

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	30	0,3	21,7	0,3	197,7	7,2	0,2	0,1	0
	182	Каша овсяная с масл.	150/8	5,1	9,5	20,9	189,5	97	39,4	1,1	0,4
	211	Омлет с сыром	110	12,8	13,3	1,8	178,1	211,6	19	1,9	0,2
	ТТК	Какао с молоком	200	4,7	3,7	20,5	134,1	130,4	26,2	0,8	0,6
		Хлеб пшеничный	80	6	2,3	40,6	207,1	15,2	10,4	1	0
	338	Фрукт свежий	250	1	1	24,5	111	40	22,5	5,5	250
		Итого:		29,9	51,5	108,6	1017,5	501,4	117,7	10,4	29,9
Обед	230	Рыба запеченная	100	17,6	9,8	3,7	173,4	41,1	55,4	0,8	0,8
	ТТК	Маринад	50	0,6	4,5	2,3	63,6	10,3	14,2	0,3	1,1
	ТТК	Суп из овощей с мясом и сметаной	500/35/12	4	7,8	20	166,2	58,4	39,6	1,4	18,2
				9,4	3,2	0	66,4	3,9	12,7	0,9	0
	ТТК	Куриные палочки	100	19,1	7,5	14,9	203,5	41,1	27,9	1,6	0,1
	171	Рис отварной	100	2,4	4,5	23,4	143,7	3,3	15,7	0,3	0
	ТТК	Морковь отварная	50	0,6	0	3,3	15,6	22,9	16,9	0,2	1
	348	Компот из кураги	200	0,6	0	29	118,4	20,6	16	0,6	0,4
	389	Сок плодовой	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
	ТТК	Орехи/ мармелад	28/50	4,5	17	3,1	183,4	24,9	33,6	0,5	1,6
				2	0	37	146	5,5	0	0,2	0
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0
	Итого:		67,4	55,9	200,7	1576,5	264,3	257,2	9,7	27,2	
Полдник		Печенье	100	7,5	10,8	56,2	352	20	30	1,5	0
	389	Сок плодовой	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
	372	Яблоко печеное	150	0,8	0,6	35,4	150,2	26	13,2	3,2	105,2
	376	Чай с вареньем	200/20	0,2	0	13,3	54	4,4	2,9	0,6	0,3
		Итого:		9,5	11,4	123,1	633	64,4	54,1	5,9	109,5
	16	Колбаса п/к	35	6,1	7,0	0	87,4	11,2	7,7	1,0	0
	260	Гуляш из говядины	100/50	30,6	7,3	2,5	198,1	15,2	38,3	2,8	0,8
	ТТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,5	118	55,5	32,6	1,1	17,6
	182	Каша Дружба»	100	2,9	6,3	16	132,3	56,3	16,7	0,3	0,3
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,2	15,8	79,6	56,2	8,1	0,4	0,3
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	51,8	4,6	2,6	0,2	0
	Итого:		48,1	27,5	98,2	832,7	213,9	118,6	8	48,1	
Ужин II											
	386	Йогурт	100	5	3,2	8	80,8	122	15	0,1	0,6
	Итого:		5	3,2	8	80,8	122	15	0,1	0,6	
	Всего:		159,9	149,5	538,6	4140,5	1166	562,6	34,1	224,3	

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	25	0,2	18,1	0,2	164,5	6	0,1	0,1	0
	15	Сыр	35	10,5	5,2	0	88,8	350	17,5	0,4	0,6
	181	Каша манная с масл.	150/8	4,3	8,1	21,7	176,9	84,2	12,8	0,3	0,4
	243	Колбасн. изд. Отвар.	100	9,8	17,7	0,6	200,9	14,1	18,3	1,6	0
	ТТК	Курага	50	0,8	0	13,4	56,8	27,3	21,6	0,8	0,5
	ТТК	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	23,3	134,5	127	14,6	0,1	0,6
	377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,9	56,4	5,2	2,7	0,4	2,8
		Хлеб пшеничный	80	6	2,3	40,6	207,1	15,2	10,4	1	0
		Итого:		35,6	54,3	113,7	1085,9	629	98	4,7	4,9
Обед	209	Яйцо вареное	1	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	ТТК	Бульон с мясом	500/35	9,4	3,2	0	66,4	3,9	12,7	0,9	0
	406	Пирог с мясом	100	12,2	7,9	32	247,9	21,4	29,7	1,4	0,1
	267	Шницель из говяд.	100	19,9	16,5	7,7	258,9	15,3	29,6	1,4	0
	255	Печень по -строганов	120/50	30,8	17,4	3,4	293,4	29,2	30,4	10,8	23,9
	203	Макарон. изд. Отвар.	100	3,5	4,3	22,3	141,9	6,4	4,9	0,5	0
	ТТК	Свекла отварная	50	0,7	0	4,2	19,6	16,6	9,8	0,6	2
	223	Запеканка творожная с мол. сгущенным	200 /30	39,2	15,6	29,4	414,8	281,9	42,4	2,6	0,4
				2,2	2,6	16,8	99,4	92,1	10,2	0,1	0,3
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6
	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0
	Итого:		129,5	73,3	195,5	1959,2	524,4	202,2	22,9	32,3	
Полдник		Кекс	100	20	3,5	52,8	322,7	30	8,2	0,8	0,1
	385	Молоко	200	5,6	4,4	8,6	96,4	222,8	25,7	0,1	1,1
	338	Фрукт свежий	250	1	1	24,5	111	40	22,5	5,5	250
		Итого:		26,6	8,9	85,9	530,1	292,8	56,4	6,4	251,2
Ужин I	ТТК	Бутерброд с икрой (минтай, сиг) и маслом	20/20/20	7,3	15,5	10,3	209,9	16,4	9,7	0,5	0,4
	259	Жаркое по- домашнему	300	29,5	11,2	27,6	329,2	32,4	71,1	3,9	15,1
	182	Каша пшеничная с масл.	100	3,5	5,8	17	134,2	58,2	20,5	0,5	0,26
	360	Кисель из джема	200	0,1	0	26,8	107,6	4,9	1	0,3	0,1
	ТТК	Орехи/ мед	28/31	4,7	17	28	283,8	29,2	34,5	0,7	2,1
