

_____Ю.Н.Даниленкова

Двухнедельное меню (лето)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		№ рецептур	
		Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe		
1 День												
Завтрак												
Каша манная молочная	200	6.3	7.46	23.6	254	0.088	0.24	1.95	185.2	0.35	Ст.174, таб№2	
Чай с молоком	200	1.54	1.63	9.36	56	0.437	0.36	1.69	232	6.53	394	
Хлеб пшеничный	30	2.33	0.96	14.8	72.6	0.064	0.02	-	8.8	0.8	701	
Сыр порциями	15	3.62	4.43	0.05	54.5	0.004	0.03	0.07	88	0.1	7	
		13.7	18.8	47.81	437.1	0.119	0.27	0.52	82.74	2.75		
Завтрак 2												
Сок фруктовый	100	0.1	0.1	120.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4		
Обед												
Салат летний	60	0.73	3.12	3.87	46.5	0.075	0.05	12.9	12.74	0.69	16	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.58	4.126	7.46	75.2	0.13	0.12	47.4	58.06	1.5	67	
Шницель рубленый	80	12.4	9.24	12.56	183	0.1	0.2	1.6	13.15	1.6	282	
Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	167.45	2.7	0.6	-	2.9	0.001	204	
Кисель	150	0	0	14.97	178.5	0.002	0.01	0.2	11.58	1.4		
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.044	0.01	-	9.2	1.24	700	
		23.53	21.74	82.01	737.65	1.105	2.7	83.1	143	8.24		
Полдник												
Какао с молоком	180	3.6	3.7	14.9	101.9	1.406	0.26	0.053	0.196	1.69	397	
Хлеб пшеничный	30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.064	0.02	-	8.8	0.8	701	
		4.85	4.66	29.7	180.1	2.046	0.28	0.053	8.996	1.77		
Ф.И.О. должностного лица: Даниленкова Юлия Николаевна Должность: Заведующий Уникальный программный ключ: 7e658ef2-9890-4c41-8978-41a58e32a59b												
Пудинг из творога (запеченный)	100	15.14	10.76	24.33	255	0.07	0.38	0.67	221.4	0.72	235	

Соус молочный (сладкий)		30	0.58	1.36	3.98	30.45	0.019	0.05	0.39	37.44	0.1	351
Молоко кипяченое		200	5.9	6.5	9.6	110	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	400
			21.64	18.62	37.91	395.45	0.142	0.63	2.75	260.25	15.4	
Ужин №2												
Ряженка		180	5.22	42	7.56	91.2	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Итого за день			69.21	107.18	332.48	1887.5	4.492	4.2	89.683	717.986	29.74	
2 День												
Завтрак												
Каша геркулесовая молочная (жидкая)		200	5.87	8.2	18.07	168.17	0.15	0.25	1.95	191.6	0.87	Ст.17 4,,таб №2
Кофейный напиток с молоком		200	3.92	4.19	18.99	120.9	0.437	0.36	1.69	232	6.53	395
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.064	0.02	-	8.8	0.8	701
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.0	-	6
			12.16	17.47	51.9	404.67	0.531	0.622	3.64	425.4	7.78	
Завтрак 2												
Фрукт		100	1.5	0.5	21.0	95	0.01	0.01	2.0	7.0	1.4	
Обед												
Салат из свежих помидоров,огурцов		60	0.54	3.08	1.73	36.86	0.013	0.02	5.7	23.95	0.8	
Рассольник со сметаной		200\10	2.4	6.4	19.03	140.8	0.141	0.113	18.28	28.92	6.51	35
Бефстроганов из отварного мяса		60	15.51	12.43	3.29	187	0.304	0.24	3.36	71.03	3.39	278
Соус сметанный		60	0.84	3.0	35.20	44.46	0.019	0.05	0.39	37.44	0.1	354
Компот из кураги		150	1.95	-	35.6	144	0.004	0.002	4	4.6	1.06	389
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			24.54	25.4	115.22	653.86	0.525	0.435	31.73	175.14	13.1	
Полдник												
Кисель		180	-	-	27.4	125	0.002	0.01	0.2	1.58	1.4	
Хлеб пшеничный		30	2.28	2.4	12.8	84	0.033	0.01	-	5.7	0.36	701
Сыр (порция)		10	2.32	2.95	-	36	0.004	0.03	0.07	88	0.1	7
			4.6	5.35	41.2	245	0.188	0.2	49.6	98.69	18.9	
Ужин												
Блины с повидлом		100\20	8.2	9.117	47	282.0	136.5	0.19	1.25	132.3	1.46	
Чай с лимоном		180	0.2	-	10.1	42.2	0.004	0.002	4	4.6	1.06	393
Ужин №2												
Кисломолочный		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401

