



Цикличное меню на 10 дней

День 1. Завтрак

Наименование блюда	Объем порции гр	Норма закладки продуктов гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки гр	Жиры гр	Углево ды гр		А	В1	В2	С	Е	Са	Mg	P	Fe	Zn	I
Масло сливочное	5	Масло сливочное-5	0,25	4,13	0,04	37,4	0,05	0,001	0,005	0,0	0,75	0,6	0,02	0,95	0,01	0,005	0
Каша «Дружба» с изюмом, сахаром и сливочным маслом	200/5	Рис-28 Пшено-28 Молоко- 140 Изюм-3.2 Сахар-8 Масло сливочное-7 Соль-2	3,9	12,1	58,7	363,0	0,019	0,05	0,04	1,17	0,0	5,85	23,94	0,01	0,54	0,0	0,05
Чай с лимоном	200	Чай-2.5 Сахар-15 Лимон-8 Вода-150	0,26	0,06	15,13	58,7	0,0	0,0	0,01	2,9	0,06	8,05	5,24	9,78	0,87	0,02	0,0
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0,0	32,5	0,44	0,02	0,001
Итого:			8,21	16,69	98,12	576,6	0,069	0,111	0,075	5,17	1,98	24,5	29,2	43,24	1,86	0,045	0,051

День 1. Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Помидоры свежие-34 Огурцы свежие-26 Лук репчатый-9 Масло растительное-3.6 Соль-2	0,6	3,7	2,2	44,0	0,1	0,06	0,04	22,4	0,5	22,1	14,9	28,6	0,9	0,3	0,002
Борщ с капустой свежей, с	200	Куры 1 категории -15 Свекла-42 Картофель-25	1,89	2,43	9,34	77,98	0,59	0,05	0,05	16,3	0,2	38,57	19,78	45,64	1,03	0,58	0,009

мясом и сметаной		Лук-8 Морковь-16 Соль-2 Капуста свежая-20 Масло растительное-3,2 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -18 Зелень-8 Томат-1,6 Вода-250															
Картофельное пюре	150	Картофель-172 Молоко-30 Масло сливочное10 Соль-3	3,29	7,06	22,21	159,99	0,1	0,16	0,13	26,11	1,5	42,54	33,06	97,75	1,19	0,3	0,01
<u>Шницель</u>	100	Шницель 100 Морковь 4 Лук-3 Масло растительное-4 Соль-1 Томат 1	18,05	25,9	4,76	326,9	0,05	0,23	0,26	0,54	0,01	60,56	30,56	222,3	2,41	2,85	0,05
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0,66	0,09	32,00	132,8	0	0,02	0,02	0,73	0	32,48	17,46	23,44	0,69	0	0
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3,32	0,6	20,92	102,4	0	0,26	0,18	0,36	0,26	63,9	35,0	109,4	2,46	0,6	0,04
Яблоки	160	Яблоки-160	0,64	0,64	15,7	67,2	0,06	0,06	0,03	27,2	0,32	25,6	14,4	17,6	3,52	0,05	0,003
Итого:			32,25	40,82	131,38	1028,8	0,9	0,9	0,73	94,74	3,96	295,75	165,16	577,23	12,64	4,7	0,115
Всего за 1 день:			40,46	57,51	229,5	1605,4	0,969	1,011	0,805	99,91	5,94	320,25	194,36	620,47	14,5	4,745	0,166

День 2. Завтрак

Наименование блюда	Объем порций гр	Норма закладки продуктов гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки гр	Жиры гр	Углев оды гр		А	В1	В2	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	Zn	I
Макарон ы отварные с сыром	150/40	Макарон ы-50 Масло сливочное- 10 Сыр-44 Соль-6	15,03	15,43	36,45	335,2	0,16	0,14	0,16	0	1,46	365, 3	22,5	246,2	0,14	3,45	0,002
Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток-2.7 Молоко с м.д.ж.2.5-3.2%-93 Сахар-13 Вода-127	3,2	2,7	15,94	100,60	0,02	0,04	0,15	1,3	0,06	125, 7	14,0	90,0	0,13	1,1	0,01
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Итого:			22,03	18,53	76,64	553,3	0,18	0,24	0,33	2,4	2,69	501	36,5	368,7	0,71	4,57	0,013

