





Неделя: Первая

День: Среда

Вариант № 3

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(мкг)	C	E	
Завтрак																	
	Птица отварная ,соус сметанный\50\50	100	4,8	9,88	9,2	110,79	18	20	0,85	8,64	32,89	0,11	0,14	10	3	0,3	
	Макаронные изделия отварные\из твердых сортов пшеницы\	150	4,45	5,7	30,5	198,7	62а	12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,95	
	Кофейный напиток с молоком\без сахара\	200	0,07	0,02	15	60	105а	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Сыр порциями менее 20% жирности	10	2,3	3	0	36	4	98	0,1	3,7	50	0,03	0,03	26	5,7	0,05	
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,57</b>	<b>19,1</b>	<b>72,75</b>	<b>522,39</b>		<b>153</b>	<b>2,08</b>	<b>38,34</b>	<b>166,69</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>151</b>	<b>13,73</b>	<b>2,95</b>	<b>25%</b>
Обед																	
	Салат из моркови отварной	60	0,7	0,05	6,9	63,4	118	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4	
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной, 200/10	210	2,8	4,1	9,3	162,2	123	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,6	
	Бобовые отварные\горох\	150	3,73	7,78	29,3	142	58	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6	
	Печень тушенная в соусе	120	15,85	15,1	20,45	206,34	190	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8	
	Сок плодовоовощной без содержания сахара	200	0,6	0,09	32	132,8	115	32	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27	
	<b>Итого обед</b>	<b>790</b>	<b>26,94</b>	<b>27,65</b>	<b>117,3</b>	<b>822,5</b>		<b>385</b>	<b>4,2</b>	<b>87,5</b>	<b>385</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245</b>	<b>21</b>	<b>3,13</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Кисло-молочный продукт без сахара	200	0,9	0	5	75		35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16	
	Орехи в ассортименте	50	6,4	7,5	24,7	113		39	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	15	0,1	1,2	
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,5</b>	<b>235</b>		<b>110</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>1,56</b>	<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1675</b>	<b>50,21</b>	<b>54,65</b>	<b>223,6</b>	<b>1579,89</b>		<b>647</b>	<b>7,48</b>	<b>150,84</b>	<b>661,69</b>	<b>0,82</b>	<b>0,94</b>	<b>466</b>	<b>40,73</b>	<b>7,64</b>	<b>70%</b>

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(мкг)	C	E
<b>Завтрак</b>																
	Плов из перловой крупы с мясом	250	14,93	19,2	49,7	407,6	79а	226,4	2,17	57,3	265,7	0,22	0,29	155	14,07	0,3
	Огурец свежий	20	0,3	0,03	1	3	28	26	0	3,8	6,5	0,03	0,03	20	0,9	0,1
	Чай без сахара с лимоном 200\5	205	0,07	0,02	15	60	98а	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	0	0	0,05	0,03	0	0	0,65
	<b>Итого завтрак</b>	<b>525</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		<b>275</b>	<b>3</b>	<b>62,5</b>	<b>275</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175</b>	<b>15</b>	<b>1,05</b>
<b>25%</b>																
<b>Обед</b>																
	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	1,4
	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	2,45
	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	1,46
	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) без сахара	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99а	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
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>		<b>385</b>	<b>4,2</b>	<b>87,5</b>	<b>385</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245</b>	<b>21</b>	<b>6,5</b>
<b>35%</b>																
<b>Полдник</b>																
	Кисло-молочный продукт без сахара	200	5,5	5,2	7,1	97,2		73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	51,8		36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16
	Орехи в ассортименте	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,26
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,5</b>	<b>235</b>		<b>110</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>0,42</b>
<b>10%</b>																
	<b>Итого день</b>	<b>1650</b>	<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		<b>770</b>	<b>8,4</b>	<b>175</b>	<b>770</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490</b>	<b>42</b>	<b>7,97</b>
<b>70%</b>																

