СОГЛАСОВАНО
Управление Роспотребнадзора
по Хабаровскому краю
_____Д.В. Вишняков

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГКУ Детский дом 37
_____Е.Л. Власенко

Краевое государственное казенное учреждение «Организация, осуществляющая обучение, для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом № 37»

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

12 - 18 лет

(осень - зима)

2017 г.

День 1 понедельник

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	262	Каша манная молочная жидк.	300	9,3	11,19	46,29	323,1	0,12	2,07	0,08	0,78	199,2	181,8	30,3	0,66
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,11
	501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
Итого				23,11	26,52	113,65	765,1	0,27	3,45	0,18	2,62	453,16	409,12	63,3	2,09
Полдник	112	Плоды свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0.00	0,4	32	22	18	4,4
Итого				0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед	107	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	1,1	0,1	3,5	20	0,01	15	0	0,7	10	35	15	0,8
	131	Свекольник	300	2,61	5,34	14,43	116,4	0,08	11,01	0,05	0,3	45,3	83,1	37,2	1,83
	429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
	366	Бефстроганов из отв.говядины	120	18,16	16,56	2,88	232,8	0,06	0,8	0,01	0,56	32	189,6	23,2	2,64
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				34,49	32,24	109,69	872	0,56	34,11	0,12	3,44	209,3	630,3	176,8	12,85
Полдник	518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	588	Кондитерские изделия (вафли)	25	0,7	0,83	19,33	87,5	0,01	0	0	0,18	4	9	2,5	0,38
Итого				1,7	1,03	19,53	179,5	0,03	4	0	0,18	18	9	2,5	3,18
Ужин	7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
	321	Сырники из творога запеченные	250	40	30,83	51,67	643,33	0,15	0,67	0,15	1,33	341,67	513,33	53,33	1,67
	102	Колбаса отварная	50	5,2	9,35	0,1	105,5	0,11	0	0	0,15	15,5	74,5	9	0,8
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				54	51,08	125,27	1176,83	0,41	6,67	0,15	7,28	415,37	705,83	111,33	4,57
Полдник	516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	280	8,12	7	11,2	140	0,11	1,96	0,06	0	336	252	39,2	0,28
Итого				8,12	7	11,2	140	0,11	1,96	0,06	0	336	252	39,2	0,28
Общий итог				122,22	118,67	398,94	3227,43	1,44	70,19	18,33	13,92	1463,83	2028,25	411,13	27,37

День 2 вторник

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	165	Суп молочн. с макарон.издел.	300	8,55	7,89	28,47	219	0,11	1,38	0,06	0,39	246,6	205,2	31,5	0,54
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,11
	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Итого				22,76	23,82	104,93	726	0,26	2,76	0,16	2,23	498,56	452,52	77,5	2,67
Полдник	112	Плоды свежие (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
Итого				0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
Обед	65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9
	150	Суп картофельный с рыбой	300	11,82	5,79	18,18	172,2	0,22	14,55	0,05	0,42	51,9	222,3	68,4	1,89
	230	Перец фаршированный овощами и рисом	200	3,8	11,3	16,2	182	0,13	81,9	0,02	5,8	61	89	37	1,3
	102	Колбаса отварная	50	5,2	9,35	0,1	105,5	0,11	0	0	0,15	15,5	74,5	9	0,8
	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				32,14	39,48	109,46	925,5	0,77	109,95	0,1	12,75	199,4	648,4	193,8	10,77
Полдник	518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	590	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0	0	0,7	5,8	18	4	0,42
Итого				2,5	2,16	15,08	175,4	0,04	4	0	0,7	19,8	18	4	3,22
Ужин	19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	17	32	16	0,7
	369	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55	0,15	6,9	0,04	0,73	31,82	241,82	50,9	3,09
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				32,24	26,99	83,09	704,55	0,3	23,8	0,04	4,43	83,02	342,82	82,9	5,29
Полдник	516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	280	8,12	7	11,2	140	0,11	1,96	0,06	0	336	252	39,2	0,28
Итого				8,12	7	11,2	140	0,11	1,96	0,06	0	336	252	39,2	0,28
Общий итог				98,56	100,05	344,36	2765,45	1,52	152,47	0,36	20,91	1174,78	1745,74	421,4	26,83

