



|     |     |                                   |       |       |        |       |        |        |       |        |
|-----|-----|-----------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|
| 20  | 100 | салат из свежих огурцов           | 0,67  | 6,09  | 1,81   | 16,15 | 28,62  | 13,3   | 0,48  | 64,65  |
| 111 | 250 | суп с макаронными изделиями       | 2,98  | 2,83  | 15,7   | 34,5  | 203,25 | 15,75  | 0,55  | 100,13 |
| 288 | 100 | птица (курица) отварная           | 21,67 | 13,33 |        | 40    | 143,33 | 20     | 2     | 206,67 |
| 304 | 150 | рис отварной                      | 3,67  | 5,42  | 36,67  | 2,61  | 61,5   | 19,01  | 0,53  | 210,11 |
| 376 | 200 | чай с сахаром, витаминизированный | 0,53  |       | 9,47   | 9,2   | 34,8   | 13,2   | 0,44  | 40     |
| пр  | 20  | Хлеб пшеничный                    | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 9,2   | 34,8   | 13,2   | 0,44  | 46,76  |
| пр  | 40  | хлеб ржано-пшеничный              | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 9,2   | 42,4   | 10     | 1,24  | 91,96  |
| 338 | 75  | бананы                            | 1,13  | 0,38  | 15,75  | 6     | 21     | 31,5   | 0,45  | 70,88  |
|     |     | итого за обед                     | 34,47 | 28,69 | 108,82 | 126,9 | 569,7  | 135,96 | 6,13  | 831,16 |
|     |     | итого за день                     | 52,07 | 48,86 | 194,43 | 694,7 | 1154,9 | 265,09 | 11,27 | 1425,5 |

## 2 день

### завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд             | белки | жиры  | углеводы | минеральные вещества, мг |       |       |      | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------------------|-------|-------|----------|--------------------------|-------|-------|------|--------------------------------|
|        |       |                               |       |       |          | Ca                       | P     | Mg    | Fe   |                                |
| 222    | 180   | пудинг из творога, запеченный | 25,02 | 17,28 | 36,18    | 234                      | 338,4 | 39,6  | 1,62 | 400,32                         |
| пр     | 20    | джем из абрикосов             | 0,1   |       | 14,32    | 2,4                      | 3,6   | 1,8   | 0,08 | 57,68                          |
| 377    | 200   | чай с лимоном                 | 0,53  |       | 9,87     | 15,33                    | 23,2  | 12,27 | 2,13 | 41,6                           |
| пр     | 40    | хлеб пшеничный                | 3,16  | 0,4   | 19,32    | 9,2                      | 34,8  | 13,2  | 0,44 | 93,52                          |
|        |       | итого за завтрак              | 28,81 | 17,68 | 79,69    | 260,9                    | 400   | 66,87 | 4,27 | 593,12                         |

### обед

| № р-ры | выход | наименование блюд | белки | жиры | углеводы | минеральные вещества, мг |   |    |    | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------|-------|------|----------|--------------------------|---|----|----|--------------------------------|
|        |       |                   |       |      |          | Ca                       | P | Mg | Fe |                                |

|     |     |                                          |       |       |        |       |        |        |      |         |
|-----|-----|------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|------|---------|
| 45  | 100 | салат из белокачанной капусты с морковью | 1,33  | 6,08  | 8,52   | 43    | 28,32  | 16     | 0,52 | 94,12   |
| 99  | 250 | суп из овощей                            | 1,8   | 4,9   | 14,3   | 43,25 | 188,25 | 27,5   | 0,83 | 108,5   |
| 229 | 80  | рыба (треска) тушеная в томате с овощами | 12,13 | 2,93  | 1,5    | 28,8  | 176,93 | 28,53  | 0,55 | 80,93   |
| 310 | 150 | картофель отварной                       | 3     | 0,6   | 23,7   | 18    | 81     | 33     | 1,2  | 112,2   |
| 388 | 200 | отвар из шиповника, витаминизированный   | 0,4   | 0,27  | 17,2   | 7,73  | 2,13   | 2,67   | 0,53 | 72,8    |
| 338 | 75  | апельсины свежие                         | 0,96  | 0,21  | 8,68   | 36,43 | 24,64  | 13,93  | 0,32 | 40,5    |
| пр  | 20  | хлеб пшеничный                           | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 9,2   | 34,8   | 13,2   | 0,44 | 46,76   |
| пр  | 40  | хлеб ржано-пшеничный                     | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 9,2   | 42,4   | 10     | 1,24 | 91,96   |
|     |     | итого обед                               | 23,44 | 15,63 | 103,32 | 195,6 | 578,47 | 144,83 | 5,63 | 647,77  |
|     |     | итого день                               | 52,25 | 33,31 | 183,01 | 456,5 | 978,47 | 211,7  | 9,9  | 1240,89 |