	376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	13,6	54,8	2,4	1,9	0,4	0
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Итого:		47,5	50	145,2	1220,8	152,5	148,2	7,7	17,96
Ужин II	386	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	240	28	0,2	1,4
		Итого:		5,8	5	8	100,2	240	28	0,2	1,4
		Всего:		244,2	189,7	548,3	4876,8	1720,7	519,8	41,8	306,96

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углев. оды					
Завтрак	14	Масло сливочное	30	0,3	21,7	0,3	197,7	7,2	0,2	0,1	0
	15	Сыр	35	10,5	5,2	0	88,8	350	17,5	0,4	0,6
	182	Каша «Дружба»	150/8	4,4	9,4	24	198,2	84,5	25	0,5	0,4
	243	Сарделька отварная	100	10,7	15,1	1,3	183,9	15,8	14,8	1,6	0
	ТТК	Какао с молоком	200	4,7	3,7	20,5	134,1	130,4	26,2	0,8	0,6
	377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,9	56,4	5,2	2,7	0,4	2,8
		Хлеб пшеничный	80	6	2,3	40,6	207,1	15,2	10,4	1	0
		Итого:			36,8	57,4	100,6	1066,2	608,3	96,8	4,8
Обед	ТТК	Салат из овощей	100	2,2	10,2	10,8	143,8	15,4	17,4	0,7	7,3
	ТТК	Суп с макаронный с фрикадельками	500/35	4,9	5,9	33,9	208,3	43	42,2	1,5	10,6
				7	3,7	0,2	62,5	3,9	12,7	0,9	0,2
	268	Биточек из говядины	100	14,4	11,9	13,4	218,3	12,4	24,7	1,2	0
	171	Рис отварной	100	2,4	4,5	23,4	143,7	3,3	15,7	0,3	0
	139	Капуста тушеная	50	1,0	1,8	4,4	37,8	25,3	8,7	0,3	10,3
	330	Соус сметанный	50	0,7	2,2	2,7	33,4	10,1	1,4	0,1	0
	ТТК	Морская капуста	70	0,5	0,1	0	2,9	28	119	11,2	1,4
	ТТК	Орехи	28	4,5	17	3,1	183,4	24,9	33,6	0,5	1,8
	338	Фрукт свежий	250	1	1	24,5	111	40	22,5	5,5	250
	349	Компот из с/фрукт	200	0,4	0	25,5	103,6	40,6	13,7	0,5	0,2
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0
		Итого:			44,8	60,1	203,1	1532,4	271,1	331,9	25,8
Полдник		Зефир в шоколаде	100	2	12	70	390	27	41	0	0
	372	Яблоко печеное	150	0,8	0,6	35,4	150,2	26	13,2	3,2	105,2
	389	Сок плодовой	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
	376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	13,6	54,8	2,4	1,9	0,4	0
		Итого:			3,9	12,6	137,2	671,8	69,4	64,1	4,2
Ужин I	ТТК	Мясо тушеное с капустой	275	21,5	15,4	20,8	307,8	76	62	3	18,6
	182	Каша ячневая с масл.	100	3,4	5,5	18,2	136,2	68,9	15,7	0,4	0,27
	ТТК	Курага	40	0,6	0	10,7	45,2	21,9	17,3	0,6	0,4
	210	Омлет натуральный	80	7,8	8,5	1,4	113,3	53,4	9,1	1,3	0,1
	ТТК	Чай с джемом	200/20	0,2	0	13,8	56	4,6	3,7	0,5	0,5
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	51,8	4,6	2,6	0,2	0
		Итого:			37,3	30,5	96,9	811,6	238,4	119,9	7,4
Ужин II	386	Йогурт	100	5	3,2	8	80,8	122	15	0,1	0,6
		Итого:		5	3,2	8	80,8	122	15	0,1	0,6
	Всего:			127,8	163,8	545,8	4162,8	1309,2	627,7	42,3	211,27

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	25	0,2	18,1	0,2	164,5	6	0,1	0,1	0
	16	Колбаса п/к	30	5,2	6	0	74,8	9	6,6	0,9	0
	182	Каша овсяная с маслом	150/8	5,1	9,5	20,9	189,5	97	39,4	1,1	0,4
	ТТК	Орехи/ мед	28/31	4,7	17	28	283,8	29,2	34,5	0,7	2,1
	ТТК	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	23,3	134,5	127	14,6	0,1	0,6
	377	Чай с молоком	200/7	0,2	0	13,9	56,4	5,2	2,7	0,4	2,8
		Хлеб пшеничный	80	6	2,3	40,6	207,1	15,2	10,4	1	0
		Итого:		19,2	53,5	86,3	903,5	273,4	97,9	3,3	5,9
Обед	64	Салат из моркови с курагой	100	7,5	0,4	16,6	79,0	61,2	40	0,9	2,7
	82	Борщ с мясом и сметаной	500/35/12	3,4	11,2	20,8	197,6	72,3	40,4	1,8	14,9
				9,4	3,2	0	66,4	3,9	12,7	0,9	0
	265	Плов из говядины	300	35,3	11,7	47,2	435,3	29,5	77,2	3,6	1,8
	ТТК	Компот из клюквы	200	0,1	0	18,9	76	2,8	1,4	0,1	1,2
	ТТК	Компот из клюквы	200	0,1	0	18,9	76	2,8	1,4	0,1	1,2
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0
	338	Фрукт свежий	250	1	1	24,5	111	40	22,5	5,5	250
	Итого:		56	26,7	137,8	994,5	178,4	176,2	8,2	23,4	
Полдник	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
	222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	220/40	37,1	15,6	47,6	479,2	275,3	43,5	1,7	0,3
				2,9	3,4	22,4	131,8	122,8	13,6	0,1	0,4
	377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,9	56,4	5,2	2,7	0,4	2,8
	Итого:		41,2	19	102,1	744,2	417,3	67,8	2,8	7,5	
Ужин I	230	Рыба запеченная	100	17,6	9,8	3,7	173,4	41,1	55,4	0,8	0,8
