

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГКУ «Центр содействия  
семейному устройству  
г. Дальнереченска имени  
Героя Советского Союза  
Д.В. Леонова»



С.А. Шаталова  
"12" января 20 21 года.

## ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ СанПин 2.3/2.4.3590-20

КГКУ «Центр содействия семейному устройству  
г. Дальнереченска имени Героя Советского  
Союза Д.В. Леонова»  
г. Дальнереченск, ул. Калинина, д.56



Мясо	120	102	19,278	12,648	0	190,74	9,18	21,42	201,96	2,652	0	0,0612	0
Лук	10	8,5	0,1445	0	0,8075	3,655	2,635	1,19	4,93	0,068	0	0,00425	0,85
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Масло растительное	1	1	0	0,999	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0
<b>Сложный гарнир</b>	180												
Капуста	120	96	1,728	0	5,184	26,88	46,08	15,36	29,76	0,96	0,0192	0,0576	48
Картофель	120	90	1,8	0,09	17,73	74,7	9	20,7	52,2	0,81	0,018	0,108	18
Масло сливочное	8	8	0,048	6,6	0,072	59,84	1,76	0,24	1,52	0,016	0,04	0	0
Молоко	15	15	0,42	0,48	0,705	8,7	18,15	2,1	13,65	0,015	0,003	0,0045	0,15
Лук	10	8,5	0,1445	0	0,8075	3,655	2,635	1,19	4,93	0,068	0	0,00425	0,85
Морковь	10	8	0,104	0,008	0,56	2,64	4,08	3,04	4,4	0,096	0,72	0,0048	0,4
Томат	3	3	0,108	0	0,354	1,89	0,6	0	2,1	0,06	0,054	0,0015	0,78
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
<b>Хлеб</b>	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
Всего за обед:			<b>47,862</b>	<b>46,254</b>	<b>163,088</b>	<b>1228,82</b>	<b>240,21</b>	<b>187,93</b>	<b>706,38</b>	<b>14,109</b>	<b>2,3802</b>	<b>0,6966</b>	<b>91,59</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Ватрушка с творогом</b>	100												
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0
Творог	35	35	5,845	3,15	0,455	54,6	57,4	8,05	77	0,14	0,0175	0,014	0,175
<b>Компот из свежих яблок</b>	200												
Яблоко	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Яблоко</b>	250	220	0,88	0	24,86	101,2	35,2	19,8	24,2	4,84	0,066	0,022	28,6
Всего за полдник:			<b>14,129</b>	<b>10,943</b>	<b>86,166</b>	<b>484,58</b>	<b>136,48</b>	<b>44,92</b>	<b>175,59</b>	<b>6,737</b>	<b>0,1397</b>	<b>0,4462</b>	<b>34,695</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Огурец консерв.</b>	80	44	1,232	0	0,572	14,52	11	0	8,8	0,528	0	0	0
<b>Рыба тушеная</b>	100												
Навага	180	108	18,36	1,08	0	83,16	0	0	0	0	0	0	0

Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
<b>Соус томатный</b>	50												
Мука	2,5	2,5	0,2575	0,0225	1,855	8,18	0,45	0,4	2,15	0,03	0	0,00425	0
Томат	7	7	0,252	0	0,826	4,41	1,4	0	4,9	0,14	0,126	0,0035	1,82
Сливочное масло	2,5	2,5	0,015	2,0625	0,0225	18,70	0,55	0,075	0,475	0,005	0,0125	0	0
<b>Макаронны</b>	180										0		
Макаронны	60	60	6,24	0,54	45,12	199,20	10,8	9,6	52,2	0,72	0	0,102	0
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
<b>Чай</b>	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226,00	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>34,9135</b>	<b>14,971</b>	<b>113,0345</b>	<b>707,455</b>	<b>75,97</b>	<b>62,635</b>	<b>188,585</b>	<b>5,047</b>	<b>1,6295</b>	<b>0,28925</b>	<b>4,52</b>
<b>2 УЖИН</b>													
<b>Батон</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>Кефир</b>	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Сахар	8	8	0	0	7,984	29,92	0,16	0	0	0,024	0	0	0
<b>Всего за 2 ужин</b>			<b>9,3</b>	<b>7,85</b>	<b>41,884</b>	<b>272,92</b>	<b>252,66</b>	<b>44,5</b>	<b>231</b>	<b>0,974</b>	<b>0,04</b>	<b>0,135</b>	<b>1,4</b>
Всего за день:			<b>143,6645</b>	<b>134,211</b>	<b>502,2465</b>	<b>3704,505</b>	<b>1172,22</b>	<b>475,585</b>	<b>1935,255</b>	<b>32,727</b>	<b>4,7176</b>	<b>1,92265</b>	<b>142,441</b>

## 2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Геркулес молочный:</b>	300												
Геркулес	30	30	3,93	1,86	19,71	106,5	15,6	42,6	108,9	2,34	0	0,135	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
<b>Какао с молоком:</b>	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
<b>Масло сливочное</b>	15	15	0,09	12,375	0,135	112,2	3,3	0,45	2,85	0,03	0,075	0	0

<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>24,78</b>	<b>36,611</b>	<b>129,649</b>	<b>920,56</b>	<b>551,7</b>	<b>132,15</b>	<b>568,35</b>	<b>4,99</b>	<b>0,2102</b>	<b>0,4306</b>	<b>7,336</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>Салат морковный</b>	100												
Морковь	110	88	1,144	0,088	6,16	29,04	44,88	33,44	48,4	1,056	7,92	0,0528	4,4
Сахар	3	3	0	0	2,994	11,22	0,06	0	0	0,009	0	0	0
Масло растительное	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0
<b>Свекольник</b>	300												
Свекла	100	80	1,36	0	8,64	38,4	29,6	34,4	34,4	1,12	0,008	0,016	8
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Картофель	130	98	1,96	0,098	19,306	81,34	9,8	22,54	56,84	0,882	0,0196	0,1176	19,6
Лук	30	25,5	0,4335	0	2,4225	10,965	7,905	3,57	14,79	0,204	0	0,01275	2,55
Морковь	30	24	0,312	0,024	1,68	7,92	12,24	9,12	13,2	0,288	2,16	0,0144	1,2
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
<b>Курица порционная</b>	100												
Курица	120	102	17,952	12,546	0,408	186,66	10,2	25,5	214,2	1,53	0,0408	0,0714	0
Лук	15	13	0,221	0	1,235	5,59	4,03	1,82	7,54	0,104	0	0,0065	1,3
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
<b>Картофельное пюре</b>	180												
Картофель	220	165	3,3	0,165	32,505	136,95	16,5	37,95	95,7	1,485	0,033	0,198	33
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	4,2	27,3	0,03	0,006	0,009	0,3
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
<b>Хлеб</b>	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>43,8855</b>	<b>42,641</b>	<b>180,2975</b>	<b>1242,525</b>	<b>262,585</b>	<b>225,28</b>	<b>768,86</b>	<b>13,052</b>	<b>11,3484</b>	<b>0,66645</b>	<b>71,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Пирожок (сайра, рис)</b>	100												
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0

Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0
Сайра конс.	19	18,5	3,3855	4,3105	0	52,355	0	0	0	0	0	0,00555	0
Рис	5	5	0,35	0,03	3,865	16,15	1,2	1,05	4,85	0,09	0	0,004	0
Лук	5	4,2	0,0714	0	0,399	1,806	1,302	0,588	2,436	0,0336	0	0,0021	0,42
<b>Компот из свежих яблок</b>	200												
Яблоко	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Яблоки</b>	250	220	0,88	0	24,86	101,2	35,2	19,8	24,2	4,84	0,066	0,022	28,6
<b>Всего за полдник:</b>			<b>12,0909</b>	<b>12,1335</b>	<b>89,975</b>	<b>500,291</b>	<b>81,582</b>	<b>38,508</b>	<b>105,876</b>	<b>6,7206</b>	<b>0,1222</b>	<b>0,44385</b>	<b>34,94</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Овощное рагу</b>	300												
Курица	50	44	7,744	5,412	0,176	80,52	4,4	11	92,4	0,66	0,0176	0,0308	0
Картофель	150	120	2,4	0,12	23,64	99,6	12	27,6	69,6	1,08	0,024	0,144	24
Капуста	120	96	1,728	0	5,184	26,88	46,08	15,36	29,76	0,96	0,0192	0,0576	48
Свекла	50	40	0,68	0	4,32	19,2	14,8	17,2	17,2	0,56	0,004	0,008	4
Морковь	40	32	0,416	0,032	2,24	10,56	16,32	12,16	17,6	0,384	2,88	0,0192	1,6
Лук	40	34	0,578	0	3,23	14,62	10,54	4,76	19,72	0,272	0	0,017	3,4
Фасоль консервирован.	15	15	3,345	0,255	8,175	46,35	22,5	15,45	81,15	1,86	0,003	0,075	0
Масло растит.	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Масло слив.	7	7	0,042	5,775	0,063	52,36	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
<b>Чай</b>	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>25,113</b>	<b>17,591</b>	<b>109,432</b>	<b>672,11</b>	<b>165,32</b>	<b>147,54</b>	<b>431,76</b>	<b>9,166</b>	<b>3,0738</b>	<b>0,5155</b>	<b>82,5</b>
<b>2 УЖИН</b>													
<b>Печенье</b>	50	1,96	1,98	10,2	60	6,3	8,2	23	0,35	0	0,35	0	0
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Всего за день:</b>			<b>108,8494</b>	<b>119,1765</b>	<b>592,7535</b>	<b>3435,786</b>	<b>1085,39</b>	<b>576,478</b>	<b>1893,196</b>	<b>34,3286</b>	<b>15,1046</b>	<b>2,0764</b>	<b>200,436</b>

ЗДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Вермишель молочная</b>	300												
Вермишель	30	30	3,12	0,27	22,56	99,6	5,4	4,8	26,1	0,36	0	0,051	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Сахар	7	7	0	0	6,986	26,18	0,14	0	0	0,021	0	0	0
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
<b>Яйцо отварное</b>	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0
<b>Какао с молоком:</b>	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
<b>Масло сливочное</b>	15	15	0,09	12,375	0,135	112,2	3,3	0,45	2,85	0,03	0,075	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>29,05</b>	<b>39,621</b>	<b>129,785</b>	<b>965,24</b>	<b>563,44</b>	<b>115,95</b>	<b>559,55</b>	<b>4,081</b>	<b>0,3502</b>	<b>0,3746</b>	<b>7,336</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>Салат из моркови и капусты</b>	100												
Капуста	106	84	1,512	0	4,536	23,52	40,32	13,44	26,04	0,84	0,0168	0,0504	42
Морковь	13	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,9	0,006	0,5
Сахар	3	3	0	0	2,994	11,22	0,06	0	0	0,009	0	0	0
Масло растительное	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0
<b>Суп с крупой</b>	300												
Пшено	15	15	1,8	0,435	10,395	50,1	4,05	15,15	34,95	1,05	0,0225	0,093	0
Картофель	110	82,5	1,65	0,0825	16,2525	68,475	8,25	18,975	47,85	0,7425	0,0165	0,099	16,5
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
<b>Азу по-татарски</b>	300												
Мясо	80	68	12,852	8,432	0	127,16	6,12	14,28	134,64	1,768	0	0,0408	0
Картофель	220	176	3,52	0,176	34,672	146,08	17,6	40,48	102,08	1,584	0,0352	0,2112	35,2
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Огурец консерв.	40	37	1,036	0	0,481	12,21	9,25	0	7,4	0,444	0	0	0

Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
Хлеб	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>39,851</b>	<b>38,7855</b>	<b>178,7425</b>	<b>1191,025</b>	<b>202,46</b>	<b>171,075</b>	<b>648,22</b>	<b>13,5035</b>	<b>4,017</b>	<b>0,6999</b>	<b>101,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Колбаса в тесте</b>	100												
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Колбаса	40	40	5,48	9,12	0	104	11,6	8,8	71,2	0,68	0	0	0
<b>Компот из свежих яблок</b>	200												
Яблоко	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Яблоки</b>	250	220	0,88	0	24,86	101,2	35,2	19,8	24,2	4,84	0,066	0,022	28,6
<b>Всего за полдник:</b>			<b>13,764</b>	<b>16,913</b>	<b>85,711</b>	<b>533,98</b>	<b>90,68</b>	<b>45,67</b>	<b>169,79</b>	<b>7,277</b>	<b>0,1222</b>	<b>0,4322</b>	<b>34,52</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Рыба под омлетом</b>	300												
Рыба (навага)	260	156	26,52	1,56	0	120,12	0	0	0	0	0	0	0
Мука	15	15	1,545	0,135	11,13	49,05	2,7	2,4	12,9	0,18	0	0,0255	0
Молоко	60	60	1,68	1,92	2,82	34,8	72,6	8,4	54,6	0,06	0,012	0,018	0,6
Яйцо	26	26	3,302	2,99	0,182	40,82	14,3	14,04	48,1	0,702	0,091	0,0182	0
Морковь	40	30	0,39	0,03	2,1	9,9	15,3	11,4	16,5	0,36	2,7	0,018	1,5
Лук	90	65	1,105	0	6,175	27,95	20,15	9,1	37,7	0,52	0	0,0325	6,5
Масло сливочное	7	7	0,042	5,775	0,063	52,36	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
<b>Чай</b>	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0





Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Картофель	120	90	1,8	0,09	17,73	74,7	9	20,7	52,2	0,81	0,018	0,108	18
Морская капуста	45	36	0,324	0,072	1,08	43,92	14,4	61,56	19,8	5,76	0,054	0,0144	0,72
Лук	15	13	0,221	0	1,235	5,59	4,03	1,82	7,54	0,104	0	0,0065	1,3
Морковь	18	14,5	0,1885	0,0145	1,015	4,785	7,395	5,51	7,975	0,174	1,305	0,0087	0,725
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
Яйцо	10	10	1,27	1,15	0,07	15,7	5,5	5,4	18,5	0,27	0,035	0,007	0
<b>Гуляш</b>	100												
Мясо	80	68	12,852	8,432	0	127,16	6,12	14,28	134,64	1,768	0	0,0408	0
Масло сливочное	3	3	0,018	2,475	0,027	22,44	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Лук	10	8,5	0,1445	0	0,8075	3,655	2,635	1,19	4,93	0,068	0	0,00425	0,85
Морковь	10	8	0,104	0,008	0,56	2,64	4,08	3,04	4,4	0,096	0,72	0,0048	0,4
Мука	3	3	0,309	0,027	2,226	9,81	0,54	0,48	2,58	0,036	0	0,0051	0
<b>Гречка</b>	180												
Гречка	80	80	10,08	2,08	54,4	260,8	56	78,4	238,4	6,4	0	0,424	0
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
<b>Хлеб</b>	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>45,7905</b>	<b>45,1775</b>	<b>193,542</b>	<b>1360,185</b>	<b>210,635</b>	<b>256,26</b>	<b>786,845</b>	<b>22,584</b>	<b>2,2888</b>	<b>0,8646</b>	<b>34,755</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Сырник</b>	100												
Творог	90	90	15,03	8,1	1,17	140,4	147,6	20,7	198	0,36	0,045	0,036	0,45
Крупа манная	7	7	0,791	0,049	5,131	22,82	1,4	2,1	5,88	0,161	0	0,0098	0
Яйцо	5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	2,75	2,7	9,25	0,135	0,0175	0,0035	0
Сахар	9	9	0	0	8,982	33,66	0,18	0	0	0,027	0	0	0
Мука	7	7	0,721	0,063	5,194	22,89	1,26	1,12	6,02	0,084	0	0,0119	0
Сливочное масло	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
<b>Компот из яблок</b>	200												
Яблоки	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Яблоки</b>	250	220	0,88	0	24,86	101,2	35,2	19,8	24,2	4,84	0,066	0,022	28,6
<b>Всего за полдник:</b>			<b>18,263</b>	<b>12,912</b>	<b>62,365</b>	<b>431,34</b>	<b>196,77</b>	<b>50,53</b>	<b>249,14</b>	<b>6,621</b>	<b>0,1667</b>	<b>0,0876</b>	<b>34,77</b>



Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
<b>Масло сливочное</b>	15	15	0,09	12,375	0,135	112,2	3,3	0,45	2,85	0,03	0,075	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>37,46</b>	<b>54,193</b>	<b>98,074</b>	<b>1010,73</b>	<b>466,9</b>	<b>135,6</b>	<b>633,7</b>	<b>5,86</b>	<b>0,5282</b>	<b>0,3556</b>	<b>10,236</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>Винегрет овощной</b>	100												
Морковь	13	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,9	0,006	0,5
Масло растительное	10	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
Картофель	29	22	0,44	0,022	4,334	18,26	2,2	5,06	12,76	0,198	0,0044	0,0264	4,4
Свекла	19	15	0,255	0	1,62	7,2	5,55	6,45	6,45	0,21	0,0015	0,003	1,5
Огурец консервированный	38	30	0,84	0	0,39	9,9	7,5	0	6	0,36	0	0	0
Лук	18	15	0,255	0	1,425	6,45	4,65	2,1	8,7	0,12	0	0,0075	1,5
<b>Суп рыбный</b>	300												
Сайра	45	45	8,235	10,485	0	127,35	0	0	0	0	0	0,0135	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Перловая крупа	12	12	1,116	0,132	8,844	38,88	4,56	11,28	38,76	0,396	0	0,0144	0
Картофель	130	98	1,96	0,098	19,306	81,34	9,8	22,54	56,84	0,882	0,0196	0,1176	19,6
<b>Котлета</b>	100												
Мясо	120	102	19,278	12,648	0	190,74	9,18	21,42	201,96	2,652	0	0,0612	0
Масло растительное	1	1	0	0,999	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0
Лук	10	8,5	0,1445	0	0,8075	3,655	2,635	1,19	4,93	0,068	0	0,00425	0,85
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
<b>Картофельное пюре</b>	180				0								
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	4,2	27,3	0,03	0,006	0,009	0,3
Картофель	220	165	3,3	0,165	32,505	136,95	16,5	37,95	95,7	1,485	0,033	0,198	33
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
<b>Хлеб</b>	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0

