

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная	130	4.52	3.89	14.00	109.13
Кофейный напиток с молоком	180	2.96	2.35	10.44	74.76
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом	26	1.57	4.45	9.92	85.82
Итого	376	13.84	14.74	34.63	326.41
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Маринад овощной	40	0.49	4.44	3.75	56.88
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	180	3.09	3.42	7.80	74.32
Плов с мясом	130	12.51	10.14	23.63	235.65
Кисель из ягод свежемороженых	180	0.08	0.03	16.81	67.82
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Итого	565	18.28	18.35	68.33	511.92
Уплотненный полдник					
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0.32	0.04	0.68	5.20
Тефтели рыбные	60	7.44	3.85	4.77	83.48
Картофельное пюре	120	2.40	2.62	15.91	96.83
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	25	0.70	0.83	19.33	88.50
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Итого	435	14.86	7.85	63.84	390.01
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		52.21	45.43	174.01	1323.74
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		124.30	96.66	85.72	94.55
Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал

Завтрак					
Суп молочный с крупой	150	4.88	4.20	12.93	109.05
Какао с молоком	180	3.15	2.48	9.24	71.84
Бутерброд с джемом (или повидлом)	30	1.56	0.16	16.34	72.00
Итого	360	9.59	6.84	38.51	252.89
2 завтрак					
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Итого	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Обед					
Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1.83	4.38	4.43	64.67
Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	180	5.35	3.63	13.69	108.85
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	132	9.22	4.99	20.26	162.78
Компот из сухофруктов	180	0.434	0.018	15.816	65.167
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Итого	587	18.95	13.34	70.54	478.72
Уплотненный полдник					
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.76	3.56	3.08	47.60
Капуста, тушенная с мясом	150	10.16	8.84	7.87	151.87
Напиток из шиповника	180	0.24	0.11	7.90	34.51
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
"Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	50	2.25	1.64	17.28	92.86
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Итого	560	17.05	14.74	64.52	463.69
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		47.09	35.07	177.92	1222.30
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		112.13	74.61	87.64	87.31
Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал

Завтрак					
Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4.15	3.68	15.29	110.91
Кофейный напиток с молоком	180	2.96	2.35	10.44	74.76
Бутерброд с маслом и сыром	40	3.55	4.20	12.48	111.37
Итого	350	10.66	10.23	38.21	297.04
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Салат "Океан" (с кальмарами)	40	7.67	5.58	1.42	86.61
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	2.98	2.95	7.90	70.03
Птица отварная	55	13.04	0.83	0.06	62.70
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3.65	2.25	21.48	120.94
Кисель из ягод свежемороженых	180	0.08	0.03	16.81	67.82
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Итого	600	29.54	11.96	64.01	485.35
Уплотненный полдник					
Кукуруза с яйцом	40	1.78	3.75	2.92	52.53
Рагу из овощей	120	1.88	1.49	10.63	63.53
Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	10.68	12.11	5.26	172.53
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Булочка домашняя	50	3.82	6.18	25.86	174.26
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Итого	560	23.30	24.27	77.41	626.70
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		68.72	50.96	186.83	1504.49
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		163.61	108.42	92.03	107.46
Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал

Завтрак					
Каша жидкая молочная	130	4.52	3.89	14.00	109.13
Какао с молоком	180	3.15	2.48	9.24	71.84
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом	26	1.57	4.45	9.92	85.82
Итого	376	14.03	14.87	33.43	323.49
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0.32	0.04	0.68	5.20
Суп-уха с рыбой	180	8.35	2.02	10.96	97.22
Печень говяжья по-строгановски	60	10.25	7.64	3.56	124.24
Картофельное пюре	120	2.40	2.62	15.91	96.83
Лимонный напиток	180	0.12	0.01	14.00	56.60
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	84.00
Итого	635	24.54	12.85	70.41	499.35
Уплотненный полдник					
Сырники из творога	150	30.29	9.41	25.71	308.72
Молоко сгущенное	10	0.72	0.85	5.55	32.80
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	25	0.70	0.83	19.33	88.50
Чай с молоком	180	0.79	0.55	5.58	30.41
Итого	460	33.26	11.83	63.30	496.53
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		77.05	44.05	174.34	1414.77
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		183.46	93.72	85.88	101.05

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша"Дружба"	130	4.09	3.67	16.95	117.12
Кофейный напиток с молоком	180	2.96	2.35	10.44	74.76
Бутерброд с маслом и сыром	40	3.55	4.20	12.48	111.37
Итого	350	10.60	10.22	39.87	303.25
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Маринад овощной	40	0.49	4.44	3.75	56.88
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180	5.41	2.60	12.24	94.04
Гренки из пшеничного хлеба	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Рыба по-польски	60	10.57	5.07	4.41	105.58
Рис отварной с овощами	110	2.67	3.47	24.53	139.98
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	84.00
Итого	595	23.74	16.25	74.58	542.74
Уплотненный полдник					
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1.17	0.07	2.37	14.76
Голубцы ленивые	150	18.00	16.10	20.00	296.90
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Чай с сахаром	180	0.17	0.04	4.57	19.33
Сушка на сметане	50	4.56	4.28	29.20	173.53
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Итого	535	26.18	20.84	73.11	587.62
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		65.74	51.81	194.76	1529.01
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		156.51	110.24	95.94	109.21