	ТТК	Маринад	50	0,6	4,5	2,3	63,6	10,3	14,2	0,3	1,1
	ТТК	Голубцы ленивые	190/50	15,8	10,1	12,4	203,7	66,3	38,6	0,6	21,1
				0,7	2,2	2,7	33,4	10,1	1,4	0,1	0
	ТТК	Каша гречневая с мас	100	3,7	5,8	16,2	132,3	56,9	40,9	1,2	0,26
	15	Сыр	35	10,5	5,2	0	88,8	350	17,5	0,4	0,6
	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
	385	Молоко	200	5,6	4,4	8,6	96,4	222,8	25,7	0,1	1,1
	376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	13,6	54,8	2,4	1,9	0,4	0
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	51,8	4,6	2,6	0,2	0
		Итого:		59,4	43,1	109,7	1076,3	787,5	215,7	6,1	28,96
Ужин II	386	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	240	28	0,2	1,4
		Итого:		5,8	5	8	100,2	240	28	0,2	1,4
		Всего:		181,6	149,3	443,9	3818,7	1896,6	585,6	20,6	67,16

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	25	0,2	18,1	0,2	164,5	6	0,1	0,1	0
	ТТК	Бутерброд с красной икрой и маслом	20/20/20	7,9	39	10,3	233,9	27,4	8,5	0,6	0,8
	182	Каша пшеничная с мас	150/8	5,2	8,8	25,5	202	87,3	30,8	0,8	0,4
	ТТК	Какао с молоком	200	4,7	3,7	20,5	134,1	130,4	26,2	0,8	0,8
	376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	13,6	54,8	2,4	1,9	0,4	0
		Хлеб пшеничный	60	4,5	1,7	30,5	155,3	11,4	7,8	0,8	0
		Итого:		22,6	71,3	100,6	944,6	264,9	75,3	3,5	2
Обед	ТТК	Сельдь	50	8,6	8,5	0	110,9	36	35,5	0	0,6
	45	Салат из св.капусты	100	1,6	5,1	9,4	89,9	43,1	16,4	0,6	36,0
	ТТК	Суп картофельный с бобов. С мясом	500/35	11,3	6,2	37,6	251,4	66,7	60,3	3,7	9,5
				9,4	3,2	0	66,4	3,9	12,7	0,9	0
	284	Запеканка картоф	280/10	31,3	31,9	37,2	561,1	40,6	84,5	3,5	18,9
	377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,9	56,4	5,2	2,7	0,4	2,8
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6
	ТТК	Орехи/ мармелад	28/50	4,5	17	3,1	183,4	24,9	33,6	0,5	1,6
				2	0	37	146	5,5	0	0,2	0
	338	Фрукт свежий	250	1	1	24,5	111	40	22,5	5,5	250
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0
	Итого:		75,7	74,7	223,9	1860,2	290,1	288,5	18,4	321	
		Шоколад	40	2,9	13,8	19,9	215,4	60	18,4	0,7	0
	420	Сосиска в тесте	100	8,4	7,5	26,8	208,3	14,7	14,8	1,3	0
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,2	15,8	79,6	56,2	8,1	0,4	0,3
	372	Яблоко печеное	150	0,8	0,6	35,4	150,2	26	13,2	3,2	105,2
		Итого:		13,5	23,1	97,9	653,5	156,9	54,5	5,6	105,5
Ужин I	209	Яйцо вареное	1	4,8	4,0	0,3	56,4	1*,4	4,2	0,9	0
	278	Тефтели из говядины.	100/50	13,6	15,3	16,1	256,5	45,6	7,1	1,2	1,5
				0,8	1,7	3,3	31,7	11,2	1,5	0,1	0,5
	143	Рагу из овощей	150	2,8	6,7	14,3	128,7	49,2	27,2	1	13,8
	182	Каша рисовая с масл	100	2,3	5,4	15	117,9	54,5	12,9	0,2	0,3
	ТТК	Курага	40	0,6	0	10,7	45,2	21,9	17,3	0,6	0,4
	376	Чай с джемом	200/20	0,2	0	13,8	56	4,6	3,7	0,5	0,5
	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	51,8	4,6	2,6	0,2	0
	Итого:		29,9	34,2	123,7	922,3	214,6	94	6,7	21	
Ужин II	386	Йогурт	100	5	3,2	8	80,8	122	15	0,1	0,6
		Итого:		5	3,2	8	80,8	122	15	0,1	0,6
		Всего:		146,7	206,5	554,1	4461,4	1048,5	527,3	34,3	450,1

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	25	0,2	18,1	0,2	164,5	6	0,1	0,1	0
	16	Колбаса п/копченая	30	5,2	6	0	74,8	9	6,6	0,9	0
	182	Каша Дружба с маслом	150/8	4,4	9,4	24,0	198,2	84,5	25,0	0,5	0,4
	ТТК	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	23,3	134,5	127	14,6	0,1	0,6
	376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	13,6	54,8	2,4	1,9	0,4	0
		Хлеб пшеничный	80	6	2,3	40,6	207,1	15,2	10,4	1	0
		Итого:		19,7	38,7	101,7	833,9	244,1	58,6	3	1
Обед	52	Салат из свеклы	100	1,3	6,1	7,9	91,7	30,9	18,2	1,2	3,8
	15	Сыр	40	12	6	0	102	400	20	0,4	0,6
	ТТК	Рассольник. Ленингр. с мясом и сметаной	500/35/12	4,4	7,9	28,9	204,3	61,1	51,6	1,8	11,7
				9,4	3,2	0	66,4	3,9	12,7	0,9	0
	279	Ежики из говядины	100/50	12,2	13,8	12,3	222,2	16,1	22,5	1	1,2
				0,8	2,2	3,1	35,4	10,4	1,4	0,1	0,4
	145	Картофель тушеный	200	4,1	12,7	28,4	244,3	35,9	36,8	1,6	13,9
	342	Компот из св. плод.	200	0,2	0,2	25,4	104,2	6	3,1	0,8	26,4
	350	Кисель из клюквы	200	0,1	0	25,4	102	6	1,4	0,2	1,2
	ТТК	Орехи/ мед	28/31	4,7	17	28	283,8	29,2	34,5	0,7	2,1