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

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(мкг)	C	E
<b>Завтрак</b>																
	Запеканка творожная с морковью \ без сахара \с джемом \без сахара\200\50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	8а	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	14,97	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,65	16,5	43,5	0,15	0,08	0	0	0,65
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	15	60	97а	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		<b>275</b>	<b>3</b>	<b>62,5</b>	<b>275</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175</b>	<b>15</b>	<b>1,85</b>
<b>10%</b>																
<b>Обед</b>																
	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	138	28,7	0,4	11,7	26	0,03	0,02	25	5,8	0,9
	Суп картофельный с крупой гречневой, с мясными фрикадельками200\10	210	2,1	2,2	22,6	87,2	41	21,8	0,6	12,1	29,4	0,04	0,05	34	0,3	0,8
	Чахохбили	105	14,86	10,34	20,1	192	20	198,8	1,32	23,8	131	0,18	0,3	106	0,9	0,3
	Каша кукурузная	150	4,78	7,78	26,27	237,94	171	90,2	0,6	27,8	172,3	0,07	0,07	80	0	0,6
	Кисель из смородины свежемороженой без сахара	200	1,15	0,8	24,5	114,6	189а	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	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			0,04	0,03	0	0	0,27
	<b>Итого обед</b>	<b>775</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>		<b>385</b>	<b>4,2</b>	<b>87,5</b>	<b>385</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245</b>	<b>21</b>	<b>3,53</b>
<b>35%</b>																
<b>Полдник</b>																
	Сок плодовоовощной без содержания сахара	200	0,9	0	5	75	115	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Чернослив припущенный	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	18	0,06	1,2
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,5</b>	<b>235</b>		<b>110</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>1,56</b>
<b>10%</b>																
	<b>Итого день</b>	<b>1650</b>	<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		<b>770</b>	<b>8,4</b>	<b>175</b>	<b>770</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490</b>	<b>42</b>	<b>6,94</b>
<b>70%</b>																

Неделя: Первая

День: Суббота

Вариант № 6

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(мкг)	C	E
<b>Завтрак</b>																
	Омлет натуральный зеленый горошек200\40	240	13,78	17,9	66,8	389,6	125\12	126,7	2,04	30,6	138,7	0,21	0,15	165	0,39	0,3
	Чай без сахара с лимоном200\10	210	0,07	0,02	15	60	98a	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,5	1,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,8</b>	<b>18,42</b>	<b>82,85</b>	<b>566,5</b>		<b>149,3</b>	<b>2,87</b>	<b>48,5</b>	<b>185</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>165</b>	<b>0,42</b>	<b>0,95</b>
<b>25%</b>																
<b>Обед</b>																
	Салат из свеклы	60	3,8	3	4,3	79,1	141	97	0,6	13,7	64,5	0,01	0,05	24	3,4	1,1
	Щи из свежей капусты, картофелем , сметаной200\10	210	3,8	4,98	12,3	114,48	36	59,2	0,55	12,2	47,3	0,17	0,07	32	0,5	0,9
	Рыба в яйце	90	10,9	10,8	38,47	199	154	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,3
	Овощи припущенные	150	4,29	8,34	24,8	237,86	57	124,4	0,4	22,8	83,2	0,06	0,05	93	13,4	1,15
	Сок фруктовый без содержания сахара	200	0,9	0	18	76,3	115	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	3,6	0,2
	Хлеб ржаной	30	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 пшеничный йодированный	20	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>		<b>385</b>	<b>4,2</b>	<b>87,5</b>	<b>385</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245</b>	<b>21</b>	<b>5,18</b>
<b>35%</b>																
<b>Полдник</b>																
	Кисло- молочный продукт без сахара	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,02	0,08	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Орехи в ассортименте	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,04	3	0,6	0,26
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,5</b>	<b>235</b>		<b>110</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>0,42</b>
<b>10%</b>																
	<b>Итого день</b>	<b>1635</b>	<b>52,45</b>	<b>53,97</b>	<b>233,6</b>	<b>1624</b>		<b>644,3</b>	<b>8,27</b>	<b>161</b>	<b>680</b>	<b>0,8</b>	<b>0,82</b>	<b>480</b>	<b>27,42</b>	<b>6,55</b>
<b>70%</b>																