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная	130	4.52	3.89	14.00	109.13
Кофейный напиток с молоком	180	2.96	2.35	10.44	74.76
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом	41	2.71	4.57	17.29	121.07
Итого	391	14.98	14.86	42.00	361.66
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Винегрет овощной	40	0.65	4.06	3.01	51.32
Суп картофельный с клецками, с мясом	180	3.95	3.13	13.01	96.00
Суфле из печени	60	8.66	3.87	9.31	106.71
Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)	110	5.96	4.60	26.04	169.38
Кисель из ягод свежемороженых	180	0.08	0.03	16.81	67.82
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Итого	605	21.42	16.01	84.52	568.48
Уплотненный полдник					
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0.32	0.04	0.68	5.20
Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	8.39	4.99	8.15	111.08
Картофель отварной	120	2.22	3.55	17.27	109.92
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	25	0.70	0.83	19.33	88.50
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Итого	435	15.63	9.92	68.58	430.70
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		57.25	45.29	202.30	1456.24
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		136.31	96.36	99.66	104.02

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Суп молочный с крупой	150	4.88	4.20	12.93	109.05
Какао с молоком	180	3.15	2.48	9.24	71.84
Бутерброд с джемом (или повидлом)	30	1.56	0.16	16.34	72.00
Итого	360	9.59	6.84	38.51	252.89
2 завтрак					
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Итого	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Обед					
Сельдь с луком репчатым	30	8.30	7.61	0.74	104.94
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	2.98	2.95	7.90	70.03
Жаркое по-домашнему	150	9.67	8.87	14.07	174.76
Компот из сухофруктов	180	0.434	0.018	15.816	65.167
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	84.00
Итого	595	24.48	19.97	63.83	534.15
Уплотненный полдник					
Вареники ленивые с маслом сливочным	150	23.89	8.69	35.61	316.21
Напиток из шиповника	180	0.24	0.11	7.90	34.51
Бисквитик из моркови	50	4.52	4.37	28.27	170.55
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Итого	475	29.41	13.36	78.91	557.37
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		64.98	40.32	185.60	1371.41
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		154.72	85.78	91.43	97.96

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4.15	3.68	15.29	110.91
Кофейный напиток с молоком	180	2.96	2.35	10.44	74.76
Бутерброд с маслом и сыром	40	3.55	4.20	12.48	111.37
Итого	350	10.66	10.23	38.21	297.04
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченное	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Салат "Рубин"	40	0.62	3.07	7.41	60.37
Суп-уха с рыбой	180	8.35	2.02	10.96	97.22
Печень говяжья по-строгановски	60	10.25	7.64	3.56	124.24
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3.65	2.25	21.48	120.94
Кисель из ягод свежемороженных	180	0.08	0.03	16.81	67.82
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Итого	605	25.07	15.33	76.56	547.84
Уплотненный полдник					
Омлет натуральный	150	11.52	11.52	3.64	164.34
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1.17	0.07	2.37	14.76
Чай с лимоном	180	0.21	0.05	4.71	20.09
Манник со сгущенным молоком	75	6.32	7.72	39.81	254.19
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Итого	585	22.86	19.95	78.92	590.23
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		63.81	50.01	200.89	1530.50
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		151.92	106.41	98.96	109.32

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная	130	4.52	3.89	14.00	109.13
Какао с молоком	180	3.15	2.48	9.24	71.84
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом	26	1.57	4.45	9.92	85.82
Итого	376	14.03	14.87	33.43	323.49
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0.32	0.04	0.68	5.20
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	180	3.47	2.42	13.31	88.90
Гуляш (из птицы)	55	9.56	3.41	2.22	77.88
Картофельное пюре	120	2.40	2.62	15.91	96.83
Лимонный напиток	180	0.12	0.01	14.00	56.60
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	84.00
Итого	630	18.97	9.03	71.42	444.67
Уплотненный полдник					
Запеканка из творога	130	26.44	9.81	18.41	267.75
Молоко сгущенное	10	0.72	0.85	5.55	32.80
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	25	0.70	0.83	19.33	88.50
Чай с молоком	180	0.79	0.55	5.58	30.41
Итого	440	29.41	12.23	56.00	455.56
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		67.63	40.62	168.06	1319.12
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		161.02	86.43	82.79	94.22

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша"Дружба"	130	4.09	3.67	16.95	117.12
Кофейный напиток с молоком	180	2.96	2.35	10.44	74.76
Бутерброд с маслом и сыром	40	3.55	4.20	12.48	111.37
Итого	350	10.60	10.22	39.87	303.25
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Салат "Полевой"	40	0.69	2.73	4.04	43.63
Свекольник со сметаной, с мясом	180	3.03	2.96	9.65	77.33
Голубцы ленивые	150	18.00	16.10	20.00	296.90
Соус сметанный натуральный	25	0.75	4.13	1.66	46.85
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	84.00
Итого	600	27.07	26.59	65.00	610.96
Уплотненный полдник					
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.76	3.56	3.08	47.60
Рыба по-польски	60	10.57	5.07	4.41	105.58
Картофель тушеный	120	2.09	2.99	15.39	96.81
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Чай с сахаром	180	0.17	0.04	4.57	19.33
Батон, или сушки, или бублики, или баранки	20	1.60	0.20	9.82	47.60
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Итого	535	17.47	12.21	54.24	400.02
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		60.36	53.53	166.31	1409.63
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		143.72	113.89	81.92	100.69

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная	130	4.52	3.89	14.00	109.13
Кофейный напиток с молоком	180	2.96	2.35	10.44	74.76
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом	26	1.57	4.45	9.92	85.82
Итого	376	13.84	14.74	34.63	326.41
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Салат "Рубин"	40	0.62	3.07	7.41	60.37
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	180	3.09	3.42	7.80	74.32
Плов с мясом	130	12.51	10.14	23.63	235.65
Кисель из ягод свежемороженых	180	0.08	0.03	16.81	67.82
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Итого	565	18.42	16.98	71.99	515.40
Уплотненный полдник					
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0.32	0.04	0.68	5.20
Суфле рыбное	60	11.25	4.20	1.67	89.64
Картофельное пюре	120	2.40	2.62	15.91	96.83
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	30	0.84	0.99	23.19	106.20
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Итого	440	18.81	8.36	64.60	413.87
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		56.29	44.58	178.43	1351.08
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		134.02	94.85	87.90	96.51