	338	Фрукт свежий	250	1	1	24,5	111	40	22,5	5,5	250
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0
	Итого:		55,8	71,7	229,7	1786,8	657,8	241,9	20,1	55,8	
Полдник		Вафли	100	3,2	2,8	73	342,8	10	2	0,6	0
	389	Сок плодовой	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
	385	Молоко	200	5,6	4,4	8,6	96,4	222,8	25,7	0,1	1,1
	ТТК	Курага	50	0,8	0	13,4	56,8	27,3	21,6	0,8	0,5
		Итого:		10,6	7,2	113,2	572,8	274,1	57,3	2,1	10,6
Ужин I	ТТК	Бутерброд с икрой минтай (сиг) и масл.	20/20/20	7,3	15,5	10,3	209,9	16,4	9,7	0,5	0,4
	267	Шницель натуральный	100	19,9	16,5	7,7	258,9	15,3	29,6	1,4	0
	282	Оладьи из печени	120	21,6	19,8	9,1	301	13,9	24,4	7,6	15,8
	139	Капуста тушеная	130	2,9	4,7	11,9	101,5	66,3	23,9	1	27,5
	ТТК	Каша пшеничная с масл	100	3,4	5,4	17,3	131,4	53,4	6,1	0,9	0,3
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6
	389	Сок плодовой	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
	376	Чай с повидлом	200/30	0,2	0	19,6	79,2	6,4	4	0,7	0,2
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
	Итого:		58,8	62,6	131,4	1324,2	200,6	118,3	14,9	58,8	
Ужин II	386	Ряженка	200	10	6,4	9,8	136,8	238	28	0,2	1,2
		Итого:		10	6,4	9,8	136,8	238	28	0,2	1,2
		Всего:		154,9	186,6	585,8	4654,5	1614,6	504,1	40,3	127,4

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углево ды					
Завтрак	14	Масло сливочное	30	0,3	21,7	0,3	197,7	7,2	0,2	0,1	0
	15	Сыр	35	10,5	5,2	0	88,8	350	17,5	0,4	0,6
	181	Каша манная с масл	150/8	4,3	8,1	21,7	176,9	84,2	12,8	0,3	0,4
	254	Печень запечённая	120	29,4	16,2	4,4	281	14,6	27,7	10,3	17,6
	ТТК	Какао с молоком	200	4,7	3,7	20,5	134,1	130,4	26,2	0,8	0,6
	376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	13,6	54,8	2,4	1,9	0,4	0
		Хлеб пшен. (батон)	80	6	2,3	40,6	207,1	15,2	10,4	1	0
	338	Фрукт свежий	250	1	1	24,5	111	40	22,5	5,5	250
		Итого:		56,3	58,2	125,6	1251,4	644	119,2	18,8	269,2
Обед	ТТК	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	123	41	15	0,6	7
	ТТК	Суп картофельный с рыбой	500/30	4,7	7	35,3	223	48,2	58,5	2,1	18,2
				5,0	0,3	0	24,7	12,8	17,9	0,2	0,2
	250	Бефстроганов	100/50	31,5	12,7	5,2	261,1	37,9	43,6	3	0
	203	Макароны отварные	100	3,5	4,3	22,3	141,9	6,4	5,3	0,7	0
	ТТК	Капуста морская	70	0,5	0,1	0	2,9	28	119	11,2	1,4
	349	Компот из с/фр	200	0,4	0	25,5	103,6	40,6	13,7	0,5	0,2
	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0
	Итого:		54,2	35	160,8	1176,5	247,2	298,2	21,2	54,2	
Полдник	ТТК	Сырники с молоком сгущенным	150/30	21,5	10,2	19,7	256,6	149,5	22,4	0,6	0,2
				2,2	2,6	16,8	99,4	92,1	10,2	0,1	0,3
	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
	376	Чай с джемом	200/20	0,2	0	13,8	56	4,6	3,7	0,5	0,5
		Итого:		24,9	12,8	68,5	488,8	260,2	44,3	1,8	5
Ужин I	283	Пудинг из говядины	100	25,2	8,3	1,1	179,9	40,1	33,4	2,4	0,1
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5	20,1	137,8	36,9	28,6	1	10,4
	70	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	10,5	23	14	0,6	5
	182	Каша ячневая с масл.	100	3,4	5,5	18,2	136,2	68,9	15,7	0,4	0,27
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6
	377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,9	56,4	5,2	2,7	0,4	2,8
	372	Яблоко печеное	150	0,8	0,6	35,4	150,2	26	13,2	3,2	105,2
	ТТК	Орехи/ мармелад	28/50	4,5	17	3,1	183,4	24,9	33,6	0,5	1,6
				0,3	0	37	146	5,5	0	0,2	0
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	51,8	4,6	2,6	0,2	0
	Итого:		42,3	37,8	177,8	1217,7	250	156,4	11,1	126,97	
Ужин II	386	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	240	28	0,2	1,4
		Итого:		5,8	5	8	100,2	240	28	0,2	1,4
		Всего:		183,5	148,8	540,7	4234,6	1641,4	646,1	53,1	456,77

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углев. оды					
Завтрак	14	Масло сливочное	25	0,2	18,1	0,2	164,5	6	0,1	0,1	0
	243	Сосиска отварная	100	10,7	15,1	1,3	183,9	15,8	14,8	1,6	0
	ТТК	Каша гречнев. с масл	150	5,5	8,8	24,3	198,4	85,4	61,4	1,8	0,4
	ТТК	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	23,3	134,5	127	14,6	0,1	0,6
	376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	13,6	54,8	2,4	1,9	0,4	0