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(мкг)	C	E	
Завтрак																	
	Каша вязкая молочная из крупы кукурузной без сахара , масло сливочное250\5	255	6,52	4,78	37,02	186,84	173	180,43	0,85	11,87	19,7	0,19	0,27	35	8,53	0,3	
	Сыр порциями жирность менее 20%	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 без сахара	200	3,6	2,67	28,27	155,2	105a	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	0	
	Хлеб ржаной	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	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		<b>275</b>	<b>3</b>	<b>62,5</b>	<b>275</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175</b>	<b>15</b>	<b>1,29</b>	<b>25%</b>
Обед																	
	Салат из свежих огурцов	60	0,6	0,06	0,9	6	117	12	0	7,7	13	0,06	0,06	20	1,8	2,7	
	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	1,6	
	Компот из плодов и ягод сушеных \курага\ без сахара	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99a	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	
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>		<b>385</b>	<b>4,2</b>	<b>87,5</b>	<b>385</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245</b>	<b>21</b>	<b>5,46</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Сок фруктовый без содержания сахара	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	
	Орехи в ассортименте	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6	
	<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,5</b>	<b>235</b>		<b>110</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>0,96</b>	<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1675</b>	<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		<b>770</b>	<b>8,4</b>	<b>175</b>	<b>770</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490</b>	<b>42</b>	<b>7,71</b>	<b>70%</b>

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(мкг)	C	E	
Завтрак																	
	Плов из перловой крупы с птицей	250	14,87	19,2	49,5	405,6	79а	243,3	2,09	39,8	220,6	0,22	0,28	165	11,27	0,3	
	Огурец свежий	20	0,3	0,03	1	3	28	6	0	3,8	6,5	0,03	0,03	10	0,9	0,1	
	Чай без сахара с лимоном	200\5	0,13	0,02	15,2	62	98а	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0	
	Хлеб ржаной	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	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>525</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		<b>275</b>	<b>3</b>	<b>62,5</b>	<b>275</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175</b>	<b>15</b>	<b>1,05</b>	<b>25%</b>
Обед																	
	Салат "Витаминный"	60	1,3	2,8	1,7	41,14	142	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,2	
	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	2,4	
	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	1,6	
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1,16	0,3	47,2	196,3	113а	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	
	<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>		<b>385</b>	<b>4,2</b>	<b>87,5</b>	<b>385</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245</b>	<b>21</b>	<b>4,93</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Кисло-молочная продукция без сахара	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	10	72	0,08	0,1	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16	
	Орехи в ассортименте	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,26	
	<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,5</b>	<b>235</b>		<b>110</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>0,42</b>	<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1585</b>	<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		<b>770</b>	<b>8,4</b>	<b>175</b>	<b>770</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490</b>	<b>42</b>	<b>6,4</b>	<b>70%</b>





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(мкг)	C	E
<b>Завтрак</b>																
	Омлет натуральный, масло сливочное, 180/10	190	13,62	19,13	47,25	388,5	125	239,3	2,24	33,1	196,1	0,19	0,25	140	6,57	0,66
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,1	12	10	0,35	10,5	31	0,06	0,06	35	5,6	0,1
	Чай без сахара, с лимоном, 200/10	210	0,13	0,02	15,2	62	98a	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб ржаной	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		<b>275</b>	<b>3</b>	<b>62,5</b>	<b>275</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175</b>	<b>15</b>	<b>1,41</b>
<b>25%</b>																
<b>Обед</b>																
	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	1,6
	Суп картофельный с крупой перловой	200	8,16	9,19	15,3	116,5	38	116,4	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	2,4
	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	0,15
	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 без содержания сахара	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
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>		<b>385</b>	<b>4,2</b>	<b>87,5</b>	<b>385</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245</b>	<b>21</b>	<b>5,03</b>
<b>35%</b>																
<b>Полдник</b>																
	Кисло-молочный продукт без сахара	200	0,9	0	5	75		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
	Чернослив припущенный	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,5</b>	<b>235</b>		<b>110</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>0,96</b>
<b>10%</b>																
	<b>Итого день</b>	<b>1635</b>	<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		<b>770</b>	<b>8,4</b>	<b>175</b>	<b>770</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490</b>	<b>42</b>	<b>7,4</b>
<b>70%</b>																