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Суп молочный с крупой	150	4.88	4.20	12.93	109.05
Какао с молоком	180	3.15	2.48	9.24	71.84
Бутерброд с джемом (или повидлом)	30	1.56	0.16	16.34	72.00
Итого	360	9.59	6.84	38.51	252.89
2 завтрак					
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Итого	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Обед					
Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	40	0.70	2.68	2.34	36.32
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	180	3.29	3.03	11.91	88.21
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	132	9.22	4.99	20.26	162.78
Компот из сухофруктов	180	0.434	0.018	15.816	65.167
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Итого	567	15.77	11.04	66.67	429.73
Уплотненный полдник					
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0.32	0.04	0.68	5.20
Капуста, тушенная с мясом	150	10.16	8.84	7.87	151.87
Напиток из шиповника	180	0.24	0.11	7.90	34.51
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Булочка "Тарочка" с курагой	50	4.87	3.76	28.52	167.40
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Итого	560	19.23	13.34	73.36	495.83
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		46.08	31.37	182.88	1205.45
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		109.72	66.75	90.09	86.10

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4.15	3.68	15.29	110.91
Кофейный напиток с молоком	180	2.96	2.35	10.44	74.76
Бутерброд с маслом и сыром	40	3.55	4.20	12.48	111.37
Итого	350	10.66	10.23	38.21	297.04
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Салат "Океан" (с кальмарами)	40	7.67	5.58	1.42	86.61
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6.59	5.38	9.90	114.35
Суфле из кур с рисом	53	9.32	4.31	2.83	89.25
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3.65	2.25	21.48	120.94
Кисель из ягод свежемороженых	180	0.08	0.03	16.81	67.82
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Итого	598	29.43	17.87	68.78	556.22
Уплотненный полдник					
Кукуруза с яйцом	40	1.78	3.75	2.92	52.53
Рагу из овощей с мясом	150	13.69	10.91	13.52	207.03
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	7.21	3.33	23.44	152.58
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Итого	530	27.82	18.73	72.62	575.99
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		73.12	51.33	186.81	1524.65
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		174.10	109.21	92.03	108.90

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Суп молочный с крупой	150	4.88	4.20	12.93	109.05
Какао с молоком	180	3.15	2.48	9.24	71.84
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом и сыром	40	3.55	4.20	12.48	111.37
Итого	410	16.37	14.93	34.92	348.96
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Салат из свеклы (или моркови) с изюмом (или черносливом)	40	0.59	3.05	5.72	52.65
Суп с лапшой, с мясом птицы	150	4.73	3.81	8.24	86.12
Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	8.39	4.99	8.15	111.08
Картофельное пюре	120	2.40	2.62	15.91	96.83
Лимонный напиток	180	0.12	0.01	14.00	56.60
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	84.00
Итого	605	19.33	15.00	77.32	522.54
Уплотненный полдник					
Пудинг творожный	130	21.95	7.88	28.51	272.74
Молоко сгущенное	10	0.72	0.85	5.55	32.80
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.) ¹	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	30	0.84	0.99	23.19	106.20
Чай с молоком	180	0.79	0.55	5.58	30.41
Итого	445	25.06	10.46	69.96	478.25
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		65.98	44.89	189.40	1445.15
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		157.10	95.51	93.30	103.22

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Макаронные изделия, запеченные с сыром	130	6.96	6.27	29.57	202.52
Кофейный напиток с молоком	180	2.96	2.35	10.44	74.76
Бутерброд с маслом	41	2.71	4.57	17.29	121.07
Итого	351	12.63	13.19	57.30	398.35
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	40	7.07	3.27	1.94	65.69
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	180	3.14	3.19	10.70	83.95
Суфле из печени	60	8.66	3.87	9.31	106.71
Рис отварной с овощами	110	2.67	3.47	24.53	139.98
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	84.00
Итого	595	26.14	14.47	76.13	542.59
Уплотненный полдник					
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1.17	0.07	2.37	14.76
Голубцы ленивые	150	18.00	16.10	20.00	296.90
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Чай с сахаром	180	0.17	0.04	4.57	19.33
Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	50	5.56	6.06	24.85	148.17
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Итого	535	27.18	22.62	68.76	562.26
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		71.17	54.78	209.39	1598.60
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		169.45	116.56	103.15	114.19

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная	130	4.52	3.89	14.00	109.13
Кофейный напиток с молоком	180	2.96	2.35	10.44	74.76
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом	26	1.57	4.45	9.92	85.82
Итого	376	13.84	14.74	34.63	326.41
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.76	3.56	3.08	47.60
Свекольник со сметаной, с мясом	180	3.03	2.96	9.65	77.33
Гуляш	60	11.29	8.56	1.13	126.58
Рис отварной с овощами	110	2.67	3.47	24.53	139.98
Кисель из ягод свежемороженых	180	0.08	0.03	16.81	67.82
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Итого	605	19.95	18.90	71.54	536.56
Уплотненный полдник					
Омлет натуральный	150	11.52	11.52	3.64	164.34
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1.17	0.07	2.37	14.76
Чай с лимоном	180	0.21	0.05	4.71	20.09
баранки	20	1.60	0.20	9.82	47.60
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Итого	430	17.00	12.20	39.34	335.79
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		56.01	50.34	152.71	1294.16
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		133.36	107.10	75.23	92.44