День 2. Обед

Салат из свеклы	60	Свекла свежая- 78.1 Масло растительное-3.6 Соль-2	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,01	0,02	5,7	0,1	26,6 1	12,9	25,64	0,84	0,43	0,01
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200	Куры 1 категории -15 Томат-4 Картофель-40 Лук-11,5 Морковь-16.8 Соль-1.6 Капуста свежая- 50.4 Масло растительное-3.2 Сметана . 15 % -8 Зелень-18	1,82	2,39	9,19	77,75	0,51	0,05	0,05	16,3	0,2	38,5 7	19,7 8	45,64	1,03	0,58	0,009

		Вода-313 Соль-4															
Плов с курицей	150	Курица-107 Рис-34 Масло растительное-5 Лук репчатый-6 Морковь-10 Соль-4	15,47	20,09	34,02	370,23	0,30	0,51	0,50	2,7	0	27,6 8	40,2 4	188,5 4	1,73	0	0
Чай с лимоном	200	Чай-2.5 Сахар-15 Лимон-8 Вода-150	0,26	0,06	15,13	58,7	0	0	0,01	2,9	0,06	8,05	5,24	9,78	0,87	0,02	0
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3,32	0,6	20,92	102,4	0	0,26	0,18	0,36	0,26	63,9	35,0	109,4	2,46	0,6	0,04
Груша	175	Груша-175	0,70	0,53	18,03	82,25	0	0,03	0,06	8,75	0,35	33,2 5	21,0	28,0	4,03	0,6	0,00
Итого:			26,23	27,12	126,6 7	858,96	0,82	0,92	0,84	37,8 1	2,14	208, 06	134, 16	439,5	11,4	2,25	0,06
Всего за 2 день:			48,26	45,65	203,3 1	1412,3	1	1,16	1,17	40,2 1	4,83	709, 06	170, 66	808,2	12,1 1	6,82	0,073

День 3. Завтрак																	
Наименование блюда	Объем порций гр	Норма закладки продуктов гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки гр	Жиры гр	Углев оды гр		А	В1	В2	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Сыр	20	Сыр-21	2,1	3,38	0	32,58	0,03	0,01	0,03	0	0,05	79,2	3,15	45,0	0,12	0,75	0
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	Молоко-150 Крупа пшеничная-40 Сахар-4 Масло сливочное-5 Соль-0,3	7,93	10,62	36,43	264,58	0,01 8	0,19	0,16	1,17	0	136, 0	47,6	181,3 7	1,24	0	0,05
Чай с	200	Чай-2.5	0,2	0,1	15,0	57,5	0	0	0,01	0,1	0,05	5,3	4,4	8,0	0,87	0	0

сахаром		Сахар-15																
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001	
Итого:			13,93	14,5	75,68	472,16	0,048	0,26	0,22	2,37	1,27	230,5	55,15	266,87	2,67	0,77	0,051	
День 3. Обед																		
Борщ с капустой свежей, с мясом	250	Суповой набор -10 Свекла-41 Картофель-22 Лук-6 Морковь-8 Соль-3 Капуста свежая-20 Масло растительное-2 Зелень-0,1 Томатная паста-2 Вода-210	1,89	2,43	9,34	77,98	0,59	0,05	0,05	16,3	0,2	38,57	19,78	45,64	1,03	0,58	0,009	
Котлета куриная	100	Куры/куриная грудка-136 Хлеб пшеничный-10 Морковь-10 Лук репчатый-10 Молоко или вода -10 Соль-0,5 Сухари-5 Масло растительное-4 Мука -3	16,55	16,03	40,92	341,39	0,07	0,08	0,11	0,85	0,03	30,88	36,26	166,25	0,89	0,01	0,02	
Картофельное пюре	150	Картофель-172 Молоко-30 Масло сливочное-10 Соль-3	3,29	7,06	22,21	159,99	0,1	0,16	0,13	26,11	1,5	42,54	33,06	97,75	1,19	0,3	0,01	
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый-200	0,2	0	22,2	86,39	0	0,02	0,10	0,2	0	14	10	0	0,24	0	0	
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3,32	0,6	20,92	102,4	0	0,26	0,18	0,36	0,26	63,9	35,0	109,4	2,46	0,6	0,04	

Итого:	25,25	26,12	115,59	768,15	0,76	0,57	0,57	43,82	1,98	189,74	134,10	419,04	5,81	1,49	0,079
Всего за 3 день:	39,18	40,62	191,27	1240,31	0,808	0,83	0,79	46,19	3,25	420,24	189,25	685,91	8,48	2,26	0,13