### 3 день

#### завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд                       | белки | жиры | углеводы | минеральные вещества, мг |       |       |      | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-----------------------------------------|-------|------|----------|--------------------------|-------|-------|------|--------------------------------|
|        |       |                                         |       |      |          | Ca                       | P     | Mg    | Fe   |                                |
| 183    | 200   | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 6     | 6,8  | 29,2     | 24                       | 144   | 98    | 3,2  | 202                            |
| пр     | 50    | твороженный сырок                       | 7,5   | 4    | 5,75     | 74                       | 99    | 10,5  | 0,2  | 89                             |
| 376    | 200   | чай с сахаром                           | 0,53  |      | 9,47     | 9,2                      | 34,8  | 13,2  | 0,44 | 40                             |
| пр     |       | хлеб пшеничный                          | 3,16  | 0,4  | 19,32    | 9,2                      | 34,8  | 13,2  | 0,44 | 93,52                          |
|        |       | итого завтрак                           | 17,19 | 11,2 | 63,74    | 116,4                    | 312,6 | 134,9 | 4,28 | 424,52                         |

#### обед

| № р-ры | выход | наименование блюд | белки | жиры | углеводы | минеральные вещества, мг |   |    |    | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------|-------|------|----------|--------------------------|---|----|----|--------------------------------|
|        |       |                   |       |      |          | Ca                       | P | Mg | Fe |                                |

|     |     |                                                 |       |       |        |       |        |        |       |         |
|-----|-----|-------------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|---------|
| 23  | 100 | салат из свежих помидоров с растительным маслом | 1,11  | 6,18  | 4,62   | 17,21 | 32,12  | 17,62  | 0,83  | 78,56   |
| 82  | 250 | борщ с капустой и картофелем                    | 1,83  | 4,9   | 11,75  | 34,45 | 53,03  | 26,2   | 1,18  | 98,4    |
| 250 | 80  | бефстроганов из мяса отварного                  | 9,67  | 9,87  | 2,27   | 17,13 | 59,33  | 12,47  | 1,47  | 136,53  |
| 302 | 150 | каша гречневая рассыпчатая                      | 8,9   | 4,1   | 39,84  | 14,6  | 210    | 140    | 5,01  | 231,86  |
| 375 | 200 | компот из свежих ягод, витаминизированный       | 0,52  | 0,18  | 24,84  | 23,4  | 23,4   | 17     | 60,3  | 102,9   |
| пр  | 40  | хлеб пшеничный                                  | 3,16  | 0,4   | 19,32  | 9,2   | 34,8   | 13,2   | 0,44  | 93,52   |
| 338 | 75  | бананы                                          | 1,13  | 0,38  | 15,75  | 6     | 21     | 31,5   | 0,45  | 70,88   |
|     |     | итого обед                                      | 26,32 | 26,01 | 118,39 | 122   | 433,68 | 257,99 | 69,68 | 812,65  |
|     |     | итого день                                      | 43,51 | 37,21 | 182,13 | 238,4 | 746,28 | 392,89 | 73,96 | 1237,17 |

