

Неделя: Первая

День: Четверг

Вариант № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв /сут)	C	E
Завтрак																
	Плов с мясом,огурец соленый(с 01.11-01.04), огурец свежий (с 01.09-01.11; с01.03-31.05) 250/20	270	15,23	19,23	50,7	410,6	15	252,4	2,17	61,1	272,2	0,25	0,32	175	14,97	1,85
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,07	0,02	15	60	98	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	0	0	0,05	0,03	0	0	0,65
	Итого завтрак	525	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
25%																
Обед																
	Салат Здоровье	60	1,3	2,8	1,7	38,8	16	54,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	5,3	0,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	9,29	3,37	23,2	118,6	47	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	0,85
	Котлета мясная	90	11,8	10,2	20,17	181,64	111	73,8	0,61	19	85	0,1	0,1	30,3	2,6	1,06
	Рагу из овощей	150	0,6	10,7	25,2	252,9	59	129,2	0,8	13,2	114,1	0,07	0,1	158,7	7,9	0,26
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	750	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
35%																
Полдник																
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	97,2		73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	51,8		36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16
	Кекс творожный	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,64
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
10%																
	Итого день	1650	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
70%																

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Вариант № 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E
Завтрак																
	Каша молочная с крупой пшенной, масло сливочное 250/5	255	6,52	4,78	37,02	186,84	2	180,43	0,85	11,87	19,7	0,19	0,27	35	8,53	1,01
	Сыр порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	105	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	565	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5
25%																
Обед																
	Салат из квашенной капусты	60	0,6	0,06	0,9	6	136	12	0	7,7	13	0,06	0,06	20	1,8	1,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,3	6,3	26,46	180,24	34	97,3	0,2	14,9	146,9	0,1	0,19	83	0,5	0,3
	Гуляш мясной	100	11,84	16,57	36,9	234,7	77	191,33	1,8	15,65	84,87	0,1	0,02	122	0,1	0,33
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,25	4,14	6,01	171	60	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	1,24
	Компот из плодов и ягод сушеных \курага\	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	17,7	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,04	0,05	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27
	Итого обед	760	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5
35%																
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64
	Итого полдник	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1
10%																
	Итого день	1680	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7
70%																

Неделя: Вторая

День: Вторник

Вариант № 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Плов из птицы,огурец соленый (с 01.11-01.04),огурец свежий(с 01.09-01.11;01.03-31.05) 250/20	270	15,17	19,23	50,5	408,6	92	249,3	2,09	43,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,85	
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,13	0,02	15,2	62	98	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	525	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%
Обед																	
	Винегрет овощной	60	1,3	2,8	1,7	41,14	138	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,6	
	Суп из овощей	200	3,2	3	11,47	102,1	40	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	0,8	
	Жаркое по-домашнему	200	18,03	21,02	37,5	367,2	83	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,37	
	Напиток Брусничный	200	1,16	0,3	47,2	196,3	210	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%
Полдник																	
	Кисло-молочная продукция	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	10	72	0,08	0,1	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16	
	Пирожное "Медовое"	30	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,64	
	Итого полдник	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого день	1590	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%

Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	6,42	8,08	5,5	110,2	292	118,2	0,25	16,1	85,89	0,1	0,15	103	12,3	1,5	
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	5,1	10,5	34,2	235,3	52	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	0,35	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	101	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,65	
	Итого завтрак	505	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%
Обед																	
	Салат из стручковой фасоли	60	0,5	0,06	9,27	31,54	149	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,6	
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,2	4,2	11,3	162,2	37	90,6	0,34	13,2	79,6	0,07	0,09	34	1,3	1,62	
	Котлета рыбная в сметанном соусе 90/30	120	16,29	13,4	18,5	212	64	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6	
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	38	212,8	53	101,6	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	0,8	0,15	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	780	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого день	1660	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%

неделя: Вторая

День:пятница

Вариант:№11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E	
Завтрак																	
	Омлет натуральный с маслом сливочным ,зеленый горошек консервированный 180/10/50	240	15,17	19,23	50,5	408,6	125	249,3	2,59	43,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,85	
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	210	0,13	0,02	15,2	62	98	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%
Обед																	
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,1	2,7	6,5	57,34	152	26,23	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	0,6	
	Рассольник ленинградский	200	8,16	9,19	15,3	116,5	128	116,4	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	1,17	
	Птица запеченная ,соус сметанный	100	10,66	10,91	54,22	259	22	146,9	0,49	2,75	177,87	0,09	0,08	146	0,95	0,85	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,25	4,14	6,01	171	60	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15	
	Сок фруктовый	200	0,52	0,18	24,84	102,9	115	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	16,35	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	760	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%
Полдник																	
	Молоко кипяченое	200	0,9	0	5	75	112	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка с крошкой	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого день	1635	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%

Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы , масло сливочное 250/5	255	6,34	3,95	39,29	216,93	161	205,77	0,35	23	80,59	0,16	0,1	0	12	1,01	
	Сыр порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0,2	2,64	3	0,04	0,01	40	1,67	0,1	
	Яйцо вареное	50	5,08	1,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,18	135	0	0,24	
	Какао с молоком	200	3,78	6,5	26	125,11	101	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0,5	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	565	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%
Обед																	
	Салат Витаминный	60	0,6	0,06	0,9	6	142/48	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,47	
	Свекольник, сметана 200/10	210	6,27	6,5	20,75	140,84	180	162,5	0,85	12,5	187,3	0,13	0,14	200	1,75	1	
	Плов с мясом	200	16,3	20,38	51,38	437	15	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3	
	Напиток Брксничный	200	0,52	0,18	24,84	122,9	210	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	17,19	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,06	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	720	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка "Майская"	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,64	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого день	1660	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%

Неделя: Третья

День: Среда

Вариант № 15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/суг)	C	E	
Завтрак																	
	Запеканка творожная с морковью , молоко сгущенное 200/50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	8	252,4	2,17	44,6	228,7	0,25	0,31	175	14,97	1,85	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%
Обед																	
	Морская капуста, тушенная с овощами	60	0,86	5,22	7,87	44,34	17	12,9	0,2	12	16,6	0,03	0,05	0	0,96	1,47	
	Суп картофельный с бобовыми\горохом\	200	2,9	2,8	15,3	150,1	47	78,7	0,5	15,5	99,1	0,04	0,03	0	0,9	0,3	
	Рагу из птицы с картофелем	200	19,33	18,8	54,9	404,1	74	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,5	1	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	28,8	108,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,64	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Слойка кондитерская	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,64	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого день	1585	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%

неделя: Третья

День: Пятница

Вариант № 17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Биточки мясные, соус томатный 90\30	120	11,1	13,33	18,8	198,49	111	234,53	1,56	17,67	165,1	0,16	0,06	108	0,3	1,25	
	Каша рассыпчатая гречневая , масло сливочное 150/5	155	3,67	5,9	31,9	210,11	60	14,77	0,53	25,93	61,5	0,09	0,25	67	0,5	0,6	
	Чай с сахаром ,лимоном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	530	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%
Обед																	
	Салат из свеклы с сыром	60	1,39	5,16	12,11	51,1	141	19,4	0,55	8,7	37,13	0,06	0,06	25	8,56	0,6	
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной 200/10	210	3,3	4,7	11,8	128,3	36	139	0,6	8,9	100,1	0,03	0,05	50	8,64	0,67	
	Поджарка из рыбы	120	11,2	8,71	24,76	210,44	129	167,8	0,9	23,3	148,28	0,2	0,2	170	1,1	0,8	
	Картофельное пюре	150	7,1	8,5	30,6	202,1	53	15	0,5	15	28,39	0,06	0,08	0	1,1	0,7	
	Компот из плодов и ягод свежих мороженых	200	0,7	0,05	27,6	114,8	114	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	790	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное "Песочное кольцо"	48	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,64	
	Итого полдник	373	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого день	1693	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%

неделя :Третья

день:Суббота

вариант:18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Пельмени мясные отварные из п\ф промышленного произврдства,масло сливочное,240\10	250	15,23	19,23	50,7	390,6	151	252,4	2,17	44,6	218,7	0,18	0,26	160	14,97	1,85	
	Чай с сахаром, с молоком	200	0,07	0,02	15	80	100	11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%
Обед																	
	Салат Витаминный	60	0,67	3,9	1	35,6	142/48	8,4	0,3	7,5	15,1	0,1	0,12	25	2,2	0,47	
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками 200/20	220	8,4	7,62	13,1	146,44	41	131,2	0,7	12,8	75,6	0,1	0,13	74	1,8	0,8	
	Печень тушенная в соусе	120	9,92	9,9	29,17	238,3	190	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2	
	Каша рассыпчатая из крупы перловой,масло сливочное150\5	155	3,8	5,7	36,6	210,1	160	76,6	0,5	19,1	61,5	0,08	0,1	27	0,4	0,3	
	Сок фруктовый	200	0,9	0	18	76,3	115	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	15,6	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	805	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%
Полдник																	
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,05	0,1	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Кекс с творогом	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,04	0,02	3	0,6	0,64	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого день	1680	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%