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Суп молочный с крупой	150	4.88	4.20	12.93	109.05
Какао с молоком	180	3.15	2.48	9.24	71.84
Бутерброд с джемом (или повидлом)	30	1.56	0.16	16.34	72.00
Итого	360	9.59	6.84	38.51	252.89
2 завтрак					
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Итого	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Обед					
Салат "Овощная мозайка"	40	0.59	3.07	3.12	42.62
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	2.98	2.95	7.90	70.03
Печень говяжья по-строгановски	60	10.25	7.64	3.56	124.24
Картофельное пюре	120	2.40	2.62	15.91	96.83
Компот из сухофруктов	180	0.434	0.018	15.816	65.167
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Итого	615	18.78	16.62	62.64	476.14
Уплотненный полдник					
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0.32	0.04	0.68	5.20
Капуста, тушенная с мясом	150	10.16	8.84	7.87	151.87
Напиток из шиповника	180	0.24	0.11	7.90	34.51
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Крендель сахарный	50	3.76	5.37	25.69	166.13
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Итого	560	18.12	14.95	70.53	494.56
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		47.98	38.56	176.04	1250.60
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		114.24	82.04	86.72	89.33

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	4.15	3.68	15.29	110.91
Кофейный напиток с молоком	180	2.96	2.35	10.44	74.76
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом и сыром	40	3.55	4.20	12.48	111.37
Итого	390	15.45	14.28	38.48	353.74
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	40	7.07	3.27	1.94	65.69
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180	5.41	2.60	12.24	94.04
Гренки из пшеничного хлеба	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Азу	60	8.81	8.43	2.62	121.68
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3.65	2.25	21.48	120.94
Кисель из ягод свежемороженых	180	0.08	0.03	16.81	67.82
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Итого	620	28.28	17.02	78.81	582.67
Уплотненный полдник					
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0.32	0.04	0.68	5.20
Тефтели рыбные	60	7.44	3.85	4.77	83.48
Картофельное пюре	120	2.40	2.62	15.91	96.83
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75
Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.96	42.00
Печенье песочное	40	4.06	4.10	25.77	156.27
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Итого	550	19.36	11.35	79.87	505.63
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		68.32	47.14	204.37	1537.44
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		162.66	100.30	100.67	109.82

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная	130	4.52	3.89	14.00	109.13
Какао с молоком	180	3.15	2.48	9.24	71.84
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом	26	1.57	4.45	9.92	85.82
Итого	376	14.03	14.87	33.43	323.49
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Салат из морской капусты с яйцом	40	0.95	6.31	2.40	70.27
Суп-уха с рыбой	180	8.35	2.02	10.96	97.22
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	132	9.22	4.99	20.26	162.78
Компот из плодов консервированных	180	0.24	0.24	28.79	119.79
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	84.00
Итого	587	21.86	14.08	87.71	569.31
Уплотненный полдник					
Запеканка из творога	130	26.44	9.81	18.41	267.75
Молоко сгущенное	10	0.72	0.85	5.55	32.80
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	30	0.84	0.99	23.19	106.20
Чай с молоком	180	0.79	0.55	5.58	30.41
Итого	445	29.55	12.39	59.86	473.26
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		70.66	45.84	188.20	1461.46
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		168.24	97.53	92.71	104.39

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша"Рябчик"	130	4.19	3.58	15.19	109.89
Кофейный напиток с молоком	180	2.96	2.35	10.44	74.76
Бутерброд с маслом и сыром	40	3.55	4.20	12.48	111.37
Итого	350	10.70	10.13	38.11	296.02
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	180	5.22	4.5	7.2	95.4
Итого	180	5.22	4.50	7.20	95.40
Обед					
Салат "Сытный"	40	1.41	2.96	1.46	38.12
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	180	3.14	3.19	10.70	83.95
Котлеты, биточки, шницели куриные	60	8.99	9.18	5.67	141.25
Картофель отварной	120	2.22	3.55	17.27	109.92
Сок фруктовый (овощной)	150	1.50	0.15	4.35	27.00
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Хлеб ржаной	40	1.96	0.40	17.92	84.00
Итого	605	20.36	19.55	64.75	519.49
Уплотненный полдник					
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	1.17	0.07	2.37	14.76
Голубцы ленивые	150	18.00	16.10	20.00	296.90
Соус сметанный натуральный	25	0.75	4.13	1.66	46.85
Чай с сахаром	180	0.17	0.04	4.57	19.33
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75
Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (или ягодой)	50	3.23	3.58	21.74	132.09
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	95	0.76	0.19	7.13	36.10
Итого	565	25.98	24.31	69.77	604.78
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	3	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		62.26	58.49	179.83	1515.69
Суточная потребность		42.00	47.00	203.00	1400.00
Процент удовлетворения суточной потребности		148.25	124.45	88.59	108.26

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	6.95	4.99	21.54	167.89
Кофейный напиток с молоком	200	2.98	2.36	11.60	79.58
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом	31	1.95	4.49	12.38	97.57
Итого	471	16.67	15.89	45.79	401.74
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Маринад овощной	60	0.73	6.66	5.62	85.32
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200	3.43	3.80	8.67	82.57
Плов с мясом	180	17.32	14.04	32.72	326.28
Кисель из ягод свежемороженых	200	0.09	0.03	19.57	78.92
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Итого	685	24.32	24.94	87.62	672.59
Уплотненный полдник					
Овощи натуральные соленые или свежие	50	0.40	0.05	0.85	6.50
Тефтели рыбные	70	8.68	4.49	5.57	97.39
Картофельное пюре	150	3.00	3.28	19.89	121.04
Сок фруктовый (овощной)	200	2.00	0.20	5.80	36.00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	50	1.40	1.65	38.65	177.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Итого	575	18.99	10.16	96.72	560.93
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		65.79	55.99	238.13	1741.26
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		121.83	93.32	91.24	96.74