<b>Всего за обед:</b>			<b>45,5785</b>	<b>51,408</b>	<b>176,5115</b>	<b>1317,325</b>	<b>191,685</b>	<b>164,76</b>	<b>649,51</b>	<b>12,029</b>	<b>2,4935</b>	<b>0,61375</b>	<b>64,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Ватрушка с повидлом</b>	100												
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0
Повидло	30	30	0,12	0	19,59	74,1	4,2	2,1	2,7	0,54	0	0,003	0,15
<b>Молоко</b>	200												
Молоко	200	200	5,6	6,4	9,4	116	242	28	182	0,2	0,04	0,06	2
<b>Яблоки</b>	300	264	1,056	0	29,832	121,44	42,24	23,76	29,04	5,808	0,0792	0,0264	34,32
<b>Всего за полдник:</b>			<b>14,004</b>	<b>14,193</b>	<b>102,725</b>	<b>575,2</b>	<b>325,04</b>	<b>66,97</b>	<b>283,29</b>	<b>7,301</b>	<b>0,1622</b>	<b>0,4952</b>	<b>36,67</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Овощное рагу</b>	300												
Курица	50	44	7,744	5,412	0,176	80,52	4,4	11	92,4	0,66	0,0176	0,0308	0
Картофель	150	120	2,4	0,12	23,64	99,6	12	27,6	69,6	1,08	0,024	0,144	24
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное	7	7	0,042	5,775	0,063	52,36	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0
Капуста	120	96	1,728	0	5,184	26,88	46,08	15,36	29,76	0,96	0,0192	0,0576	48
Свекла	50	40	0,68	0	4,32	19,2	14,8	17,2	17,2	0,56	0,004	0,008	4
Морковь	40	32	0,416	0,032	2,24	10,56	16,32	12,16	17,6	0,384	2,88	0,0192	1,6
Лук	40	34	0,578	0	3,23	14,62	10,54	4,76	19,72	0,272	0	0,017	3,4
Фасоль консервированная	15	15	3,345	0,255	8,175	46,35	22,5	15,45	81,15	1,86	0,003	0,075	0
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
<b>Чай</b>	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Хлеб 1 сорт:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>25,113</b>	<b>17,591</b>	<b>109,432</b>	<b>672,11</b>	<b>165,32</b>	<b>147,54</b>	<b>431,76</b>	<b>9,166</b>	<b>3,0738</b>	<b>0,5155</b>	<b>82,5</b>
<b>2 УЖИН</b>													
<b>Печенье</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>Кефир</b>	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Сахар	8	8	0	0	7,984	29,92	0,16	0	0	0,024	0	0	0
<b>Всего за день:</b>			<b>131,4555</b>	<b>145,235</b>	<b>528,6265</b>	<b>3848,285</b>	<b>1401,61</b>	<b>559,37</b>	<b>2229,26</b>	<b>35,33</b>	<b>6,2977</b>	<b>2,11505</b>	<b>195,616</b>

**6 ДЕНЬ**

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Творожная запеканка</b>	300												
Творог	210	210	35,07	18,9	2,73	327,6	344,4	48,3	462	0,84	0,105	0,084	1,05
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	4,2	27,3	0,03	0,006	0,009	0,3
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сахар	15	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,045	0	0	0
Манная крупа	15	15	1,695	0,105	10,995	48,9	3	4,5	12,6	0,345	0	0,021	0
Яйцо	10	10	1,27	1,15	0,07	15,7	5,5	5,4	18,5	0,27	0,035	0,007	0
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Молоко сгущенное	50	50	3,6	4,25	28	157,5	153,5	17	109,5	0,1	0,03	0,1	1
<b>Какао с молоком:</b>	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
<b>Масло сливочное</b>	15	15	0,09	12,375	0,135	112,2	3,3	0,45	2,85	0,03	0,075	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>59,095</b>	<b>54,188</b>	<b>151,039</b>	<b>1302,43</b>	<b>896,3</b>	<b>147,8</b>	<b>951,9</b>	<b>4,09</b>	<b>0,3312</b>	<b>0,4716</b>	<b>8,186</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>Салат картофельный</b>	100												
Картофель	68	49	0,98	0,049	9,653	40,67	4,9	11,27	28,42	0,441	0,0098	0,0588	9,8
Лук	6	5,5	0,0935	0	0,5225	2,365	1,705	0,77	3,19	0,044	0	0,00275	0,55
Зеленый горошек	26	17	0,527	0,034	1,207	6,97	2,72	3,57	9,01	0,119	0,051	0,0187	1,7
Огурец консервированный	30	24	0,672	0	0,312	7,92	6	0	4,8	0,288	0	0	0
Масло растительное	6	6	0	5,994	0	53,94	0	0	0	0	0	0	0
<b>Свекольник</b>	300												
Картофель	130	98	1,96	0,098	19,306	81,34	9,8	22,54	56,84	0,882	0,0196	0,1176	19,6
Лук	30	25,5	0,4335	0	2,4225	10,965	7,905	3,57	14,79	0,204	0	0,01275	2,55
Морковь	30	24	0,312	0,024	1,68	7,92	12,24	9,12	13,2	0,288	2,16	0,0144	1,2
Свекла	100	80	1,36	0	8,64	38,4	29,6	34,4	34,4	1,12	0,008	0,016	8
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0

Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
<b>Курица порционная</b>	100												
Курица	120	102	17,952	12,546	0,408	186,66	10,2	25,5	214,2	1,53	0,0408	0,0714	0
Лук	15	13	0,221	0	1,235	5,59	4,03	1,82	7,54	0,104	0	0,0065	1,3
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
<b>Рис</b>	180												
Рис	64	64	4,48	0,384	49,472	206,72	15,36	13,44	62,08	1,152	0	0,0512	0
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
<b>Хлеб</b>	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>45,354</b>	<b>40,896</b>	<b>198,395</b>	<b>1303,57</b>	<b>195,53</b>	<b>178,74</b>	<b>704,96</b>	<b>12,516</b>	<b>3,4502</b>	<b>0,5381</b>	<b>46,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Пирожок с капустой</b>	100												
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Капуста	50	40	0,72	0	2,16	11,2	19,2	6,4	12,4	0,4	0,008	0,024	20
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0
Лук	8	6,7	0,1139	0	0,6365	2,881	2,077	0,938	3,886	0,0536	0	0,00335	0,67
Морковь	8	6,5	0,0845	0,0065	0,455	2,145	3,315	2,47	3,575	0,078	0,585	0,0039	0,325
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
<b>Компот из свежих яблок</b>	200												
Яблоко	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Яблоки</b>	207	182	0,728	0	20,566	83,72	29,12	16,38	20,02	4,004	0,0546	0,0182	23,66
<b>Всего за полдник:</b>			<b>9,0504</b>	<b>7,7995</b>	<b>84,6685</b>	<b>428,726</b>	<b>97,592</b>	<b>43,258</b>	<b>114,271</b>	<b>6,2926</b>	<b>0,7038</b>	<b>0,45965</b>	<b>50,575</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Салат морковь с яблоком</b>	80												
Морковь	61	49	0,637	0,049	3,43	16,17	24,99	18,62	26,95	0,588	4,41	0,0294	2,45
Яблоко	34	24	0,096	0	2,712	11,04	3,84	2,16	2,64	0,528	0,0072	0,0024	3,12
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0

<b>Рыба тушеная</b>	100												
Навага	180	108	18,36	1,08	0	83,16	0	0	0	0	0	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
<b>Сметанный соус</b>	50												
Сметана	25	25	0,75	2,5	0,725	29	22,5	2,5	15,5	0,025	0,015	0,0075	0,125
Мука	3	3	0,309	0,027	2,226	9,81	0,54	0,48	2,58	0,036	0	0,0051	0
Масло сливочное	3	3	0,018	2,475	0,027	22,44	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0
<b>Картофельное пюре</b>	180									0			
Картофель	220	165	3,3	0,165	32,505	136,95	16,5	37,95	95,7	1,485	0,033	0,198	33
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	4,2	27,3	0,03	0,006	0,009	0,3
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
<b>Чай</b>	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб:	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>32,867</b>	<b>23,517</b>	<b>107,674</b>	<b>750,21</b>	<b>157,1</b>	<b>118,56</b>	<b>291,3</b>	<b>6,322</b>	<b>5,9772</b>	<b>0,4309</b>	<b>41,695</b>
<b>2 УЖИН</b>													
<b>Батон</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>Кефир</b>	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Сахар	8	8	0	0	7,984	29,92	0,16	0	0	0,024	0	0	0
<b>Всего за день:</b>			<b>155,6664</b>	<b>134,2505</b>	<b>583,6605</b>	<b>4057,856</b>	<b>1599,18</b>	<b>532,858</b>	<b>2293,431</b>	<b>30,1946</b>	<b>10,5024</b>	<b>2,03525</b>	<b>147,866</b>