День 4. Завтрак																	
Наименование блюда	Объем порций гр	Норма закладки продуктов гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр		А	В1	В2	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	Zn	I
Масло сливочное	5	Масло сливочное-5	0,25	4,13	0,04	37,4	0,05	0,001	0,005	0	0,75	0,6	0,02	0,95	0,01	0,005	0
Суп молочный с вермишелью	200	Молоко-140 Вода-60 Вермишель-16 Сахар-1,6 Масло сливочное-2 Соль-2	4,4	3,8	14,4	120,0	0,03	0,03	0	0	0,03	11,0	26,0	78,0	0,06	0	0
Чай с лимоном	200	Чай-2.5 Сахар-15 Лимон-8 Вода-150	0,26	0,06	15,13	58,7	0	0	0,01	2,9	0,06	8,05	5,24	9,78	0,87	0,02	0
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Итого:			12,24	15,21	75,85	478,18	0,068	0,251	0,195	5,17	1,98	154,65	52,86	224,6	2,56	0,045	0,051

День 4. Обед																	
Винегрет овощной	60	Картофель-60 Свекла-11,5 Морковь-7,6 Капуста-12,8 Лук репчатый-10.7 Огурцы соленые-12	0,84	6,02	4,37	75,06	0,04	0,03	0,02	5,77	0,002	18,74	11,71	25,96	0,49	0,0001	0,001

		Масло растительное -6 Соль-2.4															
Суп рассольник «Домашний»	200	Куры 1 категории -15 Картофель-40 Лук-11,5 Морковь-16.8 Соль-1.6 Масло растительное-3.2 Томат-1.6 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -8 Зелень-10 Вода-250 Рис-12 Огурцы соленые-24	1,73	5,96	12,76	108,41	0,45	0,06	0,04	5,75	1,0	30,02	19,21	61,23	0,79	0,31	0,003
Жаркое домашнему	230	Куры-120 Картофель-87 Лук-10 Морковь-10 Масло сливочное-3 Соль-4	16,4	17,26	29,34	331,0	0,07	0,25	0,23	36,0	0,42	48,5	64,25	250,9	3,82	4,2	0,002
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0,66	0,09	32,00	132,8	0	0,02	0,02	0,73	0	32,48	17,46	23,44	0,69	0	0
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3,32	0,6	20,92	102,4	0	0,26	0,18	0,36	0,26	63,9	35,0	109,4	2,46	0,6	0,04
Апельсины	160	Апельсины-160	2,01	0,32	13,14	57,02	0,01	0,05	0,04	96,0	0,32	53,72	24,0	36,4	0,48	0,0	0,0
Итого:			27,35	34,55	144,55	982,88	0,61	0,8	0,58	136,13	4,262	264,05	160,73	525,23	8,27	3,2201	0,085
Всего за 4 день:			39,59	49,76	220,4	1461,06	0,678	1,051	0,775	141,3	6,242	418,7	213,59	749,83	10,83	3,2651	0,136

День 5. Завтрак

Наименование блюда	Объем порций гр	Норма закладки продуктов гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки гр	Жиры гр	Углево- ды гр		А	В1	В2	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	Zn	I
Сыр	9	Сыр-9.7	2,1	3,38	0	32,58	0,03	0,01	0,03	0	0,05	79,2	3,15	45,0	0,12	0,75	0
Каша манная молочная	200	Манка-44 Молоко-164 Сахар-5 Масло сливочное-5 Соль-2	7,12	11,68	31,06	257,63	0,01 2	0,10	0,24	0,09	0,01	187, 76	26,1 4	124,5	0,41	0,01	0,09
Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток- 2.7 Молоко с м.д.ж.2.5- 3.2%-93 Сахар-13 Вода-127	3,2	2,7	15,94	100,60	0,02	0,04	0,15	1,3	0,06	125, 7	14,0	90,0	0,13	1,1	0,01
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Итого:			16,22	18,16	71,25	508,31	0,06 2	0,21	0,44	2,49	1,29	402, 66	43,2 9	292	1,1	1,88	0,101