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(мкг)	C	E	
Завтрак																	
	Запеканка творожная с морковью без сахара с джемом без сахара , 200/50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	8а	252,4	2,17	44,6	228,7	0,25	0,31	175	14,97	1,46	
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	15	60	97а	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб ржаной	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	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		<b>275</b>	<b>3</b>	<b>62,5</b>	<b>275</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175</b>	<b>15</b>	<b>2,11</b>	<b>25%</b>
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	1,9	
	Суп картофельный с бобовыми\горохом\	230	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 без сахара	200	0,6	0,3	28,8	108,2	103а	21,3	0,6	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,64	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	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>		<b>385</b>	<b>4,2</b>	<b>87,5</b>	<b>385</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245</b>	<b>21</b>	<b>3,73</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Сок фруктовый без содержания сахара	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	
	Курага припущенная	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,6	
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,5</b>	<b>235</b>		<b>110</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>0,96</b>	<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1615</b>	<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		<b>770</b>	<b>8,4</b>	<b>175</b>	<b>770</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490</b>	<b>42</b>	<b>6,8</b>	<b>70%</b>

Неделя: Третья

День: Четверг

Вариант № 16

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(мкг)	C	E
Завтрак																
	Птица запеченная ,соус сметанный	100	7,92	8,8	7,2	73,4	22	37,79	1,06	9,7	27,6	0,05	0,23	95	12,03	0,8
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	3,78	7,78	29,3	242	171	67,04	0,59	11,8	82,3	0,17	0,05	80	1,5	0,6
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,6	2,67	29,2	155,2	105a	158,67	0,8	24,5	121,6	0,03	0,03	0	1,47	0
	Хлеб ржаной	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		<b>275</b>	<b>3</b>	<b>62,5</b>	<b>275</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175</b>	<b>15</b>	<b>2,05</b>
25%																
Обед																
	Салат "Степной"	60	1,3	3,1	3,5	46	147	24	0,3	8	14,4	0,02	0,03	25	1,1	1,5
	Суп картофельный с крупой\кукурузной\	200	5,5	6,44	17,1	128,1	38	182,1	0,6	21,2	197,1	0,25	0,2	46	1	1
	Капуста тушеная с мясом	200	16,37	17,4	51,43	429,74	48	144	1,25	27,2	100,9	0,07	0,15	174	1,11	1,37
	Компот из свежемороженых ягод \смородина\ без сахара	200	0,52	0,18	34,84	102,9	150a	23,4	0,9	17	23,4	0,02	0,04	0	17,79	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
	<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>		<b>385</b>	<b>4,2</b>	<b>87,5</b>	<b>385</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245</b>	<b>21</b>	<b>4,6</b>
35%																
Полдник																
	Кисло-молочный продукт без сахара	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,04	0,1	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Орехи в ассортименте	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,05	0,02	3	0,6	0,26
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,5</b>	<b>235</b>		<b>110</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>0,42</b>
10%																
	<b>Итого день</b>	<b>1585</b>	<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		<b>770</b>	<b>8,4</b>	<b>175</b>	<b>770</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490</b>	<b>42</b>	<b>7,07</b>
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(мкг)	C	E	
Завтрак																	
	Биточки мясные , соус 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	0,93	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	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 без сахара с лимоном200\5	205	0,53	0,02	15	62	98а	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0	
	Хлеб ржаной	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	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		<b>275</b>	<b>3</b>	<b>62,5</b>	<b>275</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175</b>	<b>15</b>	<b>2,18</b>	<b>25%</b>
Обед																	
	Салат из свеклы	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	1,02	
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной200\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	1	
	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	0,9	
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,7	0,05	27,6	114,8	113а	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	1	
	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	
	<b>Итого обед</b>	<b>790</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>		<b>385</b>	<b>4,2</b>	<b>87,5</b>	<b>385</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>245</b>	<b>21</b>	<b>5,25</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Сок фруктовый без содержания сахара	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Чернослив припущенный	30	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,26	
	<b>Итого полдник</b>	<b>355</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,5</b>	<b>235</b>		<b>110</b>	<b>1,2</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>0,42</b>	<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1705</b>	<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>234,5</b>	<b>1645</b>		<b>770</b>	<b>8,4</b>	<b>175</b>	<b>770</b>	<b>0,84</b>	<b>0,98</b>	<b>490</b>	<b>42</b>	<b>7,85</b>	<b>70%</b>