		Хлеб пшен. (батон)	80	6	2,3	40,6	207,1	15,2	10,4	1	0
		Итого:		26,3	47,2	103,3	943,2	251,8	103,2	5	1
Обед	16	Колбаса п/к	35	6,1	7,0	0	87,4	11,2	7,7	1,0	0
	ТТК	Кукуруза конс.	70	1,5	0,2	7	40	29,4	9,1	0,1	3,4
	ТТК	Свекольник с мясом и сметаной	500/35/12	4,7	7,9	34,9	229,5	84,9	59,9	2,7	14,3
				9,4	3,2	0	66,4	3,9	12,7	0,9	0
	ТТК	Зраза из птицы	100	20,3	12	12,5	239	190	33,3	1,6	0,3
	171	Рис отварной	100	2,4	4,5	23,4	144	3,3	15,7	0,3	0
	ТТК	Морковь отварная	50	0,6	0	3,3	15,6	22,9	16,9	0,2	1
	330	Соус сметанный	50	0,7	2,2	2,7	33,4	10,1	1,4	0,1	0
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6
	389	Сок плодовой	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0
	338	Фрукт свежий	250	1	1	24,5	111	40	22,5	5,5	250
		Итого:		53,5	39,8	187,7	1326,8	433,9	207,5	16,1	53,5
Полдник	ТТК	Бутерброд с икрой минтай (сиг) и масл.	20/20/20	7,3	15,5	10,3	209,9	16,4	9,7	0,5	0,4
	ТТК	Орехи/ мед	28/31	4,7	17	28	283,8	29,2	34,5	0,7	2,1
	376	Чай с вареньем	200/20	0,2	0	13,3	54	4,4	2,9	0,6	0,3
	389	Сок плодовой	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
		Итого:		13,2	32,5	69,8	624,5	64	55,1	2,4	6,8
Ужин I	223	Запеканка твор. с мол. сгущенным	200/30	39,2	15,6	29,4	414,8	281,9	42,4	2,6	0,4
				2,2	2,6	16,8	99,4	92,1	10,2	0,1	0,3
	ТТК	Рыба запеч. В омлете	150	23,9	8,6	4,1	189,4	79,5	65,8	1,8	1
	127	Картофель в молоке	150	4,2	6,9	23,3	172,1	76,5	35,3	1,0	11,5
	182	Каша овсяная с масл.	100	3,4	6,3	13,9	79,3	64,7	39,4	0,7	0,3
	385	Молоко	200	5,6	4,4	8,6	96,4	222,8	25,7	0,1	1,1
	348	Компот из изюма	200	0,3	0	25,6	103,6	14,3	7,3	0,6	0
	338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8	32	18	4,4	200
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Итого:		79,6	45,2	141,3	1243,8	863,8	244,1	11,3	214,6
Ужин II	386	Йогурт	100	5	3,2	8	80,8	122	15	0,1	0,6
		Итого:		5	3,2	8	80,8	122	15	0,1	0,6
		Всего:		177,6	167,9	510,1	4219,1	1735,5	624,9	34,9	276,5

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углев оды					
Завтрак	14	Масло сливочное	30	0,3	21,7	0,3	197,7	7,2	0,2	0,1	0
	181	Каша манная с масл	150/8	4,3	8,1	21,7	176,9	84,2	12,8	0,3	0,4
	243	Колбасн. изд. отварн.	100	9,8	17,7	0,6	200,9	14,1	18,3	1,6	0
	ТТК	Какао с молоком	200	4,7	3,7	20,5	134,1	130,4	26,2	0,8	0,6
	377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,9	56,4	5,2	2,7	0,4	2,8
		Хлеб пшен. (батон)	80	6	2,3	40,6	207,1	15,2	10,4	1	0
		Итого:		25,3	53,5	97,6	973,1	256,3	70,6	4,2	25,3
Обед	71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14	20	0,9	25
	ТТК	Рассольник Домашний с мясом, сметаной	500/35/12	4,6	7,9	22,4	179,1	74,1	47,9	1,7	22
				9,4	3,2	0	66,4	3,9	12,7	0,9	0
	278	Тефтели из говядины	100/50	13,6	15,3	16,1	256,5	45,6	7,1	1,2	1,5
				0,8	1,7	3,3	31,7	11,2	1,5	0,1	0,5
	203	Макароны отварные	100	3,5	4,3	22,3	141,9	6,4	5,3	0,7	0
	139	Капуста тушеная	50	1,0	1,8	4,4	37,8	25,3	8,7	0,3	10,3
	ТТК	Капуста морская	70	0,5	0,1	0	2,9	28	119	11,2	1,4
	349	Компот из с/фрукт	200	0,4	0	25,5	103,6	40,6	13,7	0,5	0,2
	360	Кисель из джема	200	0,1	0	26,8	107,6	4,9	1	0,3	0,1
	338	Фрукт свежий	250	1	1	24,5	111	40	22,5	5,5	250
	ТТК	Орехи/ мармелад	28/50	4,5	17	3,1	183,4	24,9	33,6	0,5	1,6
				2	0	37	146	5,5	0	0,2	0
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0
	Итого:		48,1	54,1	235	1608,8	342,7	310,2	26,3	48,1	
Полдник		Шоколад	40	2,9	13,8	19,9	215,4	60	18,4	0,7	0
	372	Яблоко печеное	150	0,8	0,6	35,4	150,2	26	13,2	3,2	105,2
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,2	15,8	79,6	56,2	8,1	0,4	0,3
		Итого:		5,1	15,6	71,1	445,2	142,2	39,7	4,3	105,5
Ужин I	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
	288	Птица отварная с соусом	100 / 50	22,6	18,1	0,6	255,7	17,4	21,9	0,4	0,2
				0,7	2,2	2,7	33,4	10,1	1,4	0,1	0
	143	Рагу из овощей	150	2,8	6,7	14,3	128,7	49,2	27,2	1	13,8
	ТТК	Курага	40	0,6	0	10,7	45,2	21,9	17,3	0,6	0,4
	211	Омлет с сыром	110	12,8	13,3	1,8	178,1	211,6	19	1,9	0,2
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6
	376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	13,6	54,8	2,4	1,9	0,4	0