День 3 среда

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	313	Запеканка из творога	250	40	42	39,83	708,33	0,12	1	0,33	1,17	495	578,33	63,33	1,67
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,11
	495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
Итого				52,11	55,93	107,19	1152,33	0,27	2,38	0,42	3,01	749,96	808,65	97,33	3,4
Полдник	112	Плоды свежие (бананы)	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
Итого				3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
Обед	17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
	144	Суп картофельный с бобовыми	300	2,76	5,1	18,15	129,6	0,23	10,41	0,05	0,27	22,8	78,9	30,6	1,11
	364	Азу	200	16,31	17,48	20,8	305,85	0,17	8,86	0,04	0,62	29,54	185,85	50,46	3,38
	507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				28,19	34,32	104,13	842,25	0,67	28,57	0,09	7,27	134,34	503,35	164,46	10,77
Полдник	518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	548	Колбасные изделия запеченные в тесте	60	6,18	8,04	18,6	171,6	0,07	0	0,01	1,02	15,6	66,6	9,6	0,78
Итого				7,18	8,24	18,8	263,6	0,09	4	0,01	1,02	29,6	66,6	9,6	3,58
Ужин	1	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8
	291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
	399	Оладьи из печени по -кунцевски	120	20,76	14,04	14,16	266,4	0,3	8,64	8,28	1,44	26,4	320,4	25,2	6,24
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				38,1	25,84	126,58	891,6	0,53	37,06	8,28	8,1	124,2	480	73	9,58
Полдник	516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	300	8,7	7,5	12	150	0,12	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
Итого				8,7	7,5	12	150	0,12	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
Общий итог				137,28	132,83	410,7	3491,78	1,76	94,11	8,86	20,2	1414,1	2184,6	470,39	28,83

День 4 четверг

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	301	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,11
	501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
Итого				25,01	32,73	70,36	654	0,23	1,78	0,36	2,44	359,96	427,32	49	3,43
Полдник	112	Плоды свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
Итого				1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
Обед	353	Сельдь с луком	100	9,6	20,3	3,8	236	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9
	128	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	6	12,78	114	0,06	12,36	0	2,88	41,4	63,6	31,5	1,44
	370	Плов с мясом	200	15,12	14,88	39,36	352	0,06	0,32	0,05	0,64	18,4	181,6	42,4	2,24
	512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				35,13	42,62	116,12	991,8	0,37	16,58	0,07	5,7	159,8	601,8	156,3	9,86
Полдник	518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	102	Кондитерские изделия (пряники)	25	1,48	1,18	18,75	91,5	0,02	0	0	0,6	2,75	12,5	2,25	0,2
Итого				2,48	1,38	18,95	183,5	0,04	4	0	0,6	16,75	12,5	2,25	3
Ужин	22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
	429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
	346	Котлеты рыбные любительские	120	14,64	4,32	7,44	127,2	0,08	1,2	0,06	1,2	44,4	182,4	31,2	0,96
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				27,54	24,12	97,14	717,2	0,41	27,3	0,12	7,5	143,6	389,4	103,2	4,66
Полдник	517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Итого				10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Общий итог				101,76	107,65	334,57	2796,5	1,23	126,86	0,59	16,64	1004,87	1647,02	360,75	18,55