День 5. Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	Помидоры свежие- 34 Огурцы свежие-26 Лук репчатый-9 Масло растительное-3.6 Соль-2	0,6	3,7	2,2	44,0	0,1	0,06	0,04	22,4	0,5	22,1	14,9	28,6	0,9	0,3	0,002
Суп картофельны й с горохом на м/б	200	Куры 1 кат-41 Картофель-80 Горох-20,0 Морковь-10 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4	4,84	3,1	16,9	110,64	0	0,21	0,07	7,0	0,2	42,1 1	38,6	142,5	0,8	0,9	0,01

		Зелень-10 Вода-160 Соль-4																
Макаронны отварные	150	Макаронные изделия-51 Масло сливочное- 5.3 Соль-4	5,7	3,43	36,45	190,4	0,03	0,09	0,03	0	1,25	13,2 8	8,47	46,21	0,86	0,78	0,002	
Биточки Детские под овощным соусом	90	Биточки-100 Морковь-5 Лук репчатый-6 Соль-1 Масло растительное-3 Томат-1	11,6	12,1	11,9	198,4	0,01	0,19	0,2	0,9	0,02	12,3	38,3 5	145,1 5	2,02	2,05	0,02	
Чай с лимоном	200	Чай-2.5 Сахар-15 Лимон-8 Вода-150	0,26	0,06	15,13	58,7	0	0	0,01	2,9	0,06	8,05	5,24	9,78	0,87	0,02	0	
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001	
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3,32	0,6	20,92	102,4	0	0,26	0,18	0,36	0,26	63,9	35,0	109,4	2,46	0,6	0,04	
Яблоки	160	Яблоки-160	0,64	0,64	15,7	67,2	0,06	0,06	0,03	27,2	0,32	25,6	14,4	17,6	3,52	0,05	0,003	
Итого:			30,76	24,03	143,4 5	889,24	0,2	0,93	0,58	61,8 6	3,78	197, 34	154, 96	531,7 4	11,8 7	4,72	0,078	
Всего за 5 день:			46,98	42,19	214,7	1397,55	0,26 2	1,14	1,02	64,3 5	5,07	600	198, 25	823,7 4	12,9 7	6,6	0,179	

День 6. Завтрак

Наименование блюда	Объем порций гр	Норма закладки продуктов гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки гр	Жиры гр	Углеводо- ды гр		А	В1	В2	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	Zn	I
Масло сливочное	5	Масло сливочное-5	0,25	4,13	0,04	37,4	0,05	0,001	0,005	0	0,75	0,6	0,02	0,95	0,01	0,005	0
Каша овсяная «Геркулес»	200	Геркулес-25 Молоко-100 Вода-45 Сахар-7 Масло сливочное-6 Соль-2	7,23	9,81	28,8	225,2	0,08	0,22	0,2	1,3	0	142,58	65,69	222,38	1,53	0	0,001
Чай с сахаром	200	Чай-2.5 Сахар-15	0,2	0,1	15,0	57,5	0	0	0,01	0,1	0,05	5,3	4,4	8,0	0,87	0	0
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
		Итого:	11,48	14,44	68,09	437,6	0,13	0,281	0,235	2,5	1,97	158,48	70,11	263,83	2,85	0,025	0,002

День 6. Обед

Салат «Витаминный»	60	Капуста-21.4 Морковь-12.6 Зелень-10 Масло растительное-10 Соль-4	1,05	0,19	3,64	20,48	0,0	0,06	0,03	16,76	0,67	13,41	19,15	24,9	0,86	0,14	0,0
Суп картофельный с рыбными консервами	200	Картофель-59.2 Рис-8 Морковь-10 Лук репчатый-9.6 Масло растительное-2 Сайра натуральная с добавлением масла (консервы)-20.8 Вода-150 Соль-3.	12,38	11,1	31,5	267,8	0,03	0,25	0,06	8,25	0,06	49,31	27,28	93,31	0,38	0,07	0,025

