



понедельник 2 неделя	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества, г			ЭЦ	% от дневной нормы	Витамины, мг			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			ккал	В1	В2	С	Са, мг	Fe, мкг
	Прием пищи, наименование блюда	3-7 л.											
<b>ЗАВТРАК</b>													
	отварная лапша с маслом	200/5	4,54	3,48	22,2	138,3		0,07	0,08	0,2	41,4	1,32	
	икра кабачковая	50	0,46	2,4	2,96	34,95							
	какао на ступ.молоке	200	0,06	0,02	9,99	107		0	0	0,03	10	0,28	
	булочка с маслом и сыром	50/6/10	2,02	3,93	14,62	101,93		0,05	0,03	0	9,3	0,62	
	<b>итого</b>		7,08	9,83	49,77	382,18	22,29						
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
	яблоко	110	0,4	0	12,6	51							
	<b>итого</b>		0,4	0	12,6	51							
	<b>Итого по завтраку</b>		7,48	9,83	62,37	433,18	25,26						
<b>ОБЕД</b>													
	суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133		0,01	0,017	4,3	9,83	0,26	
	тушеная капуста с мясом	200	12,44	9,24	12,6	183		0,08	0,052	9,45	28,12	0,83	
	компот из изюма	200	1,13	2,61	6,55	53,47		0,01	0,03	5,72	27,35	0,87	
	кукуруза консерв.	50	1,53	2,4	10,22	54,04		0,07	0,06	9	18,45	0,51	
	хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,68	69,62		0,04	0,07	11,3	10,5	1,17	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72		0,04	0	0	4,6	0,3	
	<b>итого</b>		26,6	20,7	65,23	535,85	31,25						
<b>ПОЛДНИК</b>													
	кефир	200	5,22	4,5	7,56	76		0,04	0,23	0,54	223,2	0,18	
	печенье овсяное	50	2,4	3,03	21,96	127,8		0,17	0,09	5,4	45	1,05	
	<b>итого</b>		7,62	7,53	29,52	203,8	11,88						
<b>УЖИН</b>													
	картофель отварной	200	1,9	4,1	12,7	143		0,06	0,11	0,08	67,67	0,86	
	сельдь сол.	50	12,38	12	2	82,96		0,04	0	0	4,6	0,3	

печенье	50	3,5	4,3	36	198								
чай с молоком	200	5,6	6,4	9,4	118		0	0	0	4	230	0	
<i>итого</i>		23,38	26,8	60,1	541,96	31,61							
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		65,08	64,9	217,2	1714,8								

вторник 2 неделя	масса порции	пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	% от дневной нормы	Витамины, мг			Минеральные в-ва			
		Б	Ж	У			В1	В2	С	Са, мг	Fe, мкг		
Прием пищи, наименование блюда	3-7 л												
<b>ЗАВТРАК</b>													
каша "Геркулес"	200	5,73	11,04	1,1	261,1		0,04	0,24	0,1	46,4	1,18		
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91		0,14	0,14	1,17	113,2	0,12		
хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/6/10	2,49	3,93	27,56	155,57		0,05	0,03	0,1	10,9	0,87		
<i>итого</i>		11,07	17,38	43,02	507,67								
<b>ЗАВТРАК 2</b>													
банан	180	0,8	0,2	7,5	270								
<i>итого</i>		0,8	0,2	7,5	270								
<i>Итого по завтраку</i>		11,87	17,58	50,52	777,67	32,55							
<b>ОБЕД</b>													
свекольник со смет.	200/15	8,2	21	65	485		0,01	0,02	2,69	15,3	0,7		
запеканка из печени с рисом	200	22,47	16,37	24,7	336,13		0,11	0,08	8,96	39,1	1,08		
капуста морская	50	2	7	1,84	43,5								
компот из вишни	200	9,32	7,07	9,64	139		0,06	0,1	0,09	26,1	0,9		
хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,68	69,62		0,04	0,07	11,25	10,5	1,17		
хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72		0,04	0	0	4,6	0,3		
<i>итого</i>		44,59	51,94	124,2	1073,25	44,93							
<b>ПОЛДНИК</b>													
ряженка	200	4,35	3,75	6,3	67		0,03	0,02	0,45	186	0,15		
печенье сахарное	50	3,9	1,35	29,3	144,95		0,05	0,04	0,11	12,9	0,61		
<i>итого</i>		8,25	5,1	35,6	211,95	8,87							
<b>УЖИН</b>													
творожники со стущ.молоком	200	13,38	9,16	28,24	249		0,15	0,55	0,12	85,2	0,95		
чай с молоком	200	2,56	2,33	11,31	77		0,04	0,14	1,19	112	0,28		
<i>итого</i>		15,94	11,49	39,55	326	13,65							





ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ			70,22	81,81	259,3	2076,36							
-----------------	--	--	-------	-------	-------	---------	--	--	--	--	--	--	--

четверг 2 недели	масса порции	пищевые вещества, г			ЭЦ	% от дневной нормы	Витамины, мг			Минеральные в-ва				
		Б	Ж	У			ккал	В1	В2	С	Са, мг	Fe, мкг		
Прием пищи, наименование блюда	3-7 л.													
<b>ЗАВТРАК</b>														
каша гречневая	200	38,7	59,1	177,7	139			0,07	0,21	7,1	70		2,8	
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91			0,14	0,14	1,17	113,2		0,12	
хлеб с маслом и сыром	50/6/10	2,02	7,58	14,62	381,17			0,05	0,03	0	9,3		0,62	
итого		43,57	69,09	206,7	611,17									
<b>ЗАВТРАК 2</b>														
яблоко	120	0,8	0,2	7,5	51									
итого		0,8	0,2	7,5	51									
<i>Итого по завтраку</i>		44,37	69,29	214,2	662,17									35,11
<b>ОБЕД</b>														
суп лапша	80	2,77	4,8	10,79	49,5			0,013	0,017	4,3	9,83		0,26	
курица в соусе с томатом с овощами	200	13,6	13,5	4,1	292			0,18	0,06	4,65	30,46		1,62	
горошек консервир.	40	2,55	2,99	4,22	54,04									
компот из кураги	200	0,3	0	17,43	66,56			3	2	1	1,8		0,2	
хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,68	69,62			0,04	0,07	11,25	10,5		1,17	
хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72			0,04	0	0	4,6		0,3	
итого		35,78	31,21	72,16	657,44									34,85
<b>ПОЛДНИК</b>														
кисель	200	4,35	3,75	6,3	105,2			0,03	0,02	0,45	186		0,15	
творожок детский	120	4,35	3,75	6,3	67									
вафля витаминная молочная	50	1,95	8,5	18,24	155,7			0,17	0,09	5,4	45		1,05	
итого		10,65	16	30,84	327,9									17,38
<b>УЖИН</b>														
Оладьи с повидлом	150	3,71	3,17	19,3	119			0,09	0,1	5,35	33,8		0,89	
хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72			0,04	0	0	4,6		0,3	
чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77			0,04	0,14	1,19	112		0,28	

итого	7,88	5,68	39,95	238,72	12,66					
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	98,68	122,2	357,1	1886,23						

Итого за 9 дней





чай с конфетой	200/20	5,48	4,88	9,07	40,17		0,05	0,17	1,43	137	0,43
<i>итого</i>		12,98	19,88	62,07	418,17	23,93					
<b>ИТОГО ЗА ЮДЕНЬ</b>		54,6	49,9	249,4	1747,58						