День 5 пятница

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	264	Каша молочная пшеничная жидкая	300	11,1	11,22	54,75	364,5	0,22	2,01	0,09	1,2	204,3	302,7	58,2	2,88
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,11
	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Итого				25,31	27,15	131,21	871,5	0,37	3,39	0,19	3,04	456,26	550,02	104,2	5,01
Полдник	112	Плоды свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,00	0,4	32	22	18	4,4
Итого				0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед	107	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	1,1	0,1	3,5	20	0,01	15	0	0,7	10	35	15	0,8
	149	Суп картофельный с фрикадельками (мясные)	300	2,64	3,54	17,64	113,1	0,14	13,29	0	1,53	19,5	85,2	35,1	1,32
	527	Вареники с творогом, овощами или фруктами, фарш	210	7,4	10,1	42,9	292	0,11	0,1	0,08	1	38	79	13	0,9
	505	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0	10	11	7	0,3
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				19,26	15,28	125,62	720,9	0,49	57,69	0,08	4,91	119,5	399,8	126,5	8
Полдник	518	Соки овощные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	564	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
Итого				5,5	8	36,4	325	0,08	4	0,05	0,7	23	35	6	3,3
	67	Салат картофельный с кальмарами	100	4,4	2,1	10,6	79	0,09	8,4	0	0,5	24	77	28	0,8
	195	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39	1,4
	390	Тефтели из говядины (ежики с рисом)	100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				25,6	28,9	103,4	776	0,37	27,3	0,13	6	147,2	359	99	5,2
Полдник	515	Молоко	250	7,25	6,25	12	132,5	0,1	3,25	0,05	0	300	225	35	0,25
	588	Кондитерские изделия (вафли)	25	0,7	0,83	19,33	87,5	0,008	0	0	0,7	4	9	2,5	0,38
Итого				7,95	7,08	31,33	220	0,108	3,25	0,05	0,7	304	234	37,5	0,63
Общий итог				84,42	87,21	447,56	3007,4	1,48	115,63	0,5	15,23	1081,96	1599,82	391,2	26,54

День 6 суббота

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	266	Каша из хлопьев овсяных жирная "Геркулес"	300	10,74	14,1	43,2	342,6	0,25	2,31	0,08	0,81	235,2	309	83,4	1,86
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,11
	495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
Итого				22,85	28,03	110,56	786,6	0,4	3,69	0,17	2,65	490,16	539,32	117,4	3,59
Полдник	112	Плоды свежие (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
Итого				0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
Обед	50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
	134	Рассольник ленинградский	300	2,46	6,3	19,5	145,5	0,11	9,21	0	2,82	18,6	75,6	31,5	1,11
	369	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55	0,15	6,9	0,04	0,73	31,82	241,82	50,9	3,09
	508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				36,02	34,33	110,07	897,85	0,51	22,31	0,04	7,53	153,42	564,02	164,8	11,68
Полдник	518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Итого				1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Ужин	115	Икра кабачкова (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
	525	Пельмени мясные отварные	205	21,3	16,6	39,1	391	0,15	0,6	0,05	1,3	22	195	27	2,5
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				30,9	26,3	111,2	806	0,28	10,4	0,05	5,5	97,2	301	58	4,7
Полдник	515	Молоко	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	590	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0	0	0,7	5,8	18	4	0,42
Итого				7,3	6,96	24,48	189,4	0,1	2,6	0,04	0,7	245,8	198	32	0,62
Общий итог				98,87	96,42	377,11	2865,85	1,35	53	0,3	17,18	1038,58	1634,34	396,2	27,99

День 7 воскресенье

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	260	Каша "Дружба"	300	7,89	17,49	37,59	339,3	0,12	1,98	0,12	0,3	189,9	210,6	45,9	0,84
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,11
	501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
Итого				21,7	32,82	104,95	781,3	0,27	3,36	0,22	2,14	443,86	437,92	78,9	2,27
Полдник	112	Плоды свежие (банан)	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
Итого				3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
Обед	76	Венегрет овощной	100	1,3	10,8	6,80	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
	146	Суп картофельный с клецками	300	1,44	3,12	10,53	75,9	0,08	6,9	0	1,44	12,9	48,3	20,1	0,72
	418	Пюре из гороха с маслом	205	19,5	6	38,8	287	0,42	0	0,03	0	112	313	105	6,6
	405	Курица в соусе в томате	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
	509	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				44,06	35,06	125,41	996,7	0,79	20,9	0,06	8,32	234,9	687,9	220,5	15
Полдник	518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Итого				1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Ужин	1	Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8
	340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	16	8,9	22,7	235	0,17	8,8	0,05	1	44	376	50	1,6
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				25,8	19,8	96,4	667	0,32	37,2	0,05	6,6	134,2	488	87	3,9
Полдник	517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Итого				10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Общий итог				105,56	95,28	385,96	2903	1,54	86,66	0,37	17,86	1098,82	1851,82	498,4	25,37

