

1-й день		Пищевые вещества в (г)				Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний	Железо	Стоимость
<b>ЗАВТРАК</b>													
1	Яйцо курин диет варен в крутую	48	6,96	5,52	0,33	75	0,033	0,12	0	0,12	26,4	5,76	1,2
2	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25
3	Хлеб ржаной	40	1,525	0,15	9,85	101	0,018	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175
1	Сыр	25	4,045	7,79	19,035	203	0,045	0,055	0,04	0,035	22,78	6,945	0,435
<b>ИТОГО:</b>			5,885	6,415	32,715	457,6	0,115	0,163	1,3	0,39	130,505	29,485	0,865
<b>ОБЕД</b>													
1	Салат капусты	60	0,35	1,95	2,9	30,28	0,015	0,019	1,35	0	13,8	10,3	0,19
1	Суп гороховый с мясом кур	250/10	5,935	2,13	14,095	168	0,195	0,065	3,725	0,005	41,145	32,21	1,85
5	филе куриное отварное	100	5,8	5,2	1,65	219	0,015	0,04	0,33	0,005	9,85	9,7	0,825
3	Макаронные изделия твердых со	180	6,48	0,72	38,34	157,5	0,06	0,02	0	0	12	9	0,8
4	Напиток из цикория без сахара	200	0,133	0	3,73	14,66	0,006	0,012	0,24	0	9,76	6,3	0,216
5	Хлеб ржаной	100	2,8	0,55	21,65	99,5							
<b>ИТОГО:</b>			16,492	10,19	57,96	718,6	0,238	0,2125	34,41	6,94	98,87	73,935	2,495
<b>ВСЕГО:</b>			25,022	20,905	114,22	1517	0,395	0,4385	36,14	29,96	304,075	113,49	4,235

2-й день		Пищевые вещества в (г)				Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний	Железо	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1	Каша пшеничная с тыквой	250	4,3	6,25	16,37	281	0,095	0,155	1,27	0,39	121,505	24,985	0,44
2	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25
3	Масло сливочное	15	0,025	4,125	0,0415	112,2	0	0,005	0	0,0295	0,6	0,02	0,01
4	Хлеб ржаной	50	1,525	0,15	9,85	101	0,018	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175
<b>ИТОГО:</b>			5,495	5,93	26,322	496,1	0,115	0,168	1,3	0,4195	131,105	29,505	0,875
<b>ОБЕД</b>													
1	Салат из капусты белокачанной	60	0,65	1,25	0,8	17,25	3,01	0,025	3,525	15	11,15	3,75	0,2
2	Щи с мясом кур	250/10	1,15	1,4	3,15	143	0,003	0,025	10,25	0	32,5	12,6	0,4
3	Плов с мясом кур отварных	250	6,85	3,6	3,6	414	0,04	0,03	0	6	24	13	0,25
4	Компот из лимонов	200	0,09	0,01	11,27	81	0,005	0,005	4	0	4,22	1,2	0,09
5	Хлеб ржаной	100	2,8	0,55	21,65	99,5							
<b>ИТОГО:</b>			11,54	6,81	40,47	754,8	3,058	0,085	17,775	21	71,87	30,55	0,94
3-й день		Пищевые вещества в (г)				Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний	Железо	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1	Каша ячневая с курагой	250	3,91	5,765	20,52	290	0,039	0,121	1,215	0,035	113,25	22,285	0,255
2	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	7,15	75	0,001	0,005	1,19	0	3,66	2,45	0,43
4	Хлеб ржаной	50	1,525	0,15	9,85	101	0,018	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175