### 7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Пшеничная молочная каша</b>	300												
Пшеничная	30	30	3,81	0,33	21,18	97,5	0	0	78,3	1,92	0	0,09	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
<b>Яйцо отварное</b>	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0
<b>Какао с молоком:</b>	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0



Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
<b>Масло сливочное</b>	15	15	0,09	12,375	0,135	112,2	3,3	0,45	2,85	0,03	0,075	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>29,74</b>	<b>39,681</b>	<b>131,399</b>	<b>974,36</b>	<b>558,1</b>	<b>111,15</b>	<b>611,75</b>	<b>5,65</b>	<b>0,3502</b>	<b>0,4136</b>	<b>7,336</b>
ОБЕД													
<b>Салат свекольный</b>	100												
Свекла	116	90	1,53	0	9,72	43,2	33,3	38,7	38,7	1,26	0,009	0,018	9
Чеснок	3	2,8	0,182	0	0,5936	2,968	2,52	0,84	3,92	0,042	0	0,00224	0,28
Масло растительное	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0
<b>Борщ со сметаной</b>	300												
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Капуста	45	36	0,648	0	1,944	10,08	17,28	5,76	11,16	0,36	0,0072	0,0216	18
Картофель	60	45	0,9	0,045	8,865	37,35	4,5	10,35	26,1	0,405	0,009	0,054	9
Свекла	60	48	0,816	0	5,184	23,04	17,76	20,64	20,64	0,672	0,0048	0,0096	4,8
Лук	15	12,5	0,2125	0	1,1875	5,375	3,875	1,75	7,25	0,1	0	0,00625	1,25
Морковь	18	14,4	0,1872	0,0144	1,008	4,752	7,344	5,472	7,92	0,1728	1,296	0,00864	0,72
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
Фасоль консервированная	15	15	3,345	0,255	8,175	46,35	22,5	15,45	81,15	1,86	0,003	0,075	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
<b>Тушеный картофель</b>	100												
Мясо	80	68	12,852	8,432	0	127,16	6,12	14,28	134,64	1,768	0	0,0408	0
Лук	35	30	0,51	0	2,85	12,9	9,3	4,2	17,4	0,24	0	0,015	3
Морковь	12	9,5	0,1235	0,0095	0,665	3,135	4,845	3,61	5,225	0,114	0,855	0,0057	0,475
Картофель	240	192	3,84	0,192	37,824	159,36	19,2	44,16	111,36	1,728	0,0384	0,2304	38,4
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
<b>Хлеб</b>	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>41,6832</b>	<b>36,5679</b>	<b>181,8481</b>	<b>1184,62</b>	<b>234,394</b>	<b>213,242</b>	<b>721,405</b>	<b>15,1118</b>	<b>2,4584</b>	<b>0,65303</b>	<b>88,235</b>

ПОЛДНИК													
<b>Корж молочный</b>	100												
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Молоко	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	12,1	1,4	9,1	0,01	0,002	0,003	0,1
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
<b>Компот из яблок</b>	200												
Яблоко	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Яблоки</b>	250	220	0,88	0	24,86	101,2	35,2	19,8	24,2	4,84	0,066	0,022	28,6
<b>Всего за полдник:</b>			<b>7,054</b>	<b>11,478</b>	<b>89,476</b>	<b>472,08</b>	<b>68,18</b>	<b>35,62</b>	<b>90,44</b>	<b>6,612</b>	<b>0,1452</b>	<b>0,1172</b>	<b>34,42</b>
УЖИН													
<b>Капуста тушеная с колбасой</b>	300												
Колбаса	75	70	9,59	15,96	0	182	20,3	15,4	124,6	1,19	0	0	0
Капуста свежая	350	280	5,04	0	15,12	78,4	134,4	44,8	86,8	2,8	0,056	0,168	140
Лук	21	19	0,323	0	1,805	8,17	5,89	2,66	11,02	0,152	0	0,0095	1,9
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
Мука	3	3	0,309	0,027	2,226	9,81	0,54	0,48	2,58	0,036	0	0,0051	0
Масло растительное	6	6	0	5,994	0	53,94	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Томат паста	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
<b>Чай</b>	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Хлеб:	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>23,658</b>	<b>31,245</b>	<b>82,485</b>	<b>688,15</b>	<b>206,59</b>	<b>112</b>	<b>336,5</b>	<b>7,718</b>	<b>1,277</b>	<b>0,3537</b>	<b>144</b>
2 УЖИН													
<b>Слойка</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>Ряженка</b>	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Сахар	8	8	0	0	7,984	29,92	0,16	0	0	0,024	0	0	0
<b>Всего за день:</b>			<b>111,4352</b>	<b>126,8219</b>	<b>527,0921</b>	<b>3592,13</b>	<b>1319,92</b>	<b>516,512</b>	<b>1991,095</b>	<b>36,0658</b>	<b>4,2708</b>	<b>1,67253</b>	<b>275,391</b>

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Манная молочная каша:</b>	300												
Манная	25	25	2,825	0,175	18,325	81,5	5	7,5	21	0,575	0	0,035	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
<b>Какао с молоком:</b>	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
<b>Масло сливочное</b>	15	15	0,09	12,375	0,135	112,2	3,3	0,45	2,85	0,03	0,075	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>23,675</b>	<b>34,926</b>	<b>128,264</b>	<b>895,56</b>	<b>541,1</b>	<b>97,05</b>	<b>480,45</b>	<b>3,225</b>	<b>0,2102</b>	<b>0,3306</b>	<b>7,336</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>Салат морковный</b>	100												
Морковь	110	88	1,144	0,088	6,16	29,04	44,88	33,44	48,4	1,056	7,92	0,0528	4,4
Сахар	3	3	0	0	2,994	11,22	0,06	0	0	0,009	0	0	0
Масло растительное	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0
<b>Рассольник</b>	300												
Огурец консервированный	30	20	0,56	0	0,26	6,6	5	0	4	0,24	0	0	0
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Картофель	120	90	1,8	0,09	17,73	74,7	9	20,7	52,2	0,81	0,018	0,108	18
Перловая крупа	12	12	1,116	0,132	8,844	38,88	4,56	11,28	38,76	0,396	0	0,0144	0
Лук	22	19	0,323	0	1,805	8,17	5,89	2,66	11,02	0,152	0	0,0095	1,9
Морковь	22	18	0,234	0,018	1,26	5,94	9,18	6,84	9,9	0,216	1,62	0,0108	0,9
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
<b>Тефтели</b>	100												
Мясо	80	68	12,852	8,432	0	127,16	6,12	14,28	134,64	1,768	0	0,0408	0
Лук	10	8,5	0,1445	0	0,8075	3,655	2,635	1,19	4,93	0,068	0	0,00425	0,85
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Рис	8	8	0,56	0,048	6,184	25,84	1,92	1,68	7,76	0,144	0	0,0064	0

<b>Тушеная капуста</b>	180												
Капуста	235	190	3,42	0	10,26	53,2	91,2	30,4	58,9	1,9	0,038	0,114	95
Морковь	9	7,2	0,0936	0,0072	0,504	2,376	3,672	2,736	3,96	0,0864	0,648	0,00432	0,36
Лук	13	11	0,187	0	1,045	4,73	3,41	1,54	6,38	0,088	0	0,0055	1,1
Сахар	3	3	0	0	2,994	11,22	0,06	0	0	0,009	0	0	0
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
Мука	2	2	0,206	0,018	1,484	6,54	0,36	0,32	1,72	0,024	0	0,0034	0
Масло сливочное	8	8	0,048	6,6	0,072	59,84	1,76	0,24	1,52	0,016	0,04	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
<b>Хлеб</b>	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>39,5231</b>	<b>38,3892</b>	<b>165,6285</b>	<b>1134,801</b>	<b>275,657</b>	<b>177,346</b>	<b>642,98</b>	<b>13,3704</b>	<b>10,419</b>	<b>0,54027</b>	<b>124,52</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Ватрушка с творогом</b>	100												
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0
Творог	35	35	5,845	3,15	0,455	54,6	57,4	8,05	77	0,14	0,0175	0,014	0,175
<b>Компот из свежих яблок</b>	200												
Яблоко	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Яблоко</b>	250	220	0,88	0	24,86	101,2	35,2	19,8	24,2	4,84	0,066	0,022	28,6
<b>Всего за полдник:</b>			<b>14,129</b>	<b>10,943</b>	<b>86,166</b>	<b>484,58</b>	<b>136,48</b>	<b>44,92</b>	<b>175,59</b>	<b>6,737</b>	<b>0,1397</b>	<b>0,4462</b>	<b>34,695</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Огурец консервированный</b>	80	44	1,232	0	0,572	14,52	11	0	8,8	0,528	0	0	0
<b>Жаркое по -домашнему</b>													
Картофель	270	210	4,2	0,21	41,37	174,3	21	48,3	121,8	1,89	0,042	0,252	42
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
Лук	35	30	0,51	0	2,85	12,9	9,3	4,2	17,4	0,24	0	0,015	3
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0

Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
<b>Чай</b>	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>22,435</b>	<b>13,678</b>	<b>108,081</b>	<b>627,53</b>	<b>89,53</b>	<b>110,04</b>	<b>343,69</b>	<b>7,306</b>	<b>1,238</b>	<b>0,4639</b>	<b>47,1</b>
2 УЖИН													
<b>Батон</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>Кефир</b>	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Сахар	8	8	0	0	7,984	29,92	0,16	0	0	0,024	0	0	0
<b>Всего за день:</b>			<b>109,0621</b>	<b>105,7862</b>	<b>530,0235</b>	<b>3415,391</b>	<b>1295,43</b>	<b>473,856</b>	<b>1873,71</b>	<b>31,6124</b>	<b>12,0469</b>	<b>1,91597</b>	<b>215,051</b>

## 9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Каша молочная пшеничная</b>	300												
Пшено	30	30	3,6	0,87	20,79	100,2	8,1	30,3	69,9	2,1	0,045	0,186	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
<b>Какао с молоком:</b>	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
<b>Масло сливочное</b>	15	15	0,09	12,375	0,135	112,2	3,3	0,45	2,85	0,03	0,075	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Яйцо отварное</b>	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>29,53</b>	<b>40,221</b>	<b>131,009</b>	<b>977,06</b>	<b>566,2</b>	<b>141,45</b>	<b>603,35</b>	<b>5,83</b>	<b>0,3952</b>	<b>0,5096</b>	<b>7,336</b>
ОБЕД													
<b>Салат витаминный</b>	100												
Морковь	32	26	0,338	0,026	1,82	8,58	13,26	9,88	14,3	0,312	2,34	0,0156	1,3
Капуста свежая	50	40	0,72	0	2,16	11,2	19,2	6,4	12,4	0,4	0,008	0,024	20
Яблоко	28	20	0,08	0	2,26	9,2	3,2	1,8	2,2	0,44	0,006	0,002	2,6

Сахар	3	3	0	0	2,994	11,22	0,06	0	0	0,009	0	0	0
Масло растительное	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0
<b>Суп с фрикадельками</b>	300												
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Картофель	130	98	1,96	0,098	19,306	81,34	9,8	22,54	56,84	0,882	0,0196	0,1176	19,6
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
<b>Суфле из печени</b>	100												
Печень	100	63	10,962	1,953	0	61,74	3,15	11,34	213,57	5,67	2,4129	0,189	20,79
Лук	10	8,5	0,1445	0	0,8075	3,655	2,635	1,19	4,93	0,068	0	0,00425	0,85
Мука	10	10	1,03	0,09	7,42	32,7	1,8	1,6	8,6	0,12	0	0,017	0
Яйцо	5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	2,75	2,7	9,25	0,135	0,0175	0,0035	0
Растительное масло	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Сливочное масло	7	7	0,042	5,775	0,063	52,36	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	4,2	27,3	0,03	0,006	0,009	0,3
<b>Картофельное пюре</b>	180												
Картофель	220	165	3,3	0,165	32,505	136,95	16,5	37,95	95,7	1,485	0,033	0,198	33
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	4,2	27,3	0,03	0,006	0,009	0,3
Сливочное масло	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
<b>Хлеб</b>	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>37,2955</b>	<b>41,363</b>	<b>177,3325</b>	<b>1192,635</b>	<b>235,875</b>	<b>159,65</b>	<b>736,07</b>	<b>16,113</b>	<b>6,399</b>	<b>0,76485</b>	<b>101,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Сырник</b>	100												
Творог	90	90	15,03	8,1	1,17	140,4	147,6	20,7	198	0,36	0,045	0,036	0,45
Крупа манная	7	7	0,791	0,049	5,131	22,82	1,4	2,1	5,88	0,161	0	0,0098	0
Яйцо	5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	2,75	2,7	9,25	0,135	0,0175	0,0035	0
Сахар	9	9	0	0	8,982	33,66	0,18	0	0	0,027	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Мука	7	7	0,721	0,063	5,194	22,89	1,26	1,12	6,02	0,084	0	0,0119	0
<b>Компот из яблок</b>	200												
Яблоко	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0

<b>Яблоки</b>	222	196	0,784	0	22,148	90,16	31,36	17,64	21,56	4,312	0,0588	0,0196	25,48
<b>Всего за полдник:</b>			<b>18,167</b>	<b>12,912</b>	<b>59,653</b>	<b>420,3</b>	<b>192,93</b>	<b>48,37</b>	<b>246,5</b>	<b>6,093</b>	<b>0,1595</b>	<b>0,0852</b>	<b>31,65</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Салат картофельный с зеленым горошком</b>	80												
Картофель	54	39	0,78	0,039	7,683	32,37	3,9	8,97	22,62	0,351	0,0078	0,0468	7,8
Зеленый горошек	21	14	0,434	0,028	0,994	5,74	2,24	2,94	7,42	0,098	0,042	0,0154	1,4
Огурец консервирован.	24	19	0,532	0	0,247	6,27	4,75	0	3,8	0,228	0	0	0
Лук	5	4,5	0,0765	0	0,4275	1,935	1,395	0,63	2,61	0,036	0	0,00225	0,45
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
<b>Рыба тушеная</b>	100												
Рыба	180	108	18,36	1,08	0	83,16	0	0	0	0	0	0	0
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Растительное масло	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
<b>Сметанный соус</b>	50												
Сметана	25	25	0,75	2,5	0,725	29	22,5	2,5	15,5	0,025	0,015	0,0075	0,125
Мука	3	3	0,309	0,027	2,226	9,81	0,54	0,48	2,58	0,036	0	0,0051	0
Сливочное масло	3	3	0,018	2,475	0,027	22,44	0,66	0,09	0,57	0,006	0,015	0	0
<b>Макаронны</b>	180		0										
Макаронны	60	60	6,24	0,54	45,12	199,2	10,8	9,6	52,2	0,72	0	0,102	0
Сливочное масло	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
<b>Чай</b>	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>36,0565</b>	<b>22,95</b>	<b>122,0885</b>	<b>814,165</b>	<b>98,555</b>	<b>77,77</b>	<b>227,36</b>	<b>5,124</b>	<b>1,5708</b>	<b>0,35855</b>	<b>12,475</b>
<b>2 УЖИН</b>													
<b>Вафли</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>Кефир</b>	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Сахар	8	8	0	0	7,984	29,92	0,16	0	0	0,024	0	0	0
<b>Всего за день:</b>			<b>130,349</b>	<b>125,296</b>	<b>531,967</b>	<b>3677,08</b>	<b>1346,22</b>	<b>471,74</b>	<b>2044,28</b>	<b>34,134</b>	<b>8,5645</b>	<b>1,8532</b>	<b>154,761</b>

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Омлет</b>	100												
<b>Колбаса</b>	75												
<b>Горошек консервированный</b>	40												
Омлет	100												
Молоко	40	40	1,12	1,28	1,88	23,2	48,4	5,6	36,4	0,04	0,008	0,012	0,4
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Яйцо	80	70	8,89	8,05	0,49	109,9	38,5	37,8	129,5	1,89	0,245	0,049	0
Масло растит.	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Колбаса отварная	75	70	9,59	15,96	0	182	20,3	15,4	124,6	1,19	0	0	0
Горошек консервирован.	40	40	1,24	0,08	2,84	16,4	6,4	8,4	21,2	0,28	0,12	0,044	4
<b>Какао с молоком:</b>	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
<b>Масло сливочное</b>	15	15	0,09	12,375	0,135	112,2	3,3	0,45	2,85	0,03	0,075	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>37,46</b>	<b>54,193</b>	<b>98,074</b>	<b>1010,73</b>	<b>466,9</b>	<b>135,6</b>	<b>633,7</b>	<b>5,86</b>	<b>0,5282</b>	<b>0,3556</b>	<b>10,236</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>Винегрет</b>	100												
Морковь	13	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,9	0,006	0,5
Масло растительное	10	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
Картофель	29	22	0,44	0,022	4,334	18,26	2,2	5,06	12,76	0,198	0,0044	0,0264	4,4
Свекла	19	15	0,255	0	1,62	7,2	5,55	6,45	6,45	0,21	0,0015	0,003	1,5
Огурец консервированный	38	30	0,84	0	0,39	9,9	7,5	0	6	0,36	0	0	0
Лук	18	15	0,255	0	1,425	6,45	4,65	2,1	8,7	0,12	0	0,0075	1,5
<b>Свекольник</b>	300												
Свекла	100	80	1,36	0	8,64	38,4	29,6	34,4	34,4	1,12	0,008	0,016	8
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Картофель	130	98	1,96	0,098	19,306	81,34	9,8	22,54	56,84	0,882	0,0196	0,1176	19,6
Лук	30	25,5	0,4335	0	2,4225	10,965	7,905	3,57	14,79	0,204	0	0,01275	2,55
Морковь	30	24	0,312	0,024	1,68	7,92	12,24	9,12	13,2	0,288	2,16	0,0144	1,2
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0



Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
<b>Азу по-татарски</b>	300												
Мясо	80	68	12,852	8,432	0	127,16	6,12	14,28	134,64	1,768	0	0,0408	0
Картофель	220	176	3,52	0,176	34,672	146,08	17,6	40,48	102,08	1,584	0,0352	0,2112	35,2
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Огурец консерв.	40	37	1,036	0	0,481	12,21	9,25	0	7,4	0,444	0	0	0
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
<b>Хлеб</b>	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>40,2475</b>	<b>41,393</b>	<b>181,6475</b>	<b>1232,525</b>	<b>215,795</b>	<b>198,29</b>	<b>673,86</b>	<b>13,916</b>	<b>4,7147</b>	<b>0,63705</b>	<b>78,96</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Пирожок с сайрой и рисом</b>	100												
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0
Сайра конс.	19	18,5	3,3855	4,3105	0	52,355	0	0	0	0	0	0,00555	0
Рис	5	5	0,35	0,03	3,865	16,15	1,2	1,05	4,85	0,09	0	0,004	0
Лук	5	4,2	0,0714	0	0,399	1,806	1,302	0,588	2,436	0,0336	0	0,0021	0,42
<b>Компот из яблок</b>	200												
Яблоко	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Яблоко</b>	250	220	0,88	0	24,86	101,2	35,2	19,8	24,2	4,84	0,066	0,022	28,6
<b>Всего за полдник:</b>			<b>12,0909</b>	<b>12,1335</b>	<b>89,975</b>	<b>500,291</b>	<b>81,582</b>	<b>38,508</b>	<b>105,876</b>	<b>6,7206</b>	<b>0,1222</b>	<b>0,44385</b>	<b>34,94</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Овощное рагу</b>	300												
Курица	50	44	7,744	5,412	0,176	80,52	4,4	11	92,4	0,66	0,0176	0,0308	0
Картофель	150	120	2,4	0,12	23,64	99,6	12	27,6	69,6	1,08	0,024	0,144	24
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0

масло сливочное	7	7	0,042	5,775	0,063	52,36	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0
Капуста	120	96	1,728	0	5,184	26,88	46,08	15,36	29,76	0,96	0,0192	0,0576	48
Свекла	50	40	0,68	0	4,32	19,2	14,8	17,2	17,2	0,56	0,004	0,008	4
Морковь	40	32	0,416	0,032	2,24	10,56	16,32	12,16	17,6	0,384	2,88	0,0192	1,6
Лук	40	34	0,578	0	3,23	14,62	10,54	4,76	19,72	0,272	0	0,017	3,4
Фасоль консервированная	15	15	3,345	0,255	8,175	46,35	22,5	15,45	81,15	1,86	0,003	0,075	0
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
<b>Чай</b>	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>25,113</b>	<b>17,591</b>	<b>109,432</b>	<b>672,11</b>	<b>165,32</b>	<b>147,54</b>	<b>431,76</b>	<b>9,166</b>	<b>3,0738</b>	<b>0,5155</b>	<b>82,5</b>
2 УЖИН													
<b>Батон</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>Кефир</b>	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Сахар	8	8	0	0	7,984	29,92	0,16	0	0	0,024	0	0	0
<b>Всего за день:</b>			<b>124,2114</b>	<b>133,1605</b>	<b>521,0125</b>	<b>3688,576</b>	<b>1182,26</b>	<b>564,438</b>	<b>2076,196</b>	<b>36,6366</b>	<b>8,4789</b>	<b>2,087</b>	<b>208,036</b>

### 1 день

ЗАВТРАК	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Каша молочная геркулес</b>	300												
Геркулес	30	30	3,93	1,86	19,71	106,5	15,6	42,6	108,9	2,34	0	0,135	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
<b>Какао с молоком:</b>	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
<b>Масло сливочное</b>	15	15	0,09	12,375	0,135	112,2	3,3	0,45	2,85	0,03	0,075	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>24,78</b>	<b>36,611</b>	<b>129,649</b>	<b>920,56</b>	<b>551,7</b>	<b>132,15</b>	<b>568,35</b>	<b>4,99</b>	<b>0,2102</b>	<b>0,4306</b>	<b>7,336</b>

ОБЕД													
<b>Салат картофельный</b>	100												
Морковь	14	11	0,143	0,011	0,77	3,63	5,61	4,18	6,05	0,132	0,99	0,0066	0,55
Лук	13	11	0,187	0	1,045	4,73	3,41	1,54	6,38	0,088	0	0,0055	1,1
Картофель	83	60	1,2	0,06	11,82	49,8	6	13,8	34,8	0,54	0,012	0,072	12
Огурец консервированный	20	13	0,364	0	0,169	4,29	3,25	0	2,6	0,156	0	0	0
Масло растительное	6	6	0	5,994	0	53,94	0	0	0	0	0	0	0
<b>Борщ со сметаной</b>	300												
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Капуста	45	36	0,648	0	1,944	10,08	17,28	5,76	11,16	0,36	0,0072	0,0216	18
Картофель	60	45	0,9	0,045	8,865	37,35	4,5	10,35	26,1	0,405	0,009	0,054	9
Свекла	60	48	0,816	0	5,184	23,04	17,76	20,64	20,64	0,672	0,0048	0,0096	4,8
Лук	15	12,5	0,2125	0	1,1875	5,375	3,875	1,75	7,25	0,1	0	0,00625	1,25
Морковь	18	14,4	0,1872	0,0144	1,008	4,752	7,344	5,472	7,92	0,1728	1,296	0,00864	0,72
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
Фасоль консервированная	15	15	3,345	0,255	8,175	46,35	22,5	15,45	81,15	1,86	0,003	0,075	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
<b>Рыба тушеная</b>	100												
Навага	180	108	18,36	1,08	0	83,16	0	0	0	0	0	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
<b>Соус томатный</b>	50												
Мука	2,5	2,5	0,2575	0,0225	1,855	8,175	0,45	0,4	2,15	0,03	0	0,00425	0
Томат	7	7	0,252	0	0,826	4,41	1,4	0	4,9	0,14	0,126	0,0035	1,82
Сливочное масло	2,5	2,5	0,015	2,0625	0,0225	18,7	0,55	0,075	0,475	0,005	0,0125	0	0
<b>Рис</b>	180												
Рис	64	64	4,48	0,384	49,472	206,72	15,36	13,44	62,08	1,152	0	0,0512	0
Сливочное масло	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
<b>Хлеб</b>	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>48,2512</b>	<b>33,6974</b>	<b>198,365</b>	<b>1248,372</b>	<b>208,669</b>	<b>149,497</b>	<b>545,705</b>	<b>12,4408</b>	<b>4,0715</b>	<b>0,49954</b>	<b>53,75</b>
ПОЛДНИК													

<b>Сырник запеченый</b>	100												
Мука	7	7	0,721	0,063	5,194	22,89	1,26	1,12	6,02	0,084	0	0,0119	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сахар	9	9	0	0	8,982	33,66	0,18	0	0	0,027	0	0	0
Крупа манная	7	7	0,791	0,049	5,131	22,82	1,4	2,1	5,88	0,161	0	0,0098	0
Яйцо	5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	2,75	2,7	9,25	0,135	0,0175	0,0035	0
Творог	90	90	15,03	8,1	1,17	140,4	147,6	20,7	198	0,36	0,045	0,036	0,45
<b>Компот из свежих яблок</b>	200												
Яблоки	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Яблоки</b>	254	224	0,896	0	25,312	103,04	35,84	20,16	24,64	4,928	0,0672	0,0224	29,12
<b>Всего за полдник:</b>			<b>18,279</b>	<b>12,912</b>	<b>62,817</b>	<b>433,18</b>	<b>197,41</b>	<b>50,89</b>	<b>249,58</b>	<b>6,709</b>	<b>0,1679</b>	<b>0,088</b>	<b>35,29</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Салат из капусты с яблоком</b>	80												
Капуста свежая	51	41	0,738	0	2,214	11,48	19,68	6,56	12,71	0,41	0,0082	0,0246	20,5
Яблоко	46	32	0,128	0	3,616	14,72	5,12	2,88	3,52	0,704	0,0096	0,0032	4,16
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
<b>Картофельная запеканка с тушеной говядиной</b>	300												
Говядина тушеная	108	108	18,144	19,764	0	250,56	9,72	20,52	192,24	2,592	0	0,0216	0
Лук	30	26	0,442	0	2,47	11,18	8,06	3,64	15,08	0,208	0	0,013	2,6
Картофель	420	330	6,6	0,33	65,01	273,9	33	75,9	191,4	2,97	0,066	0,396	66
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
<b>Соус белый</b>	50												
Бульон	55	55	4,07	1,43	0,11	29,755	3,025	4,62	40,865	0,66	0,044	0,011	0,165
Масло сливочное	2,5	2,5	0,015	2,0625	0,0225	18,7	0,55	0,075	0,475	0,005	0,0125	0	0
Лук	2,5	2,5	0,0425	0	0,2375	1,075	0,775	0,35	1,45	0,02	0	0,00125	0,25
Морковь	2,5	2,5	0,0325	0,0025	0,175	0,825	1,275	0,95	1,375	0,03	0,225	0,0015	0,125
Мука	2,5	2,5	0,2575	0,0225	1,855	8,175	0,45	0,4	2,15	0,03	0	0,00425	0
<b>Чай</b>	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>38,4995</b>	<b>38,7285</b>	<b>137,569</b>	<b>1021,59</b>	<b>118,895</b>	<b>159,845</b>	<b>561,715</b>	<b>10,915</b>	<b>0,3913</b>	<b>0,6378</b>	<b>94</b>
<b>2 УЖИН</b>													
<b>Печенье</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0