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	51,8	4,6	2,6	0,2	0
	Итого:		44,6	41,6	109,3	990	346,1	111,9	7,4	20,2	
Ужин II	386	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	240	28	0,2	1,4
		Итого:		5,8	5	8	100,2	240	28	0,2	1,4
	Всего:		128,9	169,8	521	4117,3	1327,3	560,4	42,4	200,5	

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	30	0,3	21,7	0,3	197,7	7,2	0,2	0,1	0
	15	Сыр	35	10,5	5,2	0	88,8	350	17,5	0,4	0,6
	182	Каша овсяная с масл.	150/8	5,1	9,5	20,9	189,5	97	39,4	1,1	0,4
	338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8	32	18	4,4	200
		Курага	50	0,8	0	13,4	56,8	27,3	21,6	0,8	0,5
	ТТК	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	23,3	134,5	127	14,6	0,1	0,6
		Чай с молоком	200	1,4	1,2	15,8	79,6	56,2	8,1	0,4	0,3
		Хлеб пшен. (батон)	80	6	2,3	40,6	207,1	15,2	10,4	1	0
		Итого:		28,7	43,6	133,9	1042,8	711,9	129,8	8,3	28,7
Обед	ТТК	Сельдь	50	8,6	8,5	0	110,9	36	35,5	0	0,6
	52	Салат из свеклы	50	0,7	3	4	45,8	15,5	9,1	0,6	1,9
	ТТК	Горошек зел. Консерв.	50	1,5	0,07	1,6	13,2	10	10,5	0,4	5
	ТТК	Солянка со сметаной	500/12	12,6	23,1	13,1	310,7	47,9	33,1	2,2	7
	268	Биточек из говядины	100	14,4	11,9	13,4	218,3	12,4	24,7	1,2	0
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5	20,1	137,8	36,9	28,6	1	10,4
	ТТК	Компот из клюквы	200	0,1	0	18,9	76	2,8	1,4	0,1	1,2
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6
	ТТК	Орехи/ мед	28/31	4,7	17	28	283,8	29,2	34,5	0,7	2,1
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0
	Итого:		51,5	70,37	160,3	1480,2	214,9	197,7	9,3	51,5	
Полдник	410	Ватрушка с творогом	100	10,2	4,7	38,7	237,9	64,2	16	0,9	0,1
	376	Чай с вареньем	200/20	0,2	0	13,3	54	4,4	2,9	0,6	0,3
	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
	338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8	32	18	4,4	200
		Итого:		12,2	5,5	89,8	457,5	114,6	44,9	6,5	204,4
Ужин I	ТТК	Бутерброд с красной икрой и маслом	20/20/20	7,9	39	10,3	233,9	27,4	8,5	0,6	0,8
	255	Печень по-строганов	120/50	30,8	17,4	3,4	293,4	29,2	30,4	10,8	23,9
	171	Рис отварной	100	2,4	4,5	23,4	143,7	3,3	15,7	0,3	0
	ТТК	Морковь отварная	50	0,6	0	3,3	15,6	22,9	16,9	0,2	1
	182	Каша пшеничная	100	3,5	5,8	17	134,2	58,2	20,5	0,5	0,26
		Пряник	100	3,7	2	70	312,8	9	0	0,6	0
	385	Молоко	200	5,6	4,4	8,6	96,4	222,8	25,7	0,1	1,1
	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
	Итого:		57,8	73,6	176,1	1408,1	395,8	135,2	15,1	31,06	
Ужин II	386	Ряженка	200	10	6,4	9,8	136,8	238	28	0,2	1,2
		Итого:		10	6,4	9,8	136,8	238	28	0,2	1,2
		Всего:		160,2	199,47	569,9	4525,4	1675,2	535,6	39,4	316,86

11 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	14	Масло сливочное	30	0,3	21,7	0,3	197,7	7,2	0,2	0,1	0	
	ТТК	Каша гречневая с мас	150/8	5,5	8,8	24,3	198,4	85,4	61,4	1,8	0,4	
	243	Сарделька отварная	100	10,7	15,1	1,3	183,9	15,8	14,8	1,6	0	
	ТТК	Какао с молоком	200	4,7	3,7	20,5	134,1	130,4	26,2	0,8	0,6	
		Хлеб пшен. (батон)	80	6	2,3	40,6	207,1	15,2	10,4	1	0	
		Итого:		27,2	51,6	87	921,2	254	113	5,3	27,2	
	ТТК	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	123	41	15	0,6	7	
	15	Сыр	35	10,5	5,2	0	88,8	350	17,5	0,4	0,6	
	ТТК	Суп крестьянский с мясом, сметаной	500/25/12	4	7,7	20,8	168,5	78,6	43,6	1,4	21	
				9,4	3,2	0	66,4	3,9	12,7	0,9	0	
	267	Шницель натурал.	100	19,9	16,5	7,7	258,9	15,3	29,6	1,4	0	
	203	Макароны отварные	100	3,5	4,3	22,3	141,9	6,4	5,3	0,7	0	
	ТТК	Морковь отварная	50	0,6	0	3,3	15,6	22,9	16,9	0,2	1	
	330	Соус сметанный	50	0,7	2,2	2,7	33,4	10,1	1,4	0,1	0	
	338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8	32	18	4,4	200	
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6	
	349	Компот из с/фрукт	200	0,4	0	25,5	103,6	40,6	13,7	0,5	0,2	
	ТТК	Орехи	28	4,5	17	3,1	183,4	24,9	33,6	0,5	1,6	
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0	
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0	
		Итого:		39,5	34,9	117,3	941,3	215,7	144,3	10,4	223,8	
	372	Яблоко печеное	150	0,8	0,6	35,4	150,2	26	13,2	3,2	105,2	
		Вафли	100	3,4	22,1	51,1	416,9	8	2	0,5	0	