#### 4 день

##### завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд                    | белки | жиры  | углеводы | минеральные вещества, мг |        |       |      | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|--------------------------------------|-------|-------|----------|--------------------------|--------|-------|------|--------------------------------|
|        |       |                                      |       |       |          | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |                                |
| 215    | 120   | омлет натуральный, сваренный на пару | 11,77 | 16,56 | 2,3      | 90,32                    | 199,2  | 15,2  | 2,19 | 205,34                         |
| пп     | 125   | йогурт 1,5%                          | 5,13  | 1,88  | 7,38     | 155                      | 118,75 | 18,75 | 0,13 | 66,88                          |
| 377    | 200   | чай с лимоном                        | 0,53  |       | 9,87     | 15,33                    | 23,2   | 12,27 | 2,13 | 41,6                           |
| пр     | 40    | хлеб пшеничный                       | 15,2  | 0,4   | 19,32    | 9,2                      | 34,8   | 13,2  | 0,44 | 93,52                          |
|        |       | итого завтрак                        | 32,63 | 18,84 | 38,87    | 269,9                    | 375,95 | 59,42 | 4,89 | 407,34                         |

##### обед

| № р-ры | выход | наименование блюд | белки | жиры | углеводы | минеральные вещества, мг |   |    |    | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------|-------|------|----------|--------------------------|---|----|----|--------------------------------|
|        |       |                   |       |      |          | Ca                       | P | Mg | Fe |                                |



|     |     |                                   |       |       |        |       |        |        |      |         |
|-----|-----|-----------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|------|---------|
| 73  | 100 | икра из кабачков                  | 1,01  | 4,85  | 5,39   | 98,42 | 55,67  | 17,27  | 0,69 | 69,26   |
| 99  | 250 | суп из овощей                     | 2,28  | 2,33  | 11,25  | 43,25 | 188,25 | 27,5   | 0,83 | 75,03   |
| 295 | 80  | котлеты рубленые из птицы на пару | 12,16 | 10,88 | 10,8   | 35,2  | 76,8   | 20,8   | 1,76 | 189,76  |
| 309 | 150 | макароны отварные с маслом        | 5,1   | 7,5   | 28,5   | 12    | 34,5   | 7,5    | 0,75 | 201,9   |
| 376 | 200 | чай с сахаром, витаминизированный | 0,53  |       | 9,47   | 9,2   | 34,8   | 13,2   | 0,44 | 40      |
| пр  | 20  | Хлеб пшеничный                    | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 4,6   | 17,4   | 6,6    | 0,22 | 46,76   |
| пр  | 40  | хлеб ржано-пшеничный              | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 9,2   | 42,4   | 10     | 1,24 | 91,96   |
| 338 | 75  | апельсины свежие                  | 0,96  | 0,21  | 8,68   | 36,43 | 24,64  | 13,93  | 0,32 | 40,5    |
|     |     | итого обед                        | 24,9  | 26,2  | 94,83  | 211,9 | 449,82 | 102,87 | 5,93 | 714,67  |
|     |     | итого день                        | 39,88 | 48,97 | 163,48 | 625,1 | 826,73 | 175,33 | 9,87 | 1254,08 |

### 6 день

#### завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд                         | белки | жиры  | углеводы | минеральные вещества, мг |       |      |      | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------------------------------|-------|-------|----------|--------------------------|-------|------|------|--------------------------------|
|        |       |                                           |       |       |          | Ca                       | P     | Mg   | Fe   |                                |
| 222    | 180   | пудинг из творога                         | 25,02 | 17,28 | 36,18    | 236,4                    | 342   | 41,4 | 1,7  | 400,32                         |
| пр     | 20    | молоко сгущенное с сахаром, 5,0% жирности | 1,42  | 1     | 11,04    | 63,4                     | 45,8  | 6,8  | 0,04 | 58,84                          |
| 349    | 200   | компот из смеси сухофруктов               | 1,16  | 0,3   | 47,26    | 5,84                     | 46    | 33   | 0,96 | 196,38                         |
| пр     | 40    | Хлеб пшеничный                            | 3,16  | 0,4   | 19,32    | 9,2                      | 34,8  | 13,2 | 0,44 | 93,52                          |
|        |       | итого завтрак                             | 30,76 | 18,98 | 113,8    | 314,8                    | 468,6 | 94,4 | 3,14 | 749,06                         |