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Суп молочный с крупой	200	6.51	5.60	17.24	145.40
Какао с молоком	200	3.21	2.51	10.18	76.09
Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1.95	0.20	20.10	88.75
Итого	437	11.67	8.31	47.52	310.24
2 завтрак					
Сок фруктовый (овощной)	200	0.00	0.00	43.00	172.00
Итого	200	0.00	0.00	43.00	172.00
Обед					
Салат из свеклы с чесноком и сыром	30	1.22	2.92	2.95	43.11
Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	200	5.94	4.03	15.21	120.94
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	184	12.86	6.95	28.24	226.91
Компот из сухофруктов	200	0.496	0.021	18.335	75.514
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Итого	659	23.27	14.33	85.78	565.97
Уплотненный полдник					
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40
Капуста, тушенная с мясом	150	10.16	8.84	7.87	151.87
Напиток из плодов шиповника	200	0.29	0.13	9.48	41.42
"Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста	60	4.06	2.94	31.11	167.14
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого	625	19.56	18.14	88.84	601.83
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		54.49	40.78	265.13	1650.05
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		100.91	67.97	101.58	91.67

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5.74	5.52	25.09	173.02
Кофейный напиток с молоком	200	2.98	2.36	11.60	79.58
Бутерброд с маслом и сыром	44	4.27	5.23	15.54	114.81
Итого	444	12.99	13.11	52.23	367.41
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Салат "Океан" (с кальмарами)	50	9.59	6.98	1.78	108.26
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3.31	3.28	8.78	77.81
Птица отварная	70	16.59	1.05	0.07	79.80
Макаронные изделия отварные с овощами	150	4.98	3.07	29.29	164.92
Кисель из ягод свежемороженых	200	0.09	0.03	19.57	78.92
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Итого	715	37.31	14.82	80.53	609.21
Уплотненный полдник					
Кукуруза с яйцом и луком	60	2.67	5.62	4.38	78.79
Рагу из овощей	150	2.35	1.86	13.29	79.41
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	12.46	14.13	6.13	201.29
Сок фруктовый (овощной)	200	2.00	0.20	5.80	36.00
Булочка домашняя	60	4.58	7.41	31.03	209.11
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого	695	27.97	30.11	96.39	774.60
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		84.07	63.04	237.15	1857.21
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		155.69	105.07	90.86	103.18

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	6.95	4.99	21.54	167.89
Какао с молоком	200	3.21	2.51	10.18	76.09
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом	31	1.95	4.49	12.38	97.57
Итого	471	16.90	16.04	44.37	398.25
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Овощи натуральные соленные или свежие	50	0.40	0.05	0.85	6.50
Суп-уха с рыбой	180	8.35	2.02	10.96	97.22
Печень говяжья по-строгановски	70	11.96	8.92	4.16	144.94
Картофельное пюре	150	3.00	3.28	19.89	121.04
Лимонный напиток	200	0.14	0.01	15.88	64.17
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00
Итого	720	27.82	14.94	83.98	585.87
Уплотненный полдник					
Сырники из творога	200	40.39	12.55	34.28	411.63
Молоко сгущенное	15	1.08	1.28	8.33	49.20
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	50	1.40	1.65	38.65	177.00
Чай с молоком	200	0.88	0.60	6.58	35.25
Итого	565	44.15	16.48	97.64	720.08
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		94.67	52.46	233.99	1810.20
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		175.31	87.44	89.65	100.57

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша "Дружба"	200	6.29	5.64	26.07	180.18
Кофейный напиток с молоком	200	2.98	2.36	11.60	79.58
Бутерброд с маслом и сыром	44	4.27	5.23	15.54	114.81
Итого	444	13.54	13.23	53.21	374.57
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Маринад овощной	60	0.73	6.66	5.62	85.32
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6.01	2.89	13.60	104.49
Гренки из пшеничного хлеба	25	1.90	0.20	12.30	58.75
Рыба по-польски	70	12.33	5.92	5.15	123.17
Рис отварной с овощами	150	3.65	4.73	33.45	190.89
Напиток с витаминами "Витошка"	250	0.00	0.00	24.25	97.50
Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00
Итого	805	27.07	20.90	116.77	765.12
Уплотненный полдник					
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1.46	0.09	2.96	18.45
Голубцы ленивые	150	18.00	16.10	20.00	296.90
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Чай с сахаром	200	0.20	0.05	5.49	23.21
Сушка на сметане	60	5.47	5.14	35.04	208.24
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого	590	27.81	22.02	88.05	664.30
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		74.22	61.15	266.03	1909.99
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		137.44	101.92	101.93	106.11

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	6.95	4.99	21.54	167.89
Кофейный напиток с молоком	200	2.98	2.36	11.60	79.58
Бутерброд с маслом	51	3.47	4.65	22.22	144.57
Итого	451	13.40	12.00	55.36	392.04
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Винегрет овощной	60	0.65	4.06	3.01	51.32
Суп картофельный с клецками, с мясом	200	4.39	3.48	14.46	106.67
Суфле из печени	70	10.11	4.52	10.86	124.50
Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)	150	8.12	6.27	35.50	230.98
Кисель из ягод свежемороженых	200	0.09	0.03	19.57	78.92
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Итого	725	26.11	18.78	104.43	691.88
Уплотненный полдник					
Овощи натуральные соленые или свежие	50	0.40	0.05	0.85	6.50
Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	9.79	5.82	9.51	129.59
Картофель отварной	130	2.41	3.85	18.71	119.08
Сок фруктовый (овощной)	200	2.00	0.20	5.80	36.00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	50	1.40	1.65	38.65	177.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Итого	555	19.51	12.06	99.48	591.17
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		64.82	47.84	267.27	1781.09
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		120.04	79.73	102.40	98.95