<b>ИТОГО:</b>		5,555	5,935	37,52	466	0,057	0,131	2,405	0,035	120,11	26,985	0,86	
<b>ОБЕД</b>													
1 Салат из морской капусты	60	0,35	1,95	2,9	30,28	0,015	0,0185	1,35	0	13,8	10,3	0,19	
2 Суп с макаронными изд с мясом к	250	2,35	2,98	15,42	170	0,33	0,06	13,285	0,02	28,665	23,465	0,85	
3 Гречка рассыпчатая	200	6,48	0,72	38,34	157,5	0,06	0,02	0	0	12	9	0,8	
4 Котлета из куриного филе на пару	80	2	4,335	24,7	214	0,125	0,065	0	0,02	8,535	81,15	2,725	69
5 Компот из сухофруктов	200	0,2	0	15,8	131	0,01	0	2,7	0	6	2	0,4	
5 Хлеб ржаной	100	2,8	0,55	21,65	99,5								
<b>ИТОГО:</b>		14,18	10,535	118,81	802,3	0,54	0,1635	17,335	0,04	69	125,915	4,965	

<b>4-й день</b>		Пищевые вещества в (г)					Витамины				Минеральные вещества		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	В1	В2	С	А	Кальций	Магний	Железо	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1 Омлет натуральный	80												
2 Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	
3 Хлеб ржаной/ сыр	50/25												
<b>ИТОГО:</b>		0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	
<b>ОБЕД</b>													
1 Салат из овощей	60	0,65	1,25	0,8	17,25	3,01	0,025	3,525	15	11,15	3,75	0,2	
2 Рассольник с мясом кур	250\10	5,935	2,13	14,095	168	0,195	0,065	3,725	0,005	41,145	32,21	1,85	
3 Тефтели с гречкой	80	6,85	3,6	3,6	178	0,04	0,03	0	6	24	13	0,25	56
4 Макароны изделия отварные	180	6,48	0,72	38,34	157,5	0,06	0,02	0	0	12	9	0,8	
5 Хлеб ржаной	100	2,8	0,55	21,65	99,5								
7 Компот из шиповника без сахара	200	0,312	0	12,78	131	0,006	0,012	0,24	0	9,76	6,3	0,216	
<b>ИТОГО:</b>		0,312	0	12,78	131	0,006	0,012	0,24	0	9,76	6,3	0,216	

<b>5-й день</b>		Пищевые вещества в (г)					Витамины				Минеральные вещества		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	В1	В2	С	А	Кальций	Магний	Железо	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1 Гречка отварная с мясом кур	200	3,8	5,84	16,7	295	0,065	0,145	1,22	0,035	115,125	24,6	0,3	
2 Хлеб ржаной	50	1,525	0,15	9,85	101	0,018	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	
3 Масло сливочное	15	0,025	4,125	0,0415	112,2	0	0,005	0	0,0295	0,6	0,02	0,01	61
4 Чай с лимоном	200	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	
<b>ИТОГО:</b>		5,55	10,165	26,652	510,1	0,085	0,158	1,25	0,0645	124,725	29,12	0,735	
<b>ОБЕД</b>													
1 Борщ с мясом кур	250/10	3,05	0,48	12,71	108	0,07	0,064	2,585	0	20,635	19,765	0,504	
2 Котлета рыбная на пару	70	6,85	3,6	3,6	178	0,04	0,03	0	6	24	13	0,25	
3 Гороховое пюре	180	1,94	2,49	9,87	159	0,07	0,065	29,765	0,015	42,38	26,665	0,805	