	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4	
	376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	13,6	54,8	2,4	1,9	0,4	0	
		Итого:		5,3	22,7	118,3	698,7	50,4	25,1	4,7	109,2	
	Ужин I	ТТК	Рагу из птицы	250	21,3	25,9	18,8	403	55	52,2	2,5	8,6
		230	Рыба запеченная	100	17,6	9,8	3,7	173,4	41,1	55,4	0,8	0,8
182		Каша ячневая с масл.	100	3,4	5,5	18,2	136,2	68,9	15,7	0,4	0,27	
360		Кисель из джема	200	0,1	0	26,8	107,6	4,9	1	0,3	0,12	
	377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,9	56,4	5,2	2,7	0,4	2,8	
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0	
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	51,8	4,6	2,6	0,2	0	
		Итого:		46,4	42,3	113,4	1029,7	188,7	139,1	6	12,59	
Ужин II	386	Йогурт	100	5	3,2	8	80,8	122	15	0,1	0,6	
		Итого:		5	3,2	8	80,8	122	15	0,1	0,6	
		Всего:		123,4	154,7	444	3671,7	830,8	436,5	26,5	373,39	

12 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы					
Завтрак	14	Масло сливочное	25	0,2	18,1	0,2	164,5	6	0,1	0,1	0
	ТТК	Бутерброд с кройкой минтай (сиг) и масл.	20/20/ 20	7,3	15,5	10,3	209,9	16,4	9,7	0,5	0,4
	241	Мясо тушеное с соусом	50/30	15,5	1,8	0,3	78,5	7,2	19,2	0,8	0
				0,4	1,4	1,7	21	6,1	0,9	0,1	0
	ТТК	Каша пшеничная с масл	150/8	5,1	8,2	26	198,2	80,1	9,2	1,3	0,4
	ТТК	Орехи/ мед	28/31	4,7	17	28	283,8	29,2	34,5	0,7	2,1
	ТТК	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	23,3	134,5	127	14,6	0,1	0,6
	377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,9	56,4	5,2	2,7	0,4	2,8
		Хлеб пшен. (батон)	60	4,5	1,7	30,5	155,3	11,4	7,8	0,8	0
	Итого:		41,7	66,6	134,2	1302,1	288,6	98,7	4,8	6,3	
Обед		Винегрет	100	1,2	10,1	6,9	123,3	22,8	16,7	0,5	5,5
	209	Яйцо вареное	1	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	ТТК	Рассольник Домашний с мясом, сметаной	500/35/12	4,6	7,9	22,4	179,1	74,1	47,9	1,7	22
				9,4	3,2	0	66,4	3,9	12,7	0,9	0
	260	Гуляш из говядины	100/50	30,6	7,3	2,5	198,1	15,2	38,3	2,8	0,8
	143	Рагу из овощей	150	2,8	6,7	14,3	128,7	49,2	27,2	1	13,8
	ТТК	Компот из клюквы	200	0,1	0	18,9	76	2,8	1,4	0,1	1,2
	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
	338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8	32	18	4,4	200
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0
		Итого:		54,5	39,2	83,5	904,8	201,4	156,4	8,5	47,3
Полдник		Зефир	50	0,4	0	39,1	158	4,5	0	0,1	0
	222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	220/40	37,1	15,6	47,6	479,2	275,3	43,5	1,7	0,3
				2,9	3,4	22,4	131,8	122,8	13,6	0,1	0,4
	385	Молоко	200	5,6	4,4	8,6	96,4	222,8	25,7	0,1	1,1
	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
	Итого:		47	23,4	135,9	942,2	639,4	90,8	2,6	5,8	
Ужин I	15	Сыр	35	10,5	5,2	0	88,8	350	17,5	0,4	0,6
	ТТК	Куриные палочки	100	19,1	7,5	14,9	203,5	41,1	27,9	1,6	0,1
	145	Картофель тушеный	130	2,7	8,2	18,5	158,6	23,3	23,9	1	9
	ТТК	Капуста морская	70	0,5	0,1	0	2,9	28	119	11,2	1,4
	182	Каша рисовая с масл	100	2,3	5,4	15	117,9	54,5	12,9	0,2	0,3
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6
	376	Чай с джемом	200/20	0,2	0	13,8	56	4,6	3,7	0,5	0,5
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	51,8	4,6	2,6	0,2	0
	338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8	32	18	4,4	200
	Итого:		40,1	28,5	129,2	933,8	553	238,1	21,7	213,5	
Ужин II	386	Ряженка	200	10	6,4	9,8	136,8	238	28	0,2	1,2
		Итого:		10	6,4	9,8	136,8	238	28	0,2	1,2
	Всего:		193,3	164,1	492,6	4219,7	1920,4	612	37,8	274,1	

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы					
Завтрак	14	Масло сливочное	25	0,2	18,1	0,2	164,5	6	0,1	0,1	0
	182	Каша овсяная с масл.	150/8	5,1	9,5	20,9	189,5	97	39,4	1,1	0,4
	ТТК	Макароны с сыром	190	14,2	12,3	33,4	301,1	309,6	22,3	1	0,5
	ТТК	Какао с молоком	200	4,7	3,7	20,5	134,1	130,4	26,2	0,8	0,6
	377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,9	56,4	5,2	2,7	0,4	2,8
		Хлеб пшен. (батон)	80	6	2,3	40,6	207,1	15,2	10,4	1	0
		Итого:		30,4	45,9	129,5	1052,7	563,4	101,1	4,4	4,3
Обед	ТТК	Салат из свеклы с орехами	100	6,5	21	7,4	244,6	50	61	1,2	10
	88	Щи с рыбой	500/30	3,7	11,2	16,8	182,8	73,3	37,5	1,3	24,1