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Суп молочный с крупой	200	6.51	5.60	17.24	145.40
Какао с молоком	200	3.21	2.51	10.18	76.09
Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1.95	0.20	20.10	88.75
Итого	437	11.67	8.31	47.52	310.24
2 завтрак					
Сок фруктовый (овощной)	200	0.00	0.00	43.00	172.00
Итого	200	0.00	0.00	43.00	172.00
Обед					
Сельдь с луком репчатым	50	6.91	6.34	0.62	87.45
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3.31	3.28	8.78	77.81
Жаркое по-домашнему	200	12.89	11.83	18.76	233.01
Компот из сухофруктов	200	0.496	0.021	18.335	75.514
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	50	2.46	0.50	22.40	105.00
Итого	720	27.59	22.13	78.74	625.78
Уплотненный полдник					
Вареники ленивые с маслом сливочным	180	55.87	9.56	42.47	371.35
Напиток из плодов шиповника	200	0.29	0.13	9.48	41.42
Бисквитик из моркови	60	5.42	5.24	33.92	204.66
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого	540	61.98	15.33	95.67	664.43
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		101.24	45.77	264.93	1772.45
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		187.47	76.29	101.50	98.47

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5.74	5.52	25.09	173.02
Кофейный напиток с молоком	200	2.98	2.36	11.60	79.58
Бутерброд с маслом и сыром	44	4.27	5.23	15.54	114.81
Итого	444	12.99	13.11	52.23	367.41
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Салат "Рубин"	60	0.93	4.61	11.12	90.56
Суп-уха с рыбой	180	8.35	2.02	10.96	97.22
Печень говяжья по-строгановски	70	11.96	8.92	4.16	144.94
Макаронные изделия отварные с овощами	150	4.98	3.07	29.29	164.92
Кисель из ягод свежемороженых	200	0.09	0.03	19.57	78.92
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.75
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Итого	710	29.44	19.10	98.60	687.81
Уплотненный полдник					
Омлет натуральный	150	11.52	11.52	3.64	164.34
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1.46	0.09	2.96	18.45
Чай с лимоном	200	0.25	0.06	5.65	24.11
Манник со сгущенным молоком	90	7.58	9.27	47.77	305.02
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Итого	645	24.72	21.83	95.78	681.92
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		72.95	59.04	254.61	1843.13
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		135.10	98.40	97.55	102.40

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	6.95	4.99	21.54	167.89
Какао с молоком	200	3.21	2.51	10.18	76.09
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом	31	1.95	4.49	12.38	97.57
Итого	471	16.90	16.04	44.37	398.25
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Овощи натуральные соленые или свежие	50	0.40	0.05	0.85	6.50
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	3.85	2.69	14.79	98.78
Гуляш (из птицы)	70	12.17	4.34	2.83	99.12
Картофельное пюре	150	3.00	3.28	19.89	121.04
Лимонный напиток	200	0.14	0.01	15.88	64.17
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00
Итого	740	23.52	11.03	86.47	541.61
Уплотненный полдник					
Запеканка из творога	180	36.64	13.79	25.03	371.06
Молоко сгущенное	15	1.08	1.28	8.33	49.20
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	50	1.40	1.65	38.65	177.00
Чай с молоком	200	0.88	0.60	6.58	35.25
Итого	545	40.40	17.72	88.39	679.51
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		86.63	49.79	227.23	1725.37
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		160.42	82.99	87.06	95.85

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал
		Б	Ж	У	
		г	г	г	
Завтрак					
Каша "Дружба"	200	6.29	5.64	26.07	180.18
Кофейный напиток с молоком	200	2.98	2.36	11.60	79.58
Бутерброд с маслом и сыром	44	4.27	5.23	15.54	114.81
Итого	444	13.54	13.23	53.21	374.57
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Салат "Полевой"	60	1.04	4.10	6.05	65.45
Свекольник со сметаной, с мясом	200	3.37	3.29	10.72	85.92
Голубцы ленивые	150	18.00	16.10	20.00	296.90
Соус сметанный натуральный	30	0.90	4.96	1.99	56.22
Напиток с витаминами "Витошка"	250	0.00	0.00	24.25	97.50
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00
Итого	760	27.28	29.11	95.25	753.99
Уплотненный полдник					
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40
Рыба по-польски	70	12.33	5.92	5.15	123.17
Картофель тушеный	130	2.26	3.24	16.67	104.88
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Чай с сахаром	200	0.20	0.05	5.49	23.21
Батон, или сушки, или бублики, или баранки	50	4.00	0.50	24.55	119.00
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого	640	22.61	15.69	81.04	559.16
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		69.23	63.03	237.50	1793.72
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		128.20	105.05	91.00	99.65

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	6.95	4.99	21.54	167.89
Кофейный напиток с молоком	200	2.98	2.36	11.60	79.58
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом	31	1.95	4.49	12.38	97.57
Итого	471	16.67	15.89	45.79	401.74
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Салат "Рубин"	60	0.93	4.61	11.12	90.56
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200	3.43	3.80	8.67	82.57
Плов с мясом	180	17.32	14.04	32.72	326.28
Кисель из ягод свежемороженных	200	0.09	0.03	19.57	78.92
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Итого	685	24.52	22.89	93.12	677.83
Уплотненный полдник					
Овощи натуральные соленые или свежие	50	0.40	0.05	0.85	6.50
Суфле рыбное	70	13.13	4.91	1.95	104.58
Картофельное пюре	150	3.00	3.28	19.89	121.04
Сок фруктовый (овощной)	200	2.00	0.20	5.80	36.00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	50	1.40	1.65	38.65	177.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Итого	575	23.44	10.58	93.10	568.12
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		70.44	54.36	240.01	1753.69
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		130.44	90.60	91.96	97.43