Котлета рыбная под сметано- луковым соусом	90	Филе рыбы-130 Сметана- 10 Хлеб - 14 Молоко-20 Лук -23 Масло растительное – 6 Сухари панировочные -5	11,93	9,5	20,22	200,86	0,01	0,34	0,09	0,62	0,08	4,40	11,0 5	5,25	0,06	0,09	0,17
Рис отварной	150	Рис-36.0 Масло сливочное-5 Соль-4.5	3,7	3,96	38,88	196,24	0,04	0,03	0,02	0	0	14,9	27,9	79,4	0,59	0	0,001
Кисель из концентрата	200	Кисель из концентрата-24 Сахарный песок-10 Вода-200	1,36	0	29,02	121,52	0	0	0	0,2	0	8,2	1,9	1,6	0,1	0	0
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3,32	0,6	20,92	102,4	0	0,26	0,18	0,36	0,26	63,9	35,0	109,4	2,46	0,6	0,04
Груша	175	Груша-175	0,70	0,53	18,03	82,25	0	0,03	0,06	8,75	0,35	33,2 5	21,0	28,0	4,03	0,6	0,00
Итого:			38,24	26,28	186,4 6	1109,05	0,08	1,03	0,46	36,0 4	2,59	197, 37	143, 28	374,3 6	8,92	1,52	0,237
Всего за 6 день:			49,72	40,72	254,5 5	1546,65	0,21	1,311	0,695	38,5 4	4,56	355, 85	213, 39	638,1 9	11,7 7	1,54 5	0,239

День 7. Завтрак																	
Наименование блюда	Объем порций гр	Норма закладки продуктов гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки гр	Жиры гр	Углев оды гр		А	В1	В2	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	Zn	I
Сыр	9	Сыр-9.7	2,1	3,38	0	32,58	0,03	0,01	0,03	0	0,05	79,2	3,15	45,0	0,12	0,75	0
Омлет	125	Яйцо –2 Молоко-50 Масло сливочное-3	10,2	11,9	3,15	159,38	0,02 5	0,075	0,17	0,2	1,21	82,1 1	13,4 7	155,3	0,94	0,84	0,02

		Соль-2															
Кофе с молоком	200	Кофейный напиток-2 Молоко-150 Сахар-10	3,2	2,7	15,94	100,60	0,02	0,04	0,15	1,3	0,06	125,7	14,0	90,0	0,13	1,1	0,01
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Итого:			19,3	18,38	43,34	410,06	0,075	0,185	0,37	2,6	2,49	297,01	30,62	322,8	1,63	2,71	0,031

День 7. Обед

Салат из свежих огурцов	60	Огурцы свежие-71.3 Лук репчатый-9 Масло растительное-3.6 Соль-2	0,73	3,31	1,67	38,23	0,0	0,019	0,12	5,21	0,0	14,14	7,98	24,01	0,71	0,1	0,01
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	Куры 1 категории потрошенные охлажденные-31 Морковь-16.8 Лук репчатый- 11.5 Картофель-61.6 Вермишель-16 Масло растительное-3.2 Вода-250 Соль-3.2	9,9	8,9	25,2	214,2	0,02	0,2	0,1	6,6	0	39,5	21,8	74,7	0,3	0,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	Крупа гречневая-60.6 Масло сливочное-5.3 Соль-3	6,57	4,19	32,32	185,19	0,03	0,06	0,03	0,0	2,55	18,12	104,45	157,03	3,55	0,89	0,0013
Птица запечённая	90	Куры 1 категории -187 Масло сливочное-5 Соль-1	19,3	16,0	0,06	221,44	0,9	0,06	0,13	2,08	0,0	43,65	19,25	149,58	1,71	0,01	0,0
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20	0,66	0,09	32,00	132,8	0	0,02	0,02	0,73	0	32,48	17,46	23,44	0,69	0	0

		Вода-200															
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3,32	0,6	20,92	102,4	0	0,26	0,18	0,36	0,26	63,9	35,0	109,4	2,46	0,6	0,04
Бананы	225	Банан-225	2,7	0,9	37,8	172,8	0	0	0,1	10,0	0	8,0	42,0	28,0	0,6	0	0
Итого:			46,98	34,39	174,22	1184,56	0,95	0,679	0,7	26,08	3,98	229,79	247,94	598,66	10,46	1,62	0,0523
Всего за 7 день:			66,28	52,77	217,56	1594,62	1,025	0,864	1,07	28,68	6,47	526,8	278,56	921,46	12,09	4,33	0,0833