				5,5	0,3	0	24,7	12,8	14,9	0,2	0,2
	250	Бефстроганов	100/50	31,5	12,7	5,2	261,1	37,9	43,6	3	0
	171	Рис отварной	100	2,4	4,5	23,4	143,7	3,3	15,7	0,3	0
	ТТК	Кукуруза консервиров.	50	1,1	0,2	5	29	21	6,5	0,1	2,4
	372	Яблоко печеное	150	0,8	0,6	35,4	150,2	26	13,2	3,2	105,2
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6
	ТТК	Компот из клюквы	200	0,1	0	18,9	76	2,8	1,4	0,1	1,2
	348	Компот из изюма	200	0,3	0	25,6	103,6	14,3	7,3	0,6	0
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0
		Итого:		55,4	51,4	183,7	1421,7	259,9	217,5	12,8	144,7
	Полдник		Пряник	100	3,7	2	70	312,8	9	0	0,6
376		Чай с вареньем	200/20	0,2	0	13,3	54	4,4	2,9	0,6	0,3
389		Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
		Итого:		4,9	2	101,5	443,6	27,4	10,9	1,8	4,3
Ужин I	234	Котлета рыбная	120	14,3	11,4	16,1	224,2	34,7	47,6	1,1	0,5
	ТТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,5	118	55,5	32,6	1,1	17,6
	282	Оладьи из печени	120	21,6	19,8	9,1	301	13,9	24,4	7,6	15,8
	181	Каша манная с масл	100	2,9	5,4	14,5	117,9	56,1	5,8	0,2	0,3
	210	Омлет натуральный	105	10,2	11,2	1,8	148,8	70,1	11,9	1,7	0,1
		Чай с сахаром	200/15	0,1	0	13,6	54,8	2,4	1,9	0,4	0
	338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8	32	18	4,4	200
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	51,8	4,6	2,6	0,2	0
	385	Молоко	200	5,6	4,4	8,6	96,4	222,8	25,7	0,1	1,1
		Итого:		48,1	47,1	115,7	1078,8	466,4	132,4	17,1	234,9
Ужин II	386	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	240	28	0,2	1,4
		Итого:		5,8	5	8	100,2	240	28	0,2	1,4
	Всего:		144,6	151,4	538,4	4097	1557,1	489,9	36,3	389,6	

14 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	25	0,2	18,1	0,2	164,5	6	0,1	0,1	0
	15	Сыр	35	10,5	5,2	0	88,8	350	17,5	0,4	0,6
	182	Каша пшеничная с мас	150/8	5,2	8,8	25,5	202	87,3	30,8	0,8	0,4
	243	Сосиска отварная	100	10,7	15,1	1,3	183,9	15,8	14,8	1,6	0
	ТТК	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	23,3	134,5	127	14,6	0,1	0,6
		Хлеб пшен. (батон)	80	6	2,3	40,6	207,1	15,2	10,4	1	0
		Чай с джемом	200/20	0,1	0	26,8	107,6	4,9	1	0,3	0,1
		Итого:		36,5	52,4	117,7	1088,4	606,2	89,2	4,3	1,7
Обед	45	Салат из капусты	100	1,6	5,1	9,4	89,9	43,1	16,4	0,6	36
	112	Суп макаронный с мясом	500/25	4,8	5	33,5	198,2	27,4	32,5	1,4	9,2
				9,4	3,2	0	66,4	3,9	12,7	0,9	0
	274	Зразы из говядины	100	12,6	15,5	14,4	247,5	39,7	24,2	1,6	1,8
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5	20,1	137,8	36,9	28,6	1	10,4
	338	Фрукт свежий	250	1	1	24,5	111	40	22,5	5,5	250
	ТТК	Компот из плод. конс	200	0,2	0,2	15,4	64,2	5,9	3,1	0,8	1,6
	349	Компот из с/фрукт	200	0,4	0	25,5	103,6	40,6	13,7	0,5	0,2
	ТТК	Орехи	28	4,7	17	28	283,8	29,2	34,5	0,7	2,1
		Хлеб ржаной	70	3,3	0,7	30,6	141,8	12,6	13,3	2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	77,7	5,7	3,9	0,3	0
		Итого:		43,4	53,6	216,6	1521,9	285	205,4	15,3	311,3
Полдник	ТТК	Сырники с мол сгущ	150/30	21,5	10,2	19,7	256,6	149,5	22,4	0,6	0,2
				2,2	2,6	16,8	99,4	92,1	10,2	0,1	0,3
	385	Молоко	200	5,6	4,4	8,6	96,4	222,8	25,7	0,1	1,1
		Шоколад	20	1,5	6,9	10	107,7	30	9,2	0,4	0
	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
		Итого:		31,8	24,1	73,3	636,9	508,4	75,5	1,8	5,6
Ужин I	ТТК	Бутерброд с икрой и маслом	20/20/20	7,3	15,5	10,3	209,9	16,4	9,7	0,5	0,4
	295	Котлета из птицы	100	15	12,7	12,4	223,9	46,3	26,9	5,7	0
	254	Печень запеченная	120	29,4	16,2	4,4	281	14,6	27,7	10,3	17,6
	139	Капуста тушеная	130	2,9	4,7	11,9	101,5	66,3	23,9	1	27,5
	182	Каша «Дружба»	100	2,9	6,3	16	132,3	56,3	16,7	0,3	0,3
	ТТК	Капуста морская	70	0,5	0,1	0	2,9	28	119	11,2	1,4
	376	Чай с медом	200/20	0,2	0	16,1	64,2	5	2,5	0,4	0,4
	389	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	14	8	0,6	4
	338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88,8	32	18	4,4	200
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Итого:		62,3	56,8	130,8	1282,6	287,9	261,9	35,8	251,6
Ужин II	386	Йогурт	100	5	3,2	8	80,8	122	15	0,1	0,6
		Итого:		5	3,2	8	80,8	122	15	0,1	0,6
		Всего:		179	190,1	546,4	4610,6	1809,5	647	57,3	570,8