продукт												
			57	5.35	213	1581	1.29	0.84	101	690	42	
3 День												
Завтрак												
Каша пшеничная молочная (вязкая)		200	7.8	9.46	35.8	284	0.186	0.24	1.95	189.3	0.96	Ст.174 т.№2
Кофейный напиток с молоком сгущенным		180	2.6	1.7	18.6	100.8	0.437	0.36	1.69	232	6.53	396
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.2	0.02	6
			15	23	57	493	0.57	0.64	3.71	514	7.5	
Завтрак №2												
Фрукт		100	1.5	0.5	21.0	95	0.01	0.01	2.0	7.0	1.4	76
Обед												
Салат из свежих огурцов		60	0.46	3.6	1.43	40.4	0.92	3.45	25.61	30.84	0.39	13
Борщ с картофелем и капустой		200	1.4	3.9	7.8	72.8	0.114	0.11	27.78	45.06	4.5	56
Биточки рубленые из птицы		80	12.6	12.9	13.3	219	0.1	0.2	1.6	13.15	1.6	305
Соус сметанный		30	0.42	1.5	1.76	22.23	0.010	0.03	0.20	19.00	0.05	354
Картофельное пюре		180	4.2	4.43	26.32	162	0.2	0.2	30.5	70.0	1.4	321
Кисель		180	-	-	27.4	125	0.002	0.01	0.2	11.58	1.4	
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			22.54	26.83	101.48	740.6	1.39	4.01	85.89	198.86	10.58	
Полдник												
Молоко кипяченое		180	5.48	4.88	9.07	102	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	400
Кондитерские изделия		50	1.6	0.4	40.55	171.05	0.044	0.02	-	16.4	0.4	
			7.08	5.28	49.62	273.05	0.097	0.22	1.69	17.91	0.66	
Ужин												
Омлет натуральный		80	6.38	7.67	4.05	113.6	0.055	0.25	0.52	72.46	1.15	215
Салат из зеленого горошка консервированного		60	0.9	1.6	1.9	25.08	0.92	3.4	10.61	11.5	1.05	10
Чай с лимоном		180	0.2	-	10.1	42.2	0.004	0.002	4	4.6	1.06	393
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			9.81	10.23	30.85	259.08	1.003	3.662	15.13	96.16	3.74	
Ужин №2												
Кисломолочный продукт		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401

Итого за день			60.28	69.09	266.25	1941.73	3.14	8.852	109.68	1049.93	24.06	
---------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

4 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная (вязкая)		200	7.8	9.5	36	283	0.15	0.25	1.95	191.6	0.87	Ст.174 т.№2
Кофейный напиток с молоком		180	2.6	1.7	18.6	100.8	0.437	0.36	1.69	232	6.53	396
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Масло сливочное		10	0.08	8.24	0.08	74.8	-	-	-	2.4	0.04	6
			12.81	20.4	69.48	536.8	0.631	0.62	3.64	433.6	7.92	

Обед

Салат летний		60	0.73	3.16	3.87	54.7	0.075	0.05	12.9	12.74	0.69	
Суп с рыбными консервами		200	6.9	6.7	11.5	134	0.12	0.1	25.1	37	3.7	87
Голубцы ленивые		160	14.1	9.1	20.05	218	0.144	0.2	61.3	82.16	2.24	298
Соус сметанный с томатом		30	0.3	1.3	2.4	22.4	0.61	2.29	0.45	2.455	0.12	348
Компот из сухофруктов (компотная смесь)		180	0.04	-	22.28	84.8	0.002	0.004	0.2	11.58	1.4	376
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			22.4	23.4	101	707.5	2.312	7.34	6.37	172.4	10.9	