День 8 понедельник

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	268	Каша рисовая молочная жидкая	300	8,31	12,93	48,6	344,1	0,1	2,31	0,08	0,27	215,1	227,7	47,4	0,66
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,11
	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Итого				22,52	28,86	125,06	851,1	0,25	3,69	0,18	2,11	467,06	475,02	93,4	2,79
Полдник	112	Плоды свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
Итого				1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
Обед	12	Салат из моркови и яблоками с яйцом	100	1,7	7,1	7,4	100	0,03	5,8	0,02	2,9	23	44	22	1,5
	142	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,97	9,33	99,6	0,07	22,17	0	2,85	40,8	57	26,7	0,96
	429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
	398	Печень по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
	507	Компот из свежих ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				34,42	37,31	106,01	901,4	0,81	47,57	8,12	13,23	202,8	736,6	175,1	16,34
Полдник	518	Соки овощные, фруктовые и ягодный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	588	Кондитерские изделия (вафли)	25	0,7	0,825	19,325	87,5	0,0075	0	0	0,7	4	9	2,5	0,375
Итого				1,7	1,025	19,525	179,5	0,0275	4	0	0,7	18	9	2,5	3,175
Ужин	73	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	3,1	6,9	21,9	162	0,09	10,2	0	3,1	20	86	34	1,3
	321	Сырники из творога запеченые	250	40	30,83	51,67	643,33	0,15	0,67	0,15	1,33	341,67	513,33	53,33	1,67
	102	Колбаса отварная	50	5,2	9,35	0,1	105,5	0,11	0	0	0,15	15,5	74,5	9	0,8
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				56	47,88	138,07	1206,83	0,46	13,67	0,15	5,68	411,37	742,83	112,33	5,27
Полдник	516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	280	8,12	7	11,2	140	0,11	1,96	0,06	0	336	252	39,2	0,28
Итого				8,12	7	11,2	140	0,11	1,96	0,06	0	336	252	39,2	0,28
Общий итог				124,36	122,48	414,87	3354,83	1,78	146,89	8,51	21,6	1505,23	2249,45	467,03	28,06

День 9 вторник

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	262	Каша манная молочная жидкая	300	9,3	11,19	46,29	323,1	0,12	2,07	0,08	0,78	199,2	181,8	30,3	0,66
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,11
	495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
Итого				21,41	25,12	113,65	767,1	0,27	3,45	0,17	2,62	454,16	412,12	64,3	2,39
Полдник	112	Плоды свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0.00	0,4	32	22	18	4,4
Итого				0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед	32	Салат "Летний"	100	2,3	7,3	6	99	0,06	12,1	0,03	3	23	55	18	0,8
	156	Суп лапша домашняя	300	3,06	6,69	16,68	133,2	0,04	0,45	0,02	3	10,8	35,7	5,4	0,48
	423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
	102	Колбаса отварная	50	5,2	9,35	0,1	105,5	0,11	0	0	0,15	15,5	74,5	9	0,8
	512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				26,18	31,98	90,76	753,5	0,51	47,35	0,11	9,23	223,3	470,8	139,8	9,36
Полдник	518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	102	Кондитерские изделия (пряники)	25	1,48	1,18	18,75	91,5	0,02	0	0	0,6	2,75	12,5	2,25	0,2
Итого				2,48	1,38	18,95	183,5	0,04	4	0	0,6	16,75	12,5	2,25	3
Ужин	353	Сельдь с луком	100	9,6	20,3	3,8	236	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9
	407	Рагу из птицы	200	15,77	16,46	18,17	283,43	0,14	11,89	0,02	3,54	44,57	158,86	44,57	2,06
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				33,07	37,56	86,37	815,43	0,28	17,79	0,04	5,14	126,77	388,86	83,57	4,46
Полдник	516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	280	8,12	7	11,2	140	0,11	1,96	0,06	0	336	252	39,2	0,28
Итого				8,12	7	11,2	140	0,11	1,96	0,06	0	336	252	39,2	0,28
Общий итог				92,06	103,84	340,53	2753,53	1,27	94,55	0,38	17,99	1188,98	1558,28	347,12	23,89