#### обед

| № р-ры | выход | наименование блюд | белки | жиры | углеводы | минеральные вещества, мг |   |    |    | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------|-------|------|----------|--------------------------|---|----|----|--------------------------------|
|        |       |                   |       |      |          | Ca                       | P | Mg | Fe |                                |

|     |     |                                                |       |       |        |       |        |        |      |         |
|-----|-----|------------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|------|---------|
| 20  | 100 | салат из свежих огурцов                        | 0,67  | 6,09  | 1,81   | 16,15 | 28,62  | 13,3   | 0,48 | 64,65   |
| 98  | 250 | суп крестьянский с крупой перловой             | 2,7   | 2,78  | 14,58  | 49,25 | 222,5  | 26,5   | 0,78 | 90,68   |
| 234 | 80  | котлеты или биточки рыбные (треска) паровые    | 10,7  | 3,5   | 7,5    | 59,26 | 187,69 | 28,74  | 0,83 | 104,3   |
| 310 | 150 | картофель отварной                             | 3     | 0,6   | 23,7   | 18    | 81     | 33     | 1,2  | 112,2   |
| 350 | 200 | кисель из черной смородины, витаминизированный | 0,16  | 0,08  | 27,5   | 8,2   | 9      | 4,4    | 0,14 | 111,36  |
| пр  | 20  | хлеб пшеничный                                 | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 4,6   | 17,4   | 6,6    | 0,22 | 46,76   |
| пр  | 40  | хлеб ржано-пшеничный                           | 14,1  | 0,44  | 19,76  | 9,2   | 42,4   | 10     | 1,24 | 91,96   |
| 338 | 75  | яблоки свежие                                  | 0,3   | 0,3   | 7,35   | 12    | 8,25   | 6,75   | 1,65 | 33,3    |
|     |     | итого обед                                     | 33,21 | 13,99 | 111,86 | 176,7 | 596,86 | 129,29 | 6,54 | 655,21  |
|     |     | итого день                                     | 63,97 | 32,97 | 225,66 | 491,5 | 1065,5 | 223,69 | 9,68 | 1404,27 |

### 7 день

#### завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд                 | белки | жиры | углеводы | минеральные вещества, мг |        |       |      | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-----------------------------------|-------|------|----------|--------------------------|--------|-------|------|--------------------------------|
|        |       |                                   |       |      |          | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |                                |
| 181    | 200   | каша манная молочная жидкая       | 6,02  | 4,05 | 33,37    | 132,6                    | 109,74 | 17,06 | 0,26 | 194,01                         |
| 409    | 80    | пирожки печеные с повидлом        | 4,48  | 1,81 | 39,89    | 13,43                    | 47,42  | 7,94  | 1,11 | 193,81                         |
| 376    | 200   | чай с сахаром, витаминизированный | 0,53  |      | 9,47     | 9,2                      | 34,8   | 13,2  | 0,44 | 40                             |
| пр     | 40    | хлеб пшеничный                    | 3,16  | 0,4  | 19,32    | 9,2                      | 34,8   | 13,2  | 0,44 | 93,52                          |
|        |       | итого завтрак                     | 14,19 | 6,26 | 102,05   | 164,5                    | 226,76 | 51,4  | 2,25 | 521,34                         |

#### обед

| № р-ры | выход | наименование блюд | белки | жиры | углеводы | минеральные вещества, мг |   |    |    | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------|-------|------|----------|--------------------------|---|----|----|--------------------------------|
|        |       |                   |       |      |          | Ca                       | P | Mg | Fe |                                |