<b>Кефир</b>	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Сахар	8	8	0	0	7,984	29,92	0,16	0	0	0,024	0	0	0
<b>Всего за день:</b>			<b>139,1097</b>	<b>129,7989</b>	<b>570,284</b>	<b>3896,622</b>	<b>1329,33</b>	<b>536,882</b>	<b>2156,35</b>	<b>36,0288</b>	<b>4,8809</b>	<b>1,79094</b>	<b>191,776</b>

### 12 день

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Пшеничная молочная каша</b>	300												
Пшеничная	30	30	3,81	0,33	21,18	97,5	0	0	78,3	1,92	0	0,09	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Сахар	10	10	0	0	9,98	37,4	0,2	0	0	0,03	0	0	0
<b>Какао с молоком:</b>	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
<b>Масло сливочное</b>	15	15	0,09	12,375	0,135	112,2	3,3	0,45	2,85	0,03	0,075	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Яйцо отварное</b>	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>29,74</b>	<b>39,681</b>	<b>131,399</b>	<b>974,36</b>	<b>558,1</b>	<b>111,15</b>	<b>611,75</b>	<b>5,65</b>	<b>0,3502</b>	<b>0,4136</b>	<b>7,336</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>Салат морковный</b>	100												
Морковь	110	88	1,144	0,088	6,16	29,04	44,88	33,44	48,4	1,056	7,92	0,0528	4,4
Сахар	3	3	0	0	2,994	11,22	0,06	0	0	0,009	0	0	0
Масло растительное	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0
<b>Суп рыбный</b>	300												
Сайра	45	45	8,235	10,485	0	127,35	0	0	0	0	0	0,0135	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Лук	20	17	0,289	0	1,615	7,31	5,27	2,38	9,86	0,136	0	0,0085	1,7
Морковь	20	16	0,208	0,016	1,12	5,28	8,16	6,08	8,8	0,192	1,44	0,0096	0,8
Перловая крупа	12	12	1,116	0,132	8,844	38,88	4,56	11,28	38,76	0,396	0	0,0144	0
Картофель	130	98	1,96	0,098	19,306	81,34	9,8	22,54	56,84	0,882	0,0196	0,1176	19,6

<b>Курица порционная</b>	100												
Курица	120	102	17,952	12,546	0,408	186,66	10,2	25,5	214,2	1,53	0,0408	0,0714	0
Лук	15	13	0,221	0	1,235	5,59	4,03	1,82	7,54	0,104	0	0,0065	1,3
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
<b>Картофельное пюре</b>	180												
Картофель	220	165	3,3	0,165	32,505	136,95	16,5	37,95	95,7	1,485	0,033	0,198	33
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	4,2	27,3	0,03	0,006	0,009	0,3
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
<b>Хлеб</b>	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>43,201</b>	<b>46,918</b>	<b>178,844</b>	<b>1272,05</b>	<b>217,96</b>	<b>187,9</b>	<b>672,55</b>	<b>11,036</b>	<b>10,6144</b>	<b>0,6405</b>	<b>62,36</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Ватрушка с повидлом</b>	100												
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0
Повидло	30	30	0,12	0	19,59	74,1	4,2	2,1	2,7	0,54	0	0,003	0,15
<b>Компот из свежих яблок</b>	200												
Яблоко	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Яблоки</b>	250	220	0,88	0	24,86	101,2	35,2	19,8	24,2	4,84	0,066	0,022	28,6
<b>Всего за полдник:</b>			<b>8,404</b>	<b>7,793</b>	<b>105,301</b>	<b>504,08</b>	<b>83,28</b>	<b>38,97</b>	<b>101,29</b>	<b>7,137</b>	<b>0,1222</b>	<b>0,4352</b>	<b>34,67</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Тушеная капуста</b>	300												
Колбаса	75	70	9,59	15,96	0	182	20,3	15,4	124,6	1,19	0	0	0
Капуста свежая	350	280	5,04	0	15,12	78,4	134,4	44,8	86,8	2,8	0,056	0,168	140
Лук	21	19	0,323	0	1,805	8,17	5,89	2,66	11,02	0,152	0	0,0095	1,9
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
Мука	3	3	0	0	2,226	0	0	0	0	0	0	0,0051	0
Масло растительное	6	6	0	5,994	0	53,94	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0

Томат паста	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
<b>Чай</b>	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>23,349</b>	<b>31,218</b>	<b>82,485</b>	<b>678,34</b>	<b>206,05</b>	<b>111,52</b>	<b>333,92</b>	<b>7,682</b>	<b>1,277</b>	<b>0,3537</b>	<b>144</b>
<b>2УЖИН</b>													
<b>Батон</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>Кефир</b>	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Сахар	8	8	0	0	7,984	29,92	0,16	0	0	0,024	0	0	0
<b>Всего за день:</b>			<b>113,994</b>	<b>133,46</b>	<b>539,913</b>	<b>3701,75</b>	<b>1318,05</b>	<b>494,04</b>	<b>1950,51</b>	<b>32,479</b>	<b>12,4038</b>	<b>1,978</b>	<b>249,766</b>

### 13 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	количество калорий	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)
<b>Творожная запеканка со сгущенным молоком</b>	300												
Творог	210	210	35,07	18,9	2,73	327,6	344,4	48,3	462	0,84	0,105	0,084	1,05
Молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	36,3	4,2	27,3	0,03	0,006	0,009	0,3
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Сахар	15	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,045	0	0	0
Манная крупа	15	15	1,695	0,105	10,995	48,9	3	4,5	12,6	0,345	0	0,021	0
Яйцо	10	10	1,27	1,15	0,07	15,7	5,5	5,4	18,5	0,27	0,035	0,007	0
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Молоко сгущенное	50	50	3,6	4,25	28	157,5	153,5	17	109,5	0,1	0,03	0,1	1
<b>Какао с молоком</b>	200												
Какао	2	2	0,484	0,35	0,558	7,46	0,36	1,8	15,42	0,234	0	0,022	0
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
Молоко	150	150	4,2	4,8	7,05	87	181,5	21	136,5	0,15	0,03	0,045	1,5
<b>Масло сливочное</b>	15	15	0,09	12,375	0,135	112,2	3,3	0,45	2,85	0,03	0,075	0	0
<b>Сыр:</b>	12	12	3,216	3,276	0	43,32	124,8	0	65,28	0	0,0252	0,0036	0,336
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Сок</b>	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,02	4
<b>Всего за завтрак:</b>			<b>59,095</b>	<b>54,188</b>	<b>151,039</b>	<b>1302,43</b>	<b>896,3</b>	<b>147,8</b>	<b>951,9</b>	<b>4,09</b>	<b>0,3312</b>	<b>0,4716</b>	<b>8,186</b>
<b>ОБЕД</b>													

<b>Салат свекольный</b>	100												
Свекла	116	90	1,53	0	9,72	43,2	33,3	38,7	38,7	1,26	0,009	0,018	9
Чеснок	3	2,8	0,182	0	0,5936	2,968	2,52	0,84	3,92	0,042	0	0,00224	0,28
Масло растительное	7	7	0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0
<b>Суп вермишелевый</b>	300												
Мясо	50	43	8,127	5,332	0	80,41	3,87	9,03	85,14	1,118	0	0,0258	0
Картофель	120	90	1,8	0,09	17,73	74,7	9	20,7	52,2	0,81	0,018	0,108	18
Лук	15	13	0,221	0	1,235	5,59	4,03	1,82	7,54	0,104	0	0,0065	1,3
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Макаронные изделия	12	12	1,248	0,108	9,024	39,84	2,16	1,92	10,44	0,144	0	0,0204	0
<b>Бефстроганов из печени</b>	100												
Печень	80	66	11,484	2,046	0	64,68	3,3	11,88	223,74	5,94	2,5278	0,198	21,78
Лук	15	13	0,221	0	1,235	5,59	4,03	1,82	7,54	0,104	0	0,0065	1,3
Морковь	15	12	0,156	0,012	0,84	3,96	6,12	4,56	6,6	0,144	1,08	0,0072	0,6
Сметана	10	10	0,3	1	0,29	11,6	9	1	6,2	0,01	0,006	0,003	0,05
Мука	3	3	0,309	0,027	2,226	9,81	0,54	0,48	2,58	0,036	0	0,0051	0
Масло растительное	3	3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
<b>Отварной картофель</b>	180												
Картофель	240	180	3,6	0,18	35,46	149,4	18	41,4	104,4	1,62	0,036	0,216	36
Сливочное масло	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0
<b>Компот</b>	200												
Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
<b>Хлеб</b>	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>37,144</b>	<b>38,345</b>	<b>181,6456</b>	<b>1181,148</b>	<b>175,17</b>	<b>177,01</b>	<b>715,1</b>	<b>16,558</b>	<b>4,8568</b>	<b>0,75594</b>	<b>89,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Пирожок с капустой</b>	100												
Мука	50	50	5,15	0,45	37,1	163,5	9	8	43	0,6	0	0,085	0
Сахар	5	5	0	0	4,99	18,7	0,1	0	0	0,015	0	0	0
Капуста	50	40	0,72	0	2,16	11,2	19,2	6,4	12,4	0,4	0,008	0,024	20
Молоко	20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	24,2	2,8	18,2	0,02	0,004	0,006	0,2
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
Масло растительное	2	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0
Дрожжи	2	2	0,98	0,12	0,8	8,2	0	0	0	0	0	0,312	0