Полдник

Кисломолочный продукт		150	4.4	3.8	6.03	102	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	401
Кондитерские изделия		50	1.6	0.4	40.55	171.05	0.044	0.02	-	16.4	0.4	
			7.08	5.28	46.62	273.05	0.097	0.22	1.69	17.81	0.66	

Ужин

Картофельное пюре		180	4.2	4.43	26.32	162	0.2	0.2	30.5	70.0	1.4	321
Шницель рыбный натуральный		70	7.8	4.35	28.3	114	0.05	0.1	1.0	34.85	1.81	134
Чай с сахаром		180	0.06	0.02	9.0	40	-	-	-	0.48	0.8	393
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			14.39	9.76	78.42	392.2	0.294	0.31	31.5	112.93	4.49	

Ужин №2

Кисломолочный продукт		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Итого за день			61.23	61.59	308.82	1892.55	3.404	9.22	44.46	952.74	24.15	

5 День												
Завтрак												
Вареники ленивые		130	25.1	12.3	24.6	309	0.18	0.22	0.2	1.35	0.1	229
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.2	0.02	6
Какао с молоком		180	3.67	3.19	15.8	102	1.406	0.26	0.053	0.196	1.69	397
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Сыр (порция)		10	2.32	2.95	-	36	0.004	0.03	0.07	88	0.1	7
			33.46	23.52	55.24	562.6	1.634	0.52	0.323	98.346	2.39	
Завтрак 2												
Сок фруктовый		100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2.0	7.0	1.4	
Обед												
Салат из свежих огурцов		60	0.5	3.7	1.4	40.4	0.05	0.04	7.92	11.04	0.44	13
Суп картофельный с мясными фрикадельками		175/25	7.6	7.5	17.8	196.7	0.35	0.16	24.8	37.96	2.88	83
Макароны отварные		150	5.52	4.52	26.45	167.45	0.19	0.17	4.04	43.66	2.26	204
Оладьи из печени со сметанным соусом		80/50	9.78	11.66	16.41	210	0.19	0.17	4.04	43.66	2.26	284
Кисель		180	-	-	27.4	125	0.002	0.01	0.2	11.58	1.4	
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			30.07	24.54	101.86	700.93	0.646	0.42	37.16	132.44	8.27	
Полдник												
Молоко кипяченое		180	5.48	4.88	9.07	102	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	400
Булочка домашняя		70	5.5	8.0	41.8	231	0.112	0.03	-	15.4	1.12	469
			10.98	12.88	50.87	333	0.165	0.23	1.69	16.81	1.38	
Ужин												
Капуста тушеная		180	3.73	5.83	16.97	135.18	0.16	0.34	72.85	90.7	2.59	336
Яйцо вареное	55 (1 шт.)		6.99	6	0.39	76.35	0.05	0.2	0.5	72.1	1.0	
Чай с лимоном		180	0.2	-	10.1	42.2	0.004	0.002	4.0	4.6	1.06	393
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			13.25	12.79	42.26	241.93	0.258	0.552	77.35	175.0	5.13	
2 ужин												
Кисломолочный продукт		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Итого за день			92.81	75.58	273.23	1970.46	2.783	2.042	119.783	645.596	18.75	