|     |     |                                   |       |       |        |       |        |        |       |        |
|-----|-----|-----------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|
| 20  | 100 | салат из свежих огурцов           | 0,67  | 6,09  | 1,81   | 16,15 | 28,62  | 13,3   | 0,48  | 64,65  |
| 111 | 250 | суп с макаронными изделиями       | 2,98  | 2,83  | 15,7   | 34,5  | 203,25 | 15,75  | 0,55  | 100,13 |
| 288 | 100 | птица (курица) отварная           | 21,67 | 13,33 |        | 40    | 143,33 | 20     | 2     | 206,67 |
| 304 | 150 | рис отварной                      | 3,67  | 5,42  | 36,67  | 2,61  | 61,5   | 19,01  | 0,53  | 210,11 |
| 376 | 200 | чай с сахаром, витаминизированный | 0,53  |       | 9,47   | 9,2   | 34,8   | 13,2   | 0,44  | 40     |
| пр  | 20  | Хлеб пшеничный                    | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 9,2   | 34,8   | 13,2   | 0,44  | 46,76  |
| пр  | 40  | хлеб ржано-пшеничный              | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 9,2   | 42,4   | 10     | 1,24  | 91,96  |
| 338 | 75  | бананы                            | 1,13  | 0,38  | 15,75  | 6     | 21     | 31,5   | 0,45  | 70,88  |
|     |     | итого за обед                     | 34,47 | 28,69 | 108,82 | 126,9 | 569,7  | 135,96 | 6,13  | 831,16 |
|     |     | итого за день                     | 52,07 | 48,86 | 194,43 | 694,7 | 1154,9 | 265,09 | 11,27 | 1425,5 |

## 12 день

### завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд             | белки | жиры  | углеводы | минеральные вещества, мг |       |       |      | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------------------|-------|-------|----------|--------------------------|-------|-------|------|--------------------------------|
|        |       |                               |       |       |          | Ca                       | P     | Mg    | Fe   |                                |
| 222    | 180   | пудинг из творога, запеченный | 25,02 | 17,28 | 36,18    | 234                      | 338,4 | 39,6  | 1,62 | 400,32                         |
| пр     | 20    | джем из абрикосов             | 0,1   |       | 14,32    | 2,4                      | 3,6   | 1,8   | 0,08 | 57,68                          |
| 377    | 200   | чай с лимоном                 | 0,53  |       | 9,87     | 15,33                    | 23,2  | 12,27 | 2,13 | 41,6                           |
| пр     | 40    | хлеб пшеничный                | 3,16  | 0,4   | 19,32    | 9,2                      | 34,8  | 13,2  | 0,44 | 93,52                          |
|        |       | итого за завтрак              | 28,81 | 17,68 | 79,69    | 260,9                    | 400   | 66,87 | 4,27 | 593,12                         |

### обед

| № р-ры | выход | наименование блюд | белки | жиры | углеводы | минеральные вещества, мг |   |    |    | энергетическая ценность (ккал) |
|--------|-------|-------------------|-------|------|----------|--------------------------|---|----|----|--------------------------------|
|        |       |                   |       |      |          | Ca                       | P | Mg | Fe |                                |

|     |     |                                           |       |       |        |       |        |        |      |         |
|-----|-----|-------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|------|---------|
| 45  | 100 | салат из белокачанной капусты с морковью  | 1,33  | 6,08  | 8,52   | 43    | 28,32  | 16     | 0,52 | 94,12   |
| 99  | 250 | суп из овощей                             | 1,8   | 4,9   | 14,3   | 43,25 | 188,25 | 27,5   | 0,83 | 108,5   |
| 229 | 80  | рыба (треска)тушенная в томате с овощамим | 12,13 | 2,93  | 1,5    | 28,8  | 176,93 | 28,53  | 0,55 | 80,93   |
| 310 | 150 | картофель отварной                        | 3     | 0,6   | 23,7   | 18    | 81     | 33     | 1,2  | 112,2   |
| 388 | 200 | отвар из шиповника, витаминизированный    | 0,4   | 0,27  | 17,2   | 7,73  | 2,13   | 2,67   | 0,53 | 72,8    |
| 338 | 75  | апельсины свежие                          | 0,96  | 0,21  | 8,68   | 36,43 | 24,64  | 13,93  | 0,32 | 40,5    |
| пр  | 20  | хлеб пшеничный                            | 1,58  | 0,2   | 9,66   | 9,2   | 34,8   | 13,2   | 0,44 | 46,76   |
| пр  | 40  | хлеб ржано-пшеничный                      | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 9,2   | 42,4   | 10     | 1,24 | 91,96   |
|     |     | итого обед                                | 23,44 | 15,63 | 103,32 | 195,6 | 578,47 | 144,83 | 5,63 | 647,77  |
|     |     | итого день                                | 52,25 | 33,31 | 183,01 | 456,5 | 978,47 | 211,7  | 9,9  | 1240,89 |