День 8. Завтрак																	
Наименование блюда	Объем порций гр	Норма закладки продуктов гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр		А	В1	В2	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Масло сливочное	5	Масло сливочное-5	0,25	4,13	0,04	37,4	0,05	0,001	0,005	0	0,75	0,6	0,02	0,95	0,01	0,005	0
Каша рисовая	200	Рис-30 Молоко-150 Сахар-5 Масло сливочное-6	5,2	8,4	28,8	209,88	0,05	0,05	0,0	1,33	0,06	142,66	30,66	141,66	1,33	0,0	0,0
Какао	200	Какао-2 Сахар-15 Молоко -150 Вода-50	4,07	3,5	17,57	118,60	0,02	0,05	0,18	1,58	0,4	152,22	21,34	124,56	0,47	3,0	0,01
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Итого:			13,32	16,43	70,66	483,38	0,12	0,161	0,205	4,01	2,38	305,48	52,02	299,67	2,25	3,025	0,011

День 8. Обед

Салат из свежих помидоров	60	Помидоры свежие-50.8 Лук репчатый-17.3 Масло растительное-3.6 Соль-2	0,68	3,71	2,83	47,46	0,0	0,04	0,1	12,25	0,01	10,55	10,67	19,73	0,50	0,0	0,0
Суп овощной «Летний» с куриной грудкой	200	Картофель-47 Морковь-13 Лук репчатый-9 Фасоль-3 Соль-3 Масло сливочное-2 Лавровый лист-150 Масло растительное-2 Куриная грудка-15 Перец болгарский-15 Помидоры свежие-15	4,98	7,69	9,46	124,6	0,12	0,2	0,18	8,39	2,0	22,3	18,71	71,48	0,88	0,2	0,01
Картофельное пюре	150	Картофель-150 Молоко-38 Масло сливочное-3.8 Соль-3	3,29	7,06	22,21	159,99	0,1	0,16	0,13	26,11	1,5	42,54	33,06	97,75	1,19	0,3	0,01
Биточки под овощным соусом	90	Биточки-100 Морковь-5 Лук-6 Соль 1 Масло растительное-3 Томат-1	10,4	11,0	10,63	180,7	0,01	0,17	0,1	0,3	0,01	11,7	36,28	131,8	2,04	1,67	0,02
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0,66	0,09	32,00	132,8	0	0,02	0,02	0,73	0	32,48	17,46	23,44	0,69	0	0
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3,32	0,6	20,92	102,4	0	0,26	0,18	0,36	0,26	63,9	35,0	109,4	2,46	0,6	0,04

Апельсины	160	Апельсины-160	2,01	0,32	13,14	57,02	0,01	0,05	0,04	96,0	0,32	53,7 2	24,0	36,4	0,48	0,0	0,0
Итого:			29,14	30,87	135,4 4	922,47	0,24	0,96	0,77	145, 24	5,27	247, 19	175, 18	522,5	8,68	2,79	0,081
Всего за 8 день:			42,46	47,3	206,1	1405,85	0,36	1,121	0,975	149, 25	7,65	552, 67	227, 2	822,1 7	10,9 3	5,81 5	0,092

День 9. Завтрак																	
Наименование блюда	Объем порций гр	Норма закладки продуктов гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки гр	Жиры гр	Углев оды гр		А	В1	В2	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Масло сливочное	5	Масло сливочное-5	0,25	4,13	0,04	37,4	0,05	0,001	0,005	0	0,75	0,6	0,02	0,95	0,01	0,005	0
Гречка отварная	150	Крупа гречневая-45 Сахар-8 Масло сливочное-7 Соль-2	5,71	9,27	35,64	211,63	0,03	0,06	0,03	0,0	2,55	18,1 2	104, 45	157,0 3	3,55	0,89	0,001 3
Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток- 2.7 Молоко с м.д.ж.2.5- 3.2%-93 Сахар-13 Вода-127	3,2	2,7	15,94	100,60	0,02	0,04	0,15	1,3	0,06	125, 7	14,0	90,0	0,13	1,1	0,01
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Итого:			12,96	16,5	75,87	467,13	0,1	0,161	0,205	2,4	4,53	154, 42	118, 47	280,4 8	4,13	2,01 5	0,012 3
День 9. Обед																	
Салат из свеклы	60	Свекла свежая-78.1 Масло растительное-3.6 Соль-2	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,01	0,02	5,7	0,1	26,6 1	12,9	25,64	0,84	0,43	0,01

Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	Куры 1 категории -15 Свекла-42 Картофель-25 Лук-8 Морковь-16 Соль-2 Капуста свежая-20 Масло растительное-3.2 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -8 Зелень-18 Томат-1.6 Вода-250	1,89	2,43	9,34	77,98	0,59	0,05	0,05	16,3	0,2	38,57	19,78	45,64	1,03	0,58	0,009
Плов с курицей	150	Курица-107 Рис-34 Масло растительное-5 Лук репчатый-6 Морковь-10 Соль-4	15,47	20,09	34,02	370,23	0,30	0,51	0,50	2,7	0	27,68	40,24	188,54	1,73	0	0
Кисель из концентрата	200	Кисель из концентрата-24 Сахарный песок-10 Вода-200	1,36	0	29,02	121,52	0	0	0	0,2	0	8,2	1,9	1,6	0,1	0	0
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3,32	0,6	20,92	102,4	0	0,26	0,18	0,36	0,26	63,9	35,0	109,4	2,46	0,6	0,04
Яблоки	160	Яблоки-160	0,64	0,64	15,7	67,2	0,06	0,06	0,03	27,2	0,32	25,6	14,4	17,6	3,52	0,05	0,003
Итого:			27,34	27,21	138,38	906,96	0,96	0,95	0,8	53,56	2,05	200,56	124,22	420,92	10,12	1,68	0,063
Всего за 9 день:			31,14	27,61	162,63	1024,46	0,96	1,01	0,82	54,66	3,22	210,56	124,22	453,42	10,56	1,7	0,064

День 10. Завтрак

Наименование блюда	Объем порций гр	Норма закладки продуктов гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки гр	Жиры гр	Углев оды гр		А	В1	В2	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	Zn	I
Макарон ы отварные с сыром	150/40	Макарон ы-50 Масло сливочное-10 Сыр-44 Соль-6	15,03	15,43	36,45	335,2	0,16	0,14	0,16	0	1,46	365, 3	22,5	246,2	0,14	3,45	0,002
Чай с сахаром	200	Чай-2.5 Сахар-15	0,2	0,1	15,0	57,5	0	0	0,01	0,1	0,05	5,3	4,4	8,0	0,87	0	0
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001
Итого:			19,03	15,93	75,7	510,2	0,16	0,2	0,19	1,2	2,68	380, 6	26,9	286,7	1,45	3,47	0,003

День 10. Обед

Салат из свежей капусты	60	Капуста белокочанная свежая-59.4 Морковь-7.8 Сахар-3 Масло растительное- 6 Соль-4	0,92	1,26	2,71	26,01	0,56	0,02	0,02	22,1 7	99,8	28,3 6	11,1 6	18,37	0,33	0,18	0,01
Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200	Куры 1 категории -15 Томат-4 Картофель-40 Лук-11.5 Морковь-16.8 Соль-2 Капуста свежая-50.4	1,82	2,39	9,19	77,75	0,51	0,05	0,05	16,3	0,2	38,5 7	19,7 8	45,64	1,03	0,58	0,009

		Масло растительное-3.2 Сметана с м.д.ж. не более 15 % -8 Зелень-8 Вода-250 Соль-1.6																
Жаркое домашнему	230	Куры 1 категории - 120 Картофель-87 Морковь-10 Соль-3э Лук-10 Масло сливочное - 3	16,4	17,26	29,34	331,0	0,07	0,25	0,23	36,0	0,42	48,5 3	64,2 5	250,9	3,82	4,2	0,002	
Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов-20 Сахар-20 Вода-200	0,66	0,09	32,00	132,8	0	0,02	0,02	0,73	0	32,4 8	17,4 6	23,44	0,69	0	0	
Хлеб пшеничный	50	Хлеб-50	3,8	0,4	24,25	117,5	0	0,06	0,02	1,1	1,17	10,0	0	32,5	0,44	0,02	0,001	
Хлеб ржаной	50	Хлеб-50	3,32	0,6	20,92	102,4	0	0,26	0,18	0,36	0,26	63,9	35,0	109,4	2,46	0,6	0,04	
Бананы	180	Банан-225	2,7	0,9	37,8	172,8	0	0	0,1	10,0	0	8,0	42,0	28,0	0,6	0	0	
Итого:			29,62	22,9	156,2 1	960,26	1,14	0,66	0,62	86,6 6	101, 85	229, 84	189, 65	508,2 5	9,37	5,58	0,062	
Всего за 10 день:			48,65	38,83	231,9 1	1470,46	1,3	0,86	0,81	87,8 6	104, 53	610, 44	216, 55	794,9 5	10,8 2	9,05	0,065	