День 10 среда

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	319	Пудинг творожный запеченый	200	27,6	26,27	42,27	516	0,13	0,4	0,13	0,93	305,33	374,69	44	1,87
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,09	0,06	108	70,8	6	0,11
	501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
Итого				41,41	41,6	109,63	958	0,28	1,78	0,23	2,77	559,29	602,01	77	3,3
Полдник	112	Плоды свежие (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
Итого				0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
Обед	65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9
	131	Свекольник	300	2,61	5,34	14,43	116,4	0,08	11,01	0,05	0,3	45,3	83,1	37,2	1,83
	230	Перец фаршированный овощами и рисом	200	3,8	11,3	16,2	182	0,13	81,9	0,02	5,8	61	89	37	1,3
	505	Кисель	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0	10	11	7	0,3
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				17,63	29,58	102,01	748,2	0,52	132,41	0,1	12,38	176,3	438,7	155,6	9,01
Полдник	518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	548	Колбасные изделия запеченные в тесте	100	10,3	13,4	31	286	0,12	0	0,02	1,7	26	111	16	1,3
Итого				11,3	13,6	31,2	378	0,14	4	0,02	1,7	40	111	16	4,1
Ужин	19	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	17	32	16	0,7
	291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
	381	Шницель мясной	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				33,94	24,3	121,02	839,2	0,32	16,92	0,04	5,26	97,8	333,6	68,8	6,04
Полдник	516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	300	8,7	7,5	12	150	0,12	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
Итого				8,7	7,5	12	150	0,12	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
Общий итог				113,78	117,18	396,46	3167,4	1,42	163,21	0,45	22,91	1271,39	1787,31	353,4	27,35

День 11 четверг

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	248	Каша гречневая вязкая	300	13,74	19,32	48,9	424,5	0,28	2,04	0,12	0,75	203,7	355,8	168,3	5,16
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,09	0,06	108	70,8	6	0,11
	496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Итого				27,95	35,25	125,36	931,5	0,43	3,42	0,22	2,59	455,66	603,12	214,3	7,29
Полдник	112	Плоды свежие (бананы)	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
Итого				3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
Обед	1	Салат из свежей капусты	100	2,1	10,1	9,3	136	0,09	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8
	134	Рассольник	300	2,46	6,3	19,5	145,5	0,11	9,21	0	2,82	18,6	75,6	31,5	1,11
	370	Плов с мясом	200	15,12	14,88	39,36	352	0,06	0,32	0,05	0,64	18,4	181,6	42,4	2,24
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				28,1	32,72	135,24	952,3	0,49	35,63	0,05	9,64	163	508,8	158,3	10,33
Полдник	518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	590	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0	0	0,7	5,8	18	4	0,42
Итого				2,5	2,16	15,08	175,4	0,04	4	0	0,7	19,8	18	4	3,22
Ужин	115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
	429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
	344	Зразы рыбные рубленные	100	11,4	3,4	10,6	119	0,05	0,9	0,03	0,9	26	169	23	0,6
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				25,2	21,9	104,5	718	0,36	17,5	0,09	5,3	153,2	389	92	4,2
Полдник	517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Итого				10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Общий итог				96,75	99,43	439,18	3143,2	1,46	81,75	0,4	19,03	1045,66	1756,92	580,6	37,24

День 12 пятница

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	301	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,11
	495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
Итого				23,31	31,33	70,36	656	0,23	1,78	0,35	2,44	360,96	430,32	50	3,73
Полдник	112	Плоды свежие (мандарины)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
Итого				1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
Обед	50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
	149	Суп картофельный с фрикадельками (рыбные)	300	2,64	3,54	17,64	113,1	0,14	13,29	0	1,53	19,5	85,2	35,1	1,32
	527	Вареники	210	7,4	10,1	42,9	292	0,11	0,1	0,08	1	38	79	13	0,9
	509	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				19,76	20,78	134,12	805,9	0,5	22,39	0,08	6,61	143,5	398,8	128,5	9,4
Полдник	518	Соки овощные, фруктовый и ягодный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Итого				1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Ужин	107	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	1,1	0,1	3,5	20	0,01	15	0	0,7	10	35	15	0,8
	195	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39	1,4
	411	Кнели из кур с рисом	100	17,29	17,57	7,43	255,71	0,09	1	0,07	0,29	22,86	108,57	20	1,43
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с молоком	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				30,09	29,17	92,33	751,71	0,33	34,1	0,09	5,99	135,06	317,57	90	5,13
Полдник	515	Молоко	250	7,25	6,25	12	132,5	0,1	3,25	0,05	0	300	225	35	0,25
	588	Кондитерские изделия (вафли)	25	0,7	0,825	19,325	87,5	0,0075	0	0	0,7	4	9	2,5	0,375
Итого				7,95	7,075	31,325	220	0,1075	3,25	0,05	0,7	304	234	37,5	0,625
Общий итог				83,71	88,96	343,34	2601,61	1,31	141,52	0,57	15,62	1027,52	1414,69	328	21,89

