

Рацион – пищевая непереносимость (яйца) – лето

Рацион питания 7–11 лет (1 неделя)															% от суточной калорийности
День недели/ прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	В2	С	А/Кар	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
Понедельник День 1															
TK № 7	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	250/5/5	9,3875	13,29	58,78	406,25	0,2375	0,2125	1,4625	73,075	172,5	230	8,75	1,575	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24	
TK № 32	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		490	11,3775	18,35	94,3	586,25	0,2675	0,2305	1,4925	109,075	190,8	252	13,15	2,095	28%
Дополнительный прием пищи															
TK № 70	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	4,30%
Обед															
TK № 75	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK № 14	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/ сметана прокипяченная	250/15	2,5	2,8	16,3	92	0,1	0,08	8,2		32	200	300	1	
TK № 22	Гуляш из говядины	100	20	16,6	2,8	200	0,0092	0,05	1,3	0/1151,67	26,2	133,3	22,5	2,2	
TK № 9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,6	
TK № 66	компот из свежих плодов	200	0,66	30	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		915	36,7	56,2525	146,31	871,15	0,3932	0,274	16,48	1400,87	175,03	629,09	431,91	8,995	41%
Полдник															
TK № 71	кисель молочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	

	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	3,2	4,1	42,5	259	0,04	0,04	4	3	23	27	6	3,4	12%
Ужин дома															
TK № 73	Ленивые вареники	150/50	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
TK № 32	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Банан Груша свежие	150	0,6	0,3	15,6	115,5	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6	
		550	0,77	0,39	60,43	292,9	0,03	0,047	7,87	0	52,48	36,13	22,32	4,19	14%
			53,0475	79,2925	363,74	2101,3	0,06	0,094	15,74	0	104,96	72,26	44,64	8,38	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 11%	0,7807	0,6585	41,7125	1512,95	507,79	980,35	495,7	25,67	
Вторник День 2															
Завтрак															
TK № 1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	250/5/5	5,76	3,31	40,31	214,77	0,08	0,14	1,12	17,18/8,59	125,69	109,95	19,38	0,46	
TK № 41	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	10,6	24,6	28,5	147	0,5	0,02	0,001	10	20	12,3	0,7	13,6	
TK № 38	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48	
		505	20,44	31,45	86,39	480,37	0,64	0,35	2,711	72,39	297,91	246,81	41,42	14,54	21,00%
Дополнительный прием пищи															
	Яблоки свежие	150	0,6	0,3	15,6	115,5	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6	
		150	0,6	0,3	15,6	115,5									5,00%
Обед															
TK № 79	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,83	48	15,91	552,25	0,33	0,065	1	0/1203,33	53	95,42	37	2,68	
TK № 21	Жаркое по-домашнему из говядины	240	15,6	9,6	26,64	259,2	0,192	0,24	11,04	24	38,4	225,6	52,8	3,36	
TK № 85	Икра баклажанная	60	1,9	4,7	65	74,3	0,05	0,07	78	20	20	44,6	0,7	14,5	

TK № 72	кисель плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4											
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4										
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	3,12	2,8				
		880	35,77	64,04	183,69	1257,35	0,816	0,479	94,04	48	175	535,22	146,7	27,46	55%					
Полдник																				
TK № 74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2						
	Вафли	50	0,702	5,508	11,2	97,56	0,006	0,0036	0	1,08	1,08	7,56	1,08	0,108						
		250	1,282	10,508	19,2	197,56	0,086	0,3436	1,4	61,08	241,08	187,56	29,08	0,3108	8,60%					
Ужин дома																				
	Нарезка из груши	100	0,6	0,3	15,6	50	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6						
TK № 44	Ватрушка венгерская с творогом	150	2,3	4,1	20,2	127	0,02	0,09	0	1	23	39	19	0,4						
TK № 35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32						
		450	3,04	4,58	49,76	232,86	0,05	0,135	10,05	1,09	63,89	69,21	39,16	4,32	10,40%					
			61,132	110,878	354,64	2283,64	0,1	0,27	20,1	2,99	127,78	138,42	78,32	8,64						
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 10%	1,672	1,4876	125,751	184,46	869,87	1134,26	313,52	54,5508						
Среда День 3																				
Завтрак																				
TK № 4	Каша молочная вязкая «Дружба» с маслом и сахаром	250/5/5	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,14	0,96	54,8/40,21	133,68	156,72	37,22	0,84						
TK № 40	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19,2	80,1/72,5	0/0,003	0/0,006	3/0,48	0/180	26/3,57	3,3/2,9	55,3/0,9	0/0,12						
TK № 34	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28						
		520	7,96	13,5	98,06	512,6	0,1003	0,146	4,47	275,01	174,35	165,72	94,82	1,24	22,80%					