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Суп молочный с крупой	200	6.51	5.60	17.24	145.40
Какао с молоком	200	3.21	2.51	10.18	76.09
Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1.95	0.20	20.10	88.75
Итого	437	11.67	8.31	47.52	310.24
2 завтрак					
Сок фруктовый (овощной)	200	0.00	0.00	43.00	172.00
Итого	200	0.00	0.00	43.00	172.00
Обед					
Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)	60	1.05	4.02	3.51	54.48
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	200	3.66	3.37	13.23	98.01
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	184	12.86	6.95	28.24	226.91
Компот из сухофруктов	200	0.496	0.021	18.335	75.514
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Итого	689	20.82	14.77	84.36	554.41
Уплотненный полдник					
Овощи натуральные соленые или свежие	50	0.40	0.05	0.85	6.50
Капуста, тушенная с мясом	150	10.16	8.84	7.87	151.87
Напиток из плодов шиповника	200	0.29	0.13	9.48	41.42
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Булочка "Тарочка" с курагой	60	6.84	4.52	34.22	200.87
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого	615	21.60	14.43	88.18	570.66
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		54.09	37.51	263.06	1607.31
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		100.16	62.52	100.79	89.30

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5.74	5.52	25.09	173.02
Кофейный напиток с молоком	200	2.98	2.36	11.60	79.58
Бутерброд с маслом и сыром	44	4.27	5.23	15.54	114.81
Итого	444	12.99	13.11	52.23	367.41
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Салат "Океан" (с кальмарами)	50	9.59	6.98	1.78	108.26
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.32	5.98	11.00	127.06
Суфле из кур с рисом	74	13.01	6.02	3.95	124.61
Макаронные изделия отварные с овощами	150	4.98	3.07	29.29	164.92
Кисель из ягод свежемороженых	200	0.09	0.03	19.57	78.92
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Итого	719	37.74	22.49	86.63	703.27
Уплотненный полдник					
Кукуруза с яйцом и луком	60	2.67	5.62	4.38	78.79
Рагу из овощей с мясом	200	18.25	14.55	18.03	276.04
Сок фруктовый (овощной)	200	2.00	0.20	5.80	36.00
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	8.65	3.99	28.13	183.09
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого	675	35.48	25.25	92.10	743.92
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		92.01	65.85	238.96	1920.59
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		170.39	109.75	91.55	106.70

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Суп молочный с крупой	200	6.51	5.60	17.24	145.40
Какао с молоком	200	3.21	2.51	10.18	76.09
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом и сыром	44	4.27	5.23	15.54	114.81
Итого	484	18.78	17.39	43.23	393.00
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Салат из свеклы (или моркови) с изюмом (или черносливом)	60	0.89	4.58	8.58	78.98
Суп с лапшой, с мясом птицы	200	6.30	5.08	10.99	114.83
Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	9.79	5.82	9.51	129.59
Картофельное пюре	150	3.00	3.28	19.89	121.04
Лимонный напиток	200	0.14	0.01	15.88	64.17
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00
Итого	750	24.09	19.43	97.09	660.61
Уплотненный полдник					
Пудинг творожный	180	30.38	10.88	38.57	373.82
Молоко сгущенное	15	1.08	1.28	8.33	49.20
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	50	1.40	1.65	38.65	177.00
Чай с молоком	200	0.88	0.60	6.58	35.25
Итого	545	34.14	14.81	101.93	682.27
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		82.81	56.63	250.25	1841.88
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		153.35	94.39	95.88	102.33

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	10.71	9.64	45.49	311.57
Кофейный напиток с молоком	200	2.98	2.36	11.60	79.58
Бутерброд с маслом	51	3.47	4.65	22.22	144.57
Итого	451	17.16	16.65	79.31	535.72
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.8	5	8	106
Обед					
Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	50	8.84	4.09	2.43	82.12
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	3.49	3.54	11.89	93.28
Суфле из печени	70	10.11	4.52	10.86	124.50
Рис отварной с овощами	150	3.65	4.73	33.45	190.89
Напиток с витаминами "Витошка"	250	0.00	0.00	24.25	97.50
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00
Итого	790	30.06	17.54	115.12	740.29
Уплотненный полдник					
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1.46	0.09	2.96	18.45
Голубцы ленивые	150	18.00	16.10	20.00	296.90
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Чай с сахаром	200	0.20	0.05	5.49	23.21
Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом	60	6.67	7.27	29.82	177.80
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого	590	29.01	24.15	82.83	633.86
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		82.03	63.34	285.26	2015.87
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		151.91	105.57	109.30	111.99

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	6.95	4.99	21.54	167.89
Кофейный напиток с молоком	200	2.98	2.36	11.60	79.58
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом	31	1.95	4.49	12.38	97.57
Итого	471	16.67	15.89	45.79	401.74
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40
Свекольник со сметаной, с мясом	200	3.37	3.29	10.72	85.92
Гуляш	70	13.17	9.98	1.32	147.67
Рис отварной с овощами	150	3.65	4.73	33.45	190.89
Кисель из ягод свежемороженых	200	0.09	0.03	19.57	78.92
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Итого	725	24.17	23.78	90.72	674.30
Уплотненный полдник					
Омлет натуральный	150	11.52	11.52	3.64	164.34
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1.46	0.09	2.96	18.45
Чай с лимоном	200	0.25	0.06	5.65	24.11
Батон, или сушки, или бублики, или баранки	50	4.00	0.50	24.55	119.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Итого	505	20.74	12.66	62.76	448.90
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		67.39	57.33	207.27	1630.94
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		124.79	95.55	79.41	90.61