7 День												
Завтрак												
Каша рисовая молочная (жидкая)		200	3.09	4.07	30	177	0.03	0.24	1.95	183.6	0.45	Стр.174 т.№2
Кофейный напиток с молоком сгущенным		180	2.6	1.7	18.6	100.8	0.437	0.36	1.69	232	6.53	396
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.064	0.02	-	8.8	0.8	701
Сыр		10	2.32	2.95	-	36	0.004	0.03	0.07	88	0.1	7
			10.34	9.68	65.4	392	0.535	0.65	3.71	512.4	7.88	
Завтрак 2												
Сок фруктовый		100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2.0	7.0	1.4	393
Обед												
Салат овощной с яблоками		60	0.97	3.62	6.07	60.86	0.075	0.05	12.9	12.74	0.69	18
Рассольник «Ленинградский» со сметаной		250\4	1.69	4.69	13.68	103.88	0.12	0.1	25.1	37	3.7	76
Шницель рыбный натуральный		80	10.36	9.69	6.83	155.98	0.05	0.1	1.0	34.85	1.81	235
Соус сметанный		30	0.42	1.5	1.76	22.23	0.010	0.03	0.20	19.00	0.05	354
Картофельное пюре		180	4.2	4.43	26.32	162	0.2	0.2	30.5	70.0	1.4	321
Компот из кураги		150	1.95	-	35.6	144	0,01	0,05	90.0	19,2	0,57	389
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			22.85	13.28	112.07	737.79	0.709	0.74	190.2	201.99	9.86	
Полдник												
Чай с сахаром		180	0.06	0.02	9.0	40	-	-	-	0.48	0.8	393
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			2.39	1.18	23.8	118.2	0.044	0.01	-	8.08	1.28	
Ужин												
Сырники из творога		100	18.69	12.67	11.4	234	0.18	0.22	0.2	1.35	0.1	231
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.2	0.02	6
Молоко кипяченое		180	5.48	4.88	9.07	102	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	400
			24.21	21.67	20.51	373.40	0.233	0.42	1.89	1.96	0.38	
2 ужин												

Кисломолочный продукт		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Итого за день			64.64	45.91	231.88	1848.39	1.601	2.14	199.06	219.03	20.98	

8 день

Завтрак

Омлет с сыром		80	8.55	15.84	1.32	182.15	0.055	0.29	0.59	72.49	1.36	216
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.2	0.02	6
Кофейный напиток с молоком		180	2.8	2.4	12.8	84.0	0.437	0.36	1.69	232	6.53	395
			12.35	23.32	28.96	381.75	0.536	0.66	2.07	313.29	8.39	

Завтрак 2

Фрукт		100	1.5	0.5	21	95	0.052	0.04	78	44.2	0.39	76
-------	--	-----	------------	------------	-----------	-----------	--------------	-------------	-----------	-------------	-------------	-----------

Обед

Салат из свежих помидоров,огурцов		60	0.46	3.65	1.64	40.4	0.015	0.03	5.9	29.6	1.06	77
Суп картофельный		200	1.99	2.26	13.31	140.8	0.141	0.113	18.28	28.92	6.51	
Шницель рубленый		80	12.42	9.42	12.86	185.34	0.29	0.2	2.4	25.2	3.67	282
Соус белый основной		30	0.44	1.5	1.76	22.23	0.002	0.03	0.20	19.00	0.05	363
Каша гречневая		150	4.5	6.4	21.9	263	0.186	0.28	1.95	187.2	0.186	165
Кисель		180	-	-	27.4	125	0.002	0.01	0.2	11.58	1.4	376
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			21.3	23.33	99.74	872.07	0.68	0.673	28.93	310.7	14.116	

Полдник

Сок		200	0.1	0.2	20.1	92	0.02	0.02	4.0	14.0	12.8	393
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			2.43	1.16	34.9	170.2	0.064	0.03	4.0	21.6	13.28	

Ужин

Каша «Дружба» молочная вязкая		200	6.21	7.73	27.71	201	0.088	0.238	1.95	185.2	0.35	Стр.174 т.№2
Чай с лимоном		180	0.2	-	10.1	42.2	0.004	0.002	4	4.6	1.06	393
Кондитерские изделия		50	1.6	0.4	40.55	171.05	0.044	0.02	-	16.4	0.4	
			8.01	8.13	78.36	414.25	0.136	0.26	5.95	206.2	1.81	

Ужин 2

Кисломолочный продукт		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Итого за день			51.96	58.99	271.46	1914.57	1.538	1.3	120.21	1011.9	36.986	