5	Хлеб ржаной	100	2,8	0,55	21,65	99,5								
6	Компот из сухофруктов с сахарозаменителем	200	0,2	0	15,8	131	0,01	0	2,7	0	6	2	0,4	
<b>6-й ДЕНЬ</b>			Пищевые вещества в (г)				Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний	Железо	
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Омлет натуральный	80	3,285	1,845	32,91	253	0,055	0,04	0,23	0,01	20,5	7,5	0,635	
2	Хлеб ржаной /сыр	50/25	1,525	0,15	9,85	101	0,018	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	
3	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	
<b>ИТОГО:</b>			5,01	2,045	42,82	355,9	0,075	0,048	0,26	0,01	29,5	12	1,06	
<b>ОБЕД</b>														
1	Суп с фасолью с мясом кур	250\10	3,05	0,48	12,71	107	0,07	0,064	2,585	0	20,635	19,765	0,504	
2	Овощи тушеные	180	1,94	2,49	9,87	159	0,07	0,065	29,765	0,015	42,38	26,665	0,805	
3	Птица отварная	50	15,58	9,95	0	132	0,084	0,087	0,94	13,86	11,79	12,81	0,86	
4	Компот из лимонов с сахарозаменителем	200	0,09	0,01	11,27	81	0,005	0,005	4	0	4,22	1,2	0,09	
5	Хлеб ржаной	100	2,8	0,55	21,65	99,5	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			23,46	13,48	55,5	578,5	0,229	0,221	37,29	13,875	79,025	60,44	2,259	43
<b>7-й день</b>			Пищевые вещества в (г)				Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний	Железо	
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Каша геркулесовая молочная	250	9,2	12,4	45,1	405	0,15	0,24	0	0	32	0	0,2	
2	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	
3	Хлеб ржаной/ масло сливочное	50/15	3,05	0,3	19,7	101	0,035	0,01	0	0	6,4	4,5	0,35	
<b>ИТОГО:</b>			12,45	12,75	64,86	507,9	0,187	0,253	0,03	0	44,2	6,75	0,8	
<b>ОБЕД</b>														
1	Суп гороховый с мясом кур	250/10	1,15	1,4	3,15	109	0,025	0,025	10,25	0	32,5	12,5	0,4	
2	Перловка отварная	180	6,48	0,72	38,34	157,5	0,06	0,02	0	0	12	9	0,8	
3	Ежики из мяса говяд с гречкой	80	2	4,335	24,7	214	0,125	0,065	0	0,02	8,535	81,15	2,725	65
4	Салат из капусты морской	60	1,3	2,5	1,6	34,5	0,02	0,05	7,05	30	23	7,5	0,4	
5	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	15,8	64,5	0,01	0	2,7	0	6	2	0,4	
6	Хлеб ржаной	100	3,05	0,3	19,7	381	0,035	0,01	0	0	6,4	4,5	0,35	
<b>ИТОГО:</b>			4,55	2,8	37,1	480	0,065	0,06	9,75	30	35,4	14	1,15	
<b>8-й день</b>			Пищевые вещества в (г)				Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний	Железо	
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Каша пшеничная с тыквой	250	4,3	6,25	16,37	281	0,095	0,155	1,27	0,39	121,505	24,985	0,44	
2	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,06	1,86	0,002	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	
3	Хлеб ржаной	50	1,525	0,15	9,85	101	0,018	0,005	0	0	3,2	2,25	0,175	
<b>ИТОГО:</b>			6,025	6,45	26,28	383,9	0,115	0,163	1,3	0,39	130,505	29,485	0,865	

<b>ОБЕД</b>														
1	Щи на кур.бул.	250	1,15	1,4	3,15	143	0,003	0,025	10,25	0	32,5	12,6	0,4	
2	Бефстроганов из говядины	100	5,8	5,2	1,65	219	0,015	0,04	0,33	0,005	9,85	9,7	0,825	
3	Гречка рассыпчатая	180	2	4,335	24,7	214	0,125	0,065	0	0,02	8,535	81,15	2,725	
4	Салат из овощей	60	0,65	1,25	0,8	17,25	3,01	0,025	3,525	15	11,15	3,75	0,2	
5	Компот из лимонов	200	0,09	0,01	11,27	81	0,005	0,005	4	0	4,22	1,2	0,09	
5	Хлеб ржаной	100	2,8	0,55	21,65	99,5								
<b>ИТОГО:</b>			2,89	0,56	32,92	180,5	0,005	0,005	4	0	4,22	1,2	0,09	42