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Суп молочный с крупой	200	6.51	5.60	17.24	145.40
Какао с молоком	200	3.21	2.51	10.18	76.09
Бутерброд с джемом (или повидлом)	37	1.95	0.20	20.10	88.75
Итого	437	11.67	8.31	47.52	310.24
2 завтрак					
Сок фруктовый (овощной)	200	0.00	0.00	43.00	172.00
Итого	200	0.00	0.00	43.00	172.00
Обед					
Салат "Овощная мозайка"	60	0.89	4.61	4.68	63.94
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200	3.31	3.28	8.78	77.81
Печень говяжья по-строгановски	70	11.96	8.92	4.16	144.94
Картофельное пюре	150	3.00	3.28	19.89	121.04
Компот из сухофруктов	200	0.496	0.021	18.335	75.514
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Итого	725	22.41	20.52	76.89	582.74
Уплотненный полдник					
Овощи натуральные соленые или свежие	50	0.40	0.05	0.85	6.50
Капуста, тушенная с мясом	150	10.16	8.84	7.87	151.87
Напиток из плодов шиповника	200	0.29	0.13	9.48	41.42
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Крендель сахарный	60	4.51	6.45	30.83	199.35
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого	615	19.27	16.36	84.79	569.14
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		53.35	45.19	252.20	1634.13
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		98.79	75.32	96.63	90.78

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	5.74	5.52	25.09	173.02
Кофейный напиток с молоком	200	2.98	2.36	11.60	79.58
Бутерброд с маслом и сыром	44	4.27	5.23	15.54	114.81
Итого	444	12.99	13.11	52.23	367.41
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)	60	10.61	4.91	2.91	98.54
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	6.01	2.89	13.60	104.49
Гренки из пшеничного хлеба	25	1.90	0.20	12.30	58.75
Азу	70	10.28	7.94	3.06	141.96
Макаронные изделия отварные с овощами	150	4.98	3.07	29.29	164.92
Кисель из ягод свежемороженых	200	0.09	0.03	19.57	78.92
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Итого	750	36.62	19.45	101.77	747.08
Уплотненный полдник					
Овощи натуральные соленые или свежие	50	0.40	0.05	0.85	6.50
Тефтели рыбные	70	8.68	4.49	5.57	97.39
Картофельное пюре	150	3.00	3.28	19.89	121.04
Сок фруктовый (овощной)	200	2.00	0.20	5.80	36.00
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Хлеб ржаной	25	1.23	0.25	11.20	52.50
Печенье песочное	50	5.08	5.13	32.21	195.34
Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого	675	23.07	14.04	100.08	626.27
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		78.48	51.60	262.08	1846.75
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		145.34	86.00	100.41	102.60

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная	200	6.95	4.99	21.54	167.89
Какао с молоком	200	3.21	2.51	10.18	76.09
Яйцо отварное	40	4.79	4.05	0.27	56.70
Бутерброд с маслом	31	1.95	4.49	12.38	97.57
Итого	471	16.90	16.04	44.37	398.25
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Салат из морской капусты с яйцом	60	1.43	9.47	3.60	105.41
Суп-уха с рыбой	180	8.35	2.02	10.96	97.22
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)	184	12.86	6.95	28.24	226.91
Компот из плодов консервированных	180	0.24	0.24	28.79	119.79
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00
Итого	674	26.85	19.34	103.83	701.33
Уплотненный полдник					
Запеканка из творога	180	36.64	13.79	25.03	371.06
Молоко сгущенное	15	1.08	1.28	8.33	49.20
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)	50	1.40	1.65	38.65	177.00
Чай с молоком	200	0.88	0.60	6.58	35.25
Итого	545	40.40	17.72	88.39	679.51
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		89.95	58.10	244.59	1885.09
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		166.58	96.83	93.71	104.73

Прием пищи/наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен.
		Б	Ж	У	
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша"Рябчик"	200	6.45	5.52	23.37	169.05
Кофейный напиток с молоком	200	2.98	2.36	11.60	79.58
Бутерброд с маслом и сыром	44	4.27	5.23	15.54	114.81
Итого	444	13.70	13.11	50.51	363.44
2 завтрак					
Кисломолочный напиток или молоко кипяченое	200	5.8	5	8	106
Итого	200	5.80	5.00	8.00	106.00
Обед					
Салат "Сытный"	60	2.12	4.44	2.19	57.18
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	3.49	3.54	11.89	93.28
Котлеты, биточки, шницели куриные	70	10.49	10.71	6.62	154.79
Картофель отварной	130	2.41	3.85	18.71	119.08
Напиток с витаминами "Витошка"	250	0.00	0.00	24.25	97.50
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00
Итого	780	22.48	23.20	95.90	673.83
Уплотненный полдник					
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1.46	0.09	2.96	18.45
Голубцы ленивые	150	18.00	16.10	20.00	296.90
Соус сметанный натуральный	30	0.90	4.96	1.99	56.22
Чай с сахаром	200	0.20	0.05	5.49	23.21
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (или ягодой)	60	3.87	4.29	26.09	158.51
Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого	620	27.11	26.13	81.09	670.79
Соль пищевая поваренная йодированная на весь день	5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		69.09	67.44	235.50	1814.06
Суточная потребность		54.00	60.00	261.00	1800.00
Процент удовлетворения суточной потребности		127.94	112.40	90.23	100.78