Лук	8	6,7	0,1139	0	0,6365	2,881	2,077	0,938	3,886	0,0536	0	0,00335	0,67
Морковь	8	6,5	0,0845	0,0065	0,455	2,145	3,315	2,47	3,575	0,078	0,585	0,0039	0,325
Яйцо	4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	2,16	7,4	0,108	0,014	0,0028	0
<b>Компот из свежих яблок</b>	200												
Яблоки	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Яблоки</b>	250	220	0,88	0	24,86	101,2	35,2	19,8	24,2	4,84	0,066	0,022	28,6
<b>Всего за полдник:</b>			<b>9,2024</b>	<b>7,7995</b>	<b>88,9625</b>	<b>446,206</b>	<b>103,672</b>	<b>46,678</b>	<b>118,451</b>	<b>7,1286</b>	<b>0,7152</b>	<b>0,46345</b>	<b>55,515</b>
<b>УЖИН</b>													
<b>Салат капуста с морковью</b>	80												
Капуста	84	67	1,206	0	3,618	18,76	32,16	10,72	20,77	0,67	0,0134	0,0402	33,5
Морковь	10	8	0,104	0,008	0,56	2,64	4,08	3,04	4,4	0,096	0,72	0,0048	0,4
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
<b>Рыба под омлетом</b>	300												
Навага	260	156	26,52	1,56	0	120,12	0	0	0	0	0	0	0
Мука	15	15	1,545	0,135	11,13	49,05	2,7	2,4	12,9	0,18	0	0,0255	0
Молоко	60	60	1,68	1,92	2,82	34,8	72,6	8,4	54,6	0,06	0,012	0,018	0,6
Яйцо	26	26	3,302	2,99	0,182	40,82	14,3	14,04	48,1	0,702	0,091	0,0182	0
Лук	90	76	1,292	0	7,22	32,68	23,56	10,64	44,08	0,608	0	0,038	7,6
Морковь	40	30	0,39	0,03	2,1	9,9	15,3	11,4	16,5	0,36	2,7	0,018	1,5
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	7	7	0,042	5,775	0,063	52,36	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0
<b>Чай</b>	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>44,081</b>	<b>23,41</b>	<b>89,507</b>	<b>724,95</b>	<b>202,38</b>	<b>104,65</b>	<b>302,18</b>	<b>5,966</b>	<b>3,5724</b>	<b>0,3241</b>	<b>43,8</b>
<b>2УЖИН</b>													
<b>Печенье</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>Йогурт питьевой</b>	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
<b>Всего за день:</b>			<b>158,8224</b>	<b>131,5925</b>	<b>545,0541</b>	<b>3897,734</b>	<b>1630,02</b>	<b>520,638</b>	<b>2318,631</b>	<b>34,6926</b>	<b>9,5156</b>	<b>2,15009</b>	<b>198,471</b>

14 ДЕНЬ



Сухофрукты	20	20	0,64	0	13,6	54,6	37	9,2	25,2	2	0	0,012	0,66
Сахар	14	14	0	0	13,972	52,36	0,28	0	0	0,042	0	0	0
<b>Хлеб</b>	150	150	7,05	1,05	74,7	321	31,5	28,5	130,5	3	0	0,12	0
<b>Всего за обед:</b>			<b>39,1055</b>	<b>30,7775</b>	<b>175,349</b>	<b>1141,205</b>	<b>179,765</b>	<b>185,56</b>	<b>588,695</b>	<b>17,268</b>	<b>4,348</b>	<b>0,4259</b>	<b>25,555</b>
ПОЛДНИК													
<b>Сырник</b>	100												
Крупа манная	7	7	0,791	0,049	5,131	22,82	1,4	2,1	5,88	0,161	0	0,0098	0
Творог	90	90	15,03	8,1	1,17	140,4	147,6	20,7	198	0,36	0,045	0,036	0,45
Яйцо	5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	2,75	2,7	9,25	0,135	0,0175	0,0035	0
Сахар	9	9	0	0	8,982	33,66	0,18	0	0	0,027	0	0	0
Мука	7	7	0,721	0,063	5,194	22,89	1,26	1,12	6,02	0,084	0	0,0119	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,125	0,045	37,4	1,1	0,15	0,95	0,01	0,025	0	0
<b>Компот из свежих яблок</b>	200												
Яблоко	50	44	0,176	0	4,972	20,24	7,04	3,96	4,84	0,968	0,0132	0,0044	5,72
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Яблоки</b>	250	220	0,88	0	24,86	101,2	35,2	19,8	24,2	4,84	0,066	0,022	28,6
<b>Всего за полдник:</b>			<b>18,263</b>	<b>12,912</b>	<b>62,365</b>	<b>431,34</b>	<b>196,77</b>	<b>50,53</b>	<b>249,14</b>	<b>6,621</b>	<b>0,1667</b>	<b>0,0876</b>	<b>34,77</b>
УЖИН													
<b>Овощное рагу</b>	300												
Курица	50	44	7,744	5,412	0,176	80,52	4,4	11	92,4	0,66	0,0176	0,0308	0
Картофель	150	120	2,4	0,12	23,64	99,6	12	27,6	69,6	1,08	0,024	0,144	24
Масло растительное	5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
масло сливочное	7	7	0,042	5,775	0,063	52,36	1,54	0,21	1,33	0,014	0,035	0	0
Капуста	120	96	1,728	0	5,184	26,88	46,08	15,36	29,76	0,96	0,0192	0,0576	48
Свекла	50	40	0,68	0	4,32	19,2	14,8	17,2	17,2	0,56	0,004	0,008	4
Морковь	40	32	0,416	0,032	2,24	10,56	16,32	12,16	17,6	0,384	2,88	0,0192	1,6
Лук	40	34	0,578	0	3,23	14,62	10,54	4,76	19,72	0,272	0	0,017	3,4
Фасоль консервированная	15	15	3,345	0,255	8,175	46,35	22,5	15,45	81,15	1,86	0,003	0,075	0
Томат	5	5	0,18	0	0,59	3,15	1	0	3,5	0,1	0,09	0,0025	1,3
<b>Чай</b>	200												
Чай	2	2	0,4	0,102	0,138	3,04	9,9	8,8	16,5	1,64	0,001	0,0014	0,2
Сахар	12	12	0	0	11,976	44,88	0,24	0	0	0,036	0	0	0
<b>Хлеб:</b>	100	100	7,6	0,9	49,7	226	26	35	83	1,6	0	0,16	0
<b>Всего за ужин</b>			<b>25,113</b>	<b>17,591</b>	<b>109,432</b>	<b>672,11</b>	<b>165,32</b>	<b>147,54</b>	<b>431,76</b>	<b>9,166</b>	<b>3,0738</b>	<b>0,5155</b>	<b>82,5</b>
2 УЖИН													
<b>Батон</b>	50	50	3,7	1,45	25,7	125	12,5	16,5	41	0,75	0	0,075	0
<b>Кефир</b>	200	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4

Сахар	8	8	0	0	7,984	29,92	0,16	0	0	0,024	0	0	0
<b>Всего за день:</b>			<b>116,0415</b>	<b>104,7915</b>	<b>499,369</b>	<b>3445,735</b>	<b>1355,12</b>	<b>551,98</b>	<b>2064,345</b>	<b>39,479</b>	<b>7,8387</b>	<b>1,6451</b>	<b>151,561</b>
<b>всего за 14 дней</b>			<b>1795,949</b>	<b>1759,706</b>	<b>7531,41</b>	<b>51581,42</b>	<b>18599,6</b>	<b>7298,1</b>	<b>28804,67</b>	<b>485,3309</b>	<b>115,9345</b>	<b>27,02818</b>	<b>2609,799</b>
<b>среднее за день</b>			<b>129,808</b>	<b>135,532</b>	<b>499,177</b>	<b>3717,514</b>	<b>1205,1</b>	<b>302,339</b>	<b>1803,71</b>	<b>18,7279</b>	<b>1,25899</b>	<b>1,43966</b>	<b>106,229</b>