**9 день**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	В1	В2	С	А	Кальций	Магний	Железо		
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Каша ячневая без сахара	80	3,285	1,845	32,91	159,6	0,055	0,04	0,23	0,01	20,5	7,5	0,635	
	яблоко	150												
	Хлеб ржаной	50												
3	Чай с лимоном	200	0,06	0,015	6,495	75	0	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	
<b>ИТОГО:</b>		480	3,345	1,86	39,405	234,6	0,055	0,043	0,26	0,01	26,3	9,75	0,885	
<b>ОБЕД</b>														
1	Салат из свежей капусты	60	0,35	1,95	2,9	30,28	0,015	0,0185	1,35	0	13,8	10,3	0,19	
2	Суп с пшеном с рыбой	250\10	3,05	0,48	12,71	107	0,07	0,064	2,585	0	20,635	19,765	0,504	
3	Картофельное пюре	200	1,6	3,1	11,05	295	0,075	0,05	2,8	2	20	15	0,5	
4	Котлета из говядины на пару	80	5,35	4,3	4,9	150	0,03	0,045	0	0	8,25	9,75	0,6	
5	Хлеб ржаной	100	2,8	0,55	21,65	99,5								
6	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	15,8	64,5	0,01	0	2,7	0	6	2	0,4	
<b>ИТОГО:</b>		640	13,35	10,38	64,11	746,3	0,2	0,1775	9,435	2	68,685	56,815	2,194	74

**10-й день**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества в (г)				Витамины				Минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углевод	Ккал	В1	В2	С	А	Кальций	Магний	Железо		
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Каша пшеничная молочная	250	3,915	5,765	20,52	290	0,04	0,121	1,235	0,035	113,3	22,285	0,255	
2	Чай без сахара	200	0,06	0,015	6,495	75	0	0,003	0,03	0	5,8	2,25	0,25	
3	Хлеб ржаной	50	3,05	0,3	19,7	101	0,035	0,01	0	0	6,4	4,5	0,35	
<b>ИТОГО:</b>		500	7,025	6,08	46,715	466	0,075	0,134	1,265	0,035	125,5	29,035	0,855	
<b>ОБЕД</b>														
1	Икра кабачковая	60	0,5655	2,364	3,001	31	0,02	0,015	2,25	0	17,25	6,5	0,425	
2	Суп с фасолью с мясом кур	250\10	3,05	0,48	12,71	107	0,07	0,064	2,585	0	20,635	19,765	0,504	
3	Рис рассыпчатый	180	7,79	4,97	0	132	0,042	0,043	0,47	6,925	5,895	6,405	0,43	
4	Птица отварная	60	6,85	3,6	3,6	178	0,04	0,03	0	6	24	13	0,25	49
5	Хлеб ржаной	100	2,8	0,55	21,65	99,5								
6	Компот из лимонов	200	0,09	0,01	11,27	81	0,005	0,005	4	0	4,22	1,2	0,09	

<b>ИТОГО:</b>	240	17,69	9,05	16,31	417	0,152	0,137	3,055	12,925	50,53	39,17	1,184	
---------------	-----	-------	------	-------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--

1 Борщ на кур бул	250	3,05	0,48	12,71	108	0,07	0,064	2,585	0	20,635	19,765	0,504	
2 Котлета рыбная	80	6,85	3,6	3,6	178	0,04	0,03	0	6	24	13	0,25	
3 Гороховое пюре	180	1,94	2,49	9,87	159	0,07	0,065	29,765	0,015	42,38	26,665	0,805	

2 Суп с клецками на мясном бульоне	250	1,15	1,4	3,15	109	0,025	0,025	10,25	0	32,5	12,5	0,4	
4 Рис рассыпчатый	180	7,79	4,97	0	132	0,042	0,043	0,47	6,925	5,895	6,405	0,43	
5 Бефстроганов из мяса отварного	120	5,8	5,2	1,65	219	0,015	0,04	0,33	0,005	9,85	9,7	0,825	

1 Салат из свежей капусты	60	0,35	1,95	2,9	30,28	0,015	0,0185	1,35	0	13,8	10,3	0,19	
1 Суп с пшеном с рыбой	250\15	3,05	0,48	12,71	107	0,07	0,064	2,585	0	20,635	19,765	0,504	
3 Картофельное пюре	180	1,6	3,1	11,05	295	0,075	0,05	2,8	2	20	15	0,5	
4 Котлета рубленая	80	5,35	4,3	4,9	150	0,03	0,045	0	0	8,25	9,75	0,6	