День 13 суббота

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	164	Суп молочный с крупой	300	7,23	7,74	24,78	197,7	0,09	1,92	0,06	0,09	233,4	205,8	34,5	0,39
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,11
	501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
Итого				21,04	23,07	92,14	639,7	0,24	3,3	0,16	1,93	487,36	433,12	67,5	1,82
Полдник	112	Плоды свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0,00	0,4	32	22	18	4,4
Итого				0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед	76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,80	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
	128	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	6	12,78	114	0,06	12,36	0	2,88	41,4	63,6	31,5	1,44
	372	Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250	0,08	24,8	0,04	0,6	68	206	42	3
	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				28,91	35,04	90,76	798,8	0,42	49,86	0,04	9,96	196,4	515,2	161,9	11,02
Полдник	518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Итого				1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Ужин	техн.карта	Салат из морской капусты	100	1,26	12,5	9	152,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	364	АЗУ	230	18,76	20,1	23,92	351,73	0,2	10,19	0,05	0,71	33,97	213,73	58,03	3,89
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				27,72	33,4	97,32	800,23	0,31	12,99	0,05	2,69	68,17	282,73	74,03	5,39
Полдник	515	Молоко	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	589	Кондитерские изделия (пряник)	255	1,48	1,18	18,75	91,5	0,02	0	0	0,6	2,75	12,5	2,25	0,2
Итого				7,28	6,18	28,35	197,5	0,1	2,6	0,04	0,6	242,75	192,5	30,25	0,4
Общий итог				86,75	98,69	328,37	2622,23	1,15	92,75	0,29	15,58	1040,68	1445,55	351,68	25,83

День 14 воскресенье

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	261	Каша боярская	300	13,8	42,24	59,73	674,4	0,24	2,34	0,32	0,69	249	335,7	75,6	2,52
	111	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
	105	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	0	0,05	0,08	0,96	1,52	0	0,02
	100	Сыр твердый порциями	12	3,07	3,13	0	41,16	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,11
	496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Итого				28,01	58,17	136,19	1181,4	0,39	3,72	0,42	2,53	500,96	583,02	121,6	4,65
Полдник	112	Плоды свежие (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
Итого				0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
Обед	115	Икра кабачкова	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
	143	Суп из овощей	300	4,41	5,28	18,33	138,6	0,14	18,84	0,05	0,3	59,7	120,3	40,2	1,74
	429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
	399	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20,76	14,04	14,16	266,4	0,3	8,64	8,28	1,44	26,4	320,4	25,2	6,24
	448	Соус	30	0,37	1,21	1,76	19,44	0	0,22	0,01	0,04	1,65	4,8	1,02	0,04
	512	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	109	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	208,8	0,22	0	0	1,68	42	189,6	56,4	4,68
Итого				39,86	39,67	123,93	1017,24	0,86	42,3	8,4	6,76	232,75	792,1	178,82	15,4
Полдник	518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
50				1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Ужин	66	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,7	5,3	10,5	96	0,08	13,1	0	2,4	19	49	21	0,7
	525	Пельмени	205	21,3	16,6	39,1	391	0,15	0,6	0,05	1,3	22	195	27	2,5
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Итого				30,7	22,7	114	783	0,34	16,5	0,05	2,69	75,2	313	64	4,7
Полдник	517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Итого				10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Общий итог				110,37	127,74	411,92	3341,64	1,71	77,72	8,91	12,78	1098,91	1902,12	416,42	32,35