9 день												
Завтрак												
Каша пшеничная молочная (жидкая)		200	6.44	7.53	25.38	192	0.15	0.25	1.95	191.6	0.87	Стр.174, т.№2
Какао с молоком		180	3.6	3.7	14.9	101.9	1.406	0.26	0.053	0.196	1.69	397
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Сыр		10	2.32	2.95	-	36	0.004	0.03	0.07	88	0.1	7
			14.69	15.14	55.08	408.1	1.604	0.55	2.073	287.396	3.14	
Завтрак №2												
Фрукт		100	1.5	0.5	21	95	0.052	0.04	78	44.2	0.39	76
Обед												
Салат из картофеля с помидорами		60	1.01	3.19	6.86	60.24	0.013	0.02	5.7	23.95	0.8	24
Щи из свежей капусты, сметана		200\7	2.84	5.1	12.8	109.8	0.13	0.12	47.4	58.06	1.5	66
Плов из птицы		160	16.0	14.78	26.77	304	0.144	0.2	61.3	82.16	2.24	304
Компот из сухофруктов (компотная смесь)		180	0.04	-	22.28	84.8	0.002	0.004	0.2	11.58	1.4	376
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			23.13	22.44	88.58	655.94	0.333	0.354	114.6	184.95	7.18	
Полдник												
Кисломолочный продукт		200	5.0	3.75	3.8	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			7.33	4.71	18.6	159.2	1.114	0.32	1.26	223.6	0.66	
Ужин												
Картофельное пюре		180	4.2	4.43	26.32	162	0.2	0.2	30.5	70.0	1.4	321
Шницель рыбный натуральный		80	10.36	9.69	6.83	155.98	0.05	0.1	1.0	34.85	1.81	235
Чай с лимоном		180	0.2	-	10.1	42.2	0.004	0.002	4.0	4.6	1.06	393
Кондитерские изделия		50	1.6	0.4	40.55	171.05	0.044	0.02	-	16.4	0.4	
			16.36	14.52	83.8	530.33	0.348	0.322	35.5	125.85	4.67	

Ужин №2												
Кисломолочный продукт		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Итого за день			65.56	61.06	248.33	1925.23	3.521	1.896	230.62	750.4	13.08	
10 День												
Завтрак												
Макароны отварные с сыром		200	11.17	10.28	31.78	264	0.186	0.28	1.95	187.2	1.62	206
Чай с молоком		180	2.67	2.34	14.31	89	1.406	0.26	0.053	0.196	1.69	394
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Масло сливочное		10	0.08	8.24	0.08	74.8	-	-	-	2.4	0.04	6
			16.25	21.82	60.97	506.0	1.636	0.55	2.003	197.396	3.83	
Завтрак 2												
Фрукт		100	1.5	0.5	21	95	0.052	0.04	78	44.2	0.39	76
Обед												
Салат летний		60	3.72	3.18	4.08	60	0.075	0.05	12.9	12.74	0.69	19
Суп картофельный с горохом		200	4.39	4.22	13.06	107.8	0.35	0.16	24.8	37.96	2.88	81
Тефтели мясные в сметанном соусе		80/80	11.78	12.91	14.90	223	0.27	0.33	31.7	83.3	2.65	286/ 354
Капуста тушеная		180	3.73	5.83	16.97	135.18	0.2	0.2	22.3	56.0	1.4	286
Компот из сухофруктов (компотная смесь)		180	0.04	-	22.28	84.8	0.002	0.004	0.2	11.58	1.4	376
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			27.17	26.64	92.09	706.48	0.897	0.744	91.9	210.78	10.26	
Полдник												
Сок		200	0.1	0.2	20.1	92	0.02	0.02	4.0	14.0	12.8	393
Кондитерские изделия		50	1.6	0.4	40.55	171.05	0.044	0.02	-	16.4	0.4	
			1.7	0.6	60.65	263.05	0.064	0.04	4.0	26.4	13.2	
Ужин												
Каша манная молочная жидкая		200	6.3	7.46	23.6	254	0.088	0.24	1.95	185.2	0.35	Ст.174 таб№2
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Молоко кипяченое		180	5.48	4.88	9.07	102	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	400
			14.11	13.3	47.47	434.2	0.185	0.45	3.91	194.21	1.09	

