	0	509
Итого за полдник		310	11.28	10.58	57.2	375.8	163	38.1	258.9	1.41	174	57	0.119	0.29	3	
Итого за 20 день		1375	32	38	178	1192	430	175	723	12	1544	173	1	1	43	
Среднее значение за период			35	39	176	1190	443	170	689	12	1246	491	1	2	40	