Ужин №2												
Кисломолочный продукт		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Итого за день			62.08	65.59	196.39	1979.73	2.904	2.134	180.173	888.986	28.95	
11 день												
Завтрак												
Запеканка из творога/соус молочный сладкий		130/30	17.54	12.05	17.15	247	0.18	0.22	0.2	1.35	0.1	237
Кофейный напиток с молоком сгущенным		180	2.6	1.7	18.6	100.8	0.437	0.36	1.69	232	6.53	396
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
Сыр(порциями)		10	2.32	2.95	-	36	0.004	0.03	0.07	88	0.1	7
			24.79	17.66	50.55	462.0	0.665	0.62	1.96	328.95	7.21	
Завтрак №2												
Сок фруктовый		100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2.0	7.0	1.4	393
Обед												
Салат из свежих помидоров огурцов		60	0.54	3.65	1.43	40.4	0.019	0.029	24	31.95	0.627	
Борщ с мясом		200	1.94	5.2	9.54	128	0.114	0.11	27.78	45.06	4.5	62
Оладьи из печени со сметанным соусом		80/50	9.78	11.66	16.41	210	0.19	0.17	4.04	43.66	2.26	284
Картофельное пюре		180	4.2	4.43	26.32	162	0.2	0.2	30.5	70.0	1.4	321
Кисель		180	-	-	27.4	125	0.002	0.01	0.2	11.58	1.4	
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			19.91	25.9	101.23	761.3	0.569	0.529	86.52	211.45	11.427	
Полдник												
Кисломолочный продукт		200	5.0	3.75	6.3	66	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Булочка домашняя		70	5.5	8.0	41.8	231	0.044	0.01	-	7.6	0.48	467
			10.5	11.75	48.1	297	0.114	0.32	1.26	223.6	0.64	
Ужин												
Каша пшеничная молочная (жидкая)		200	7.8	9.46	35.8	284	0.186	0.24	1.95	189.3	0.96	Ст.174 т.№2
Чай с сахаром		180	0.06	0.02	9.0	40	-	-	-	0.48	0.8	393

Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			10.13	10.44	59.6	402.2	0.23	0.25	1.95	197.38	2.24	
Ужин №2												
Ряженка		150	4.35	3.75	6.3	81	0,07	0,31	1.26	216	0,18	401
Итого за день			70.38	46.55	279.88	2049.5	1.079	2.039	94.95	1184.38	23.097	
12 день												
Завтрак												
Каша рисовая молочная		200	6.3	7.6	30	212	0.03	0.24	1.95	183.6	0.45	Стр.174 №2
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.2	0.02	6
Кофейный напиток с молоком		180	2.8	2.4	12.8	84.0	0.437	0.36	1.69	232	6.53	395
Хлеб пшеничный		30	2.33	0.96	14.8	78.2	0.044	0.01	-	7.6	0.48	701
			11.47	15.08	57.64	411.6	0.511	0.7	3.64	416.8	1.0	
Завтрак №2												
Сок фруктовый		100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2.0	7.0	1.4	
Обед												
Салат из свежих помидоров		60	0.6	6.12	2.08	67.04	0.04	0.22	2.8	0.14	0.05	21
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2.15	2.27	13.71	83.8	0.153	0.13	21	19.92	1.46	80
Котлета рубленая		80	12.42	9.42	12.86	185.34	0.29	0.2	2.4	25.2	3.67	282
Картофельное пюре		180	4.2	4.43	26.32	162	0.2	0.2	30.5	70.0	1.4	321
Компот из сухофруктов (компотная смесь)		180	0.04	-	22.28	84.8	0.002	0.004	0.2	11.58	1.4	376
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0.044	0.01	-	9.2	1.24	701
			22.18	16.62	95.27	610.94	0.689	0.534	54.1	135.9	9.17	
Ужин												
Оладьи		100	8.2	6.8	47	280	136.5	0.19	1.25	132.3	1.46	449
Масло сливочное		5	0.04	4.12	0.04	37.4	-	-	-	1.2	0.02	6
Молоко кипяченое		180	5.48	4.88	9.07	102	0.053	0.2	1.69	1.41	0.26	400
			13.72	15.8	56.11	419.4	136.097	0.39	2.94	134.91	1.74	
Итого за день			45.54	46.64	204.32	1487.94	137.219	1.544	62.68	693.71	13.31	