Ужин дома														
TK № 46	Запеканка из творога/сгущенное молоко	150/50	10,2/3,7	32,4/1,25	45/27,3	514,5/164	0,075/0,05	0,36/0,007	0,75/0,5	30/0	178,5/18,5	274,5/17	34,5/14,5	0,9/0,1
TK № 70	Напиток яблочный	200	1	0,17	20	92	0,17	0,01	4	0	14	7	4	2,8
	Нарезка из груши	60	1,08	0,24	9,72	35	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
		460	15,98	34,06	102,02	641,164	0,343	0,737	77,25	30	251,8	326,1	68,4	4,16
			норма 77	101,66	148,0255	273,15	0,561	1,107	153,25	60	503,6	625,2	137	8,32
			норма 79			2242,224	1,198	2,7493		1852,2	1427,39	1851,46	283,623	20,2215
			норма 335											
			норма 2350											
Пятница День 5												27,90%		
Завтрак														
TK № 2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	250/5/5	9,7	4,8	63,7	340	0,15	0,2	1,25	16,8	165,3	248,8	50,9	2,78
TK № 38	Какао с молоком, с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48
TK № 41	Батон с маслом, с сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/ 0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/ 1,2	19,5/55/ 1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1 /0,01
		620.	18,8	15,79	97,33	606,2	0,243	0,39	2,84	53,42	450	449,36	79,64	3,73
														28,90%
Дополнительный прием пищи														
	Мандарин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
		120	1,08	0,24	9,72	51,6								6%
Обед														
TK № 18	Суп с мясными фрикадельками	250	13,75	12	7,25	190,75	0,087	0,14	9,625	33	30,375	157,25	25,85	2,04
TK № 30	Плов из птицы	180	15,1	27	18,5	376,2	0,04	0,079	2,82	363,9	16,41	79,9	16,68	1,137
TK № 76	Нарезка из свежих помидоров	60	0,8	2,2	4,15	8	0,03	0,0035	8,15	550	21,15	25,9	0,5	11,3
TK № 72	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12

	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		820	39,19	42,81	115,67	971,95	0,381	0,3085	20,935	950,9	130,815	439,73	102,15	18,907	42,60%
Полдник															
TK № 74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		230	2,5	10,04	28,52	220	0,11	0,355	1,4	96	246	270,2	31	0,44	9,30%
Ужин дома															
TK № 23	Азу	150	9,45	6	15,3	154,5	0,105	0,135	5,7	105	25,5	133,5	33	1,8	
	Консервированный зеленый горошек	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,033	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
TK № 32	чай с шиповником	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		460	13,49	6,8925	50,72	320,11	0,205	0,193	14,5	107,5	75,54	242,21	68,41	4,445	13,60%
			75,06	75,7725	301,96	2169,86	0,41	0,386	29	215	151,08	484,42	136,82	8,89	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,192	1,7995	126,175	1315,32	1018,695	1671,31	365,21	32,327	
2 неделя															
Понедельник День 1															
Завтрак															
TK № 82	Суп молочный с макаронными изд	200/10/20	12,4	4,8	91,8	436,8	0,14	0,2	0,2	80	104,6	155,2	33	2,2	
TK № 33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Пряник	30.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		480.	14,46	10,02	126,28	612,66	0,17	0,215	2,75	116	123,39	178,36	38,16	2,76	29,80%
Дополнительный прием пищи															
TK № 70	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	4,40%

Обед															
TK № 13	Борщ с фасолью и картофелем/ сметана прокипяченная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0/1302,25	49,73	54,6	26,13	1,23	
TK № 31	Курица тушеная в соусе сметанном	100	11,856	9,36	2,32	135	0,032	0,088	0,385	33,11/16,5	32,472	84,623	15,466	0,671	
TK № 10	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0	0/15,75	4,86	37,17	21,12	1,11	
TK № 75	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK № 72	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		825	27,176	20,0625	115,09	752,35	0,322	0,265	17,655	2,5	149,592	332,223	115,886	6,646	36,70%
Полдник															
TK № 71	Кисель молочный	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	2,86	3,99	53,31	299,8	0,04	0,04	0,73	248,2	47,48	50,44	23,46	0,13	12,70%
Ужин дома															
TK № 84	Мясо духовое	150	9,9	5,7	16,1	156	0,12	0,135	5,7	333	31,5	141	36	1,3	
	Консервированный зеленый горошек	80	5,52	3,76	3,2	24	0,0616	0,1656	11,38	164,32	39,96	88,72	16,304	1,24	
TK № 32	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Груша	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		580	16,57	9,72	44,02	291,6	0,2296	0,6606	89,11	497,32	123,36	260,12	69,304	3,18	18,00%
			62,066	43,9925	358,9	2048,41	0,7816	1,2006	114,245	864,02	457,822	821,143	246,81	15,516	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 11%	1,3336	1,7406	139,38	1230,72	792,284	1382,17	424,316	27,852	

TK№ 83	Кулебяка с рыбным фаршем и рисом	150	13,7	18,8	45	402													
TK № 33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32					
	Зефир	20	0,13		16	46,76													
		450	14,47	19,0425	76,52	512,62	0,01	0,025	8,8	0,9	12,79	3,96	2,16	0,695					27%
			31,695	66,537	301,752	1887,93	0,709	1,395	131,4193	3871,4	830,0153	569,706	330,5247	9,911333					
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350													
Среда День 3																			
Завтрак																			
TK № 3	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,72	43,4	295	0,06	1,17	58/39	130,39	138,14	30,12	30,12	0,5					
TK № 41	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/1,2	19,5/55/1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/0,01					
TK № 38	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48					
		460	13,8	21,71	77,03	561,2	0,153	1,36	98,65	219,03	290,36	154,68	51,46	0,98					29%
Дополнительный прием пищи																			
TK № 70	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8					
		200	1	0,2	20,2	92													6,20%
Обед																			
TK№ 80	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1					
TK № 25	Котлеты по-хлыновски	80	16,6	20,9	5,4	274,3	0,16	0,16	2,8	24	24,32	182,5	25,44	2,56					
TK № 12	Капуста отварная (цветная) с маслом и соусом	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206					
TK № 86	Икра кабачковая	60	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42					
TK № 72	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31					
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95					
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1					

		790	32,7	33,98	105,87	905,3	0,42	0,375	41,55	560,65	197,6	451,69	127,26	8,446	41,50%
Полдник															
TK № 74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Вафли	30	0,42	3,304	6,72	58,53	0,0036	0,00216	0	0,648	0,0216	4,536	0,0216	0,0648	
		230	1	8,304	14,72	159,53	0,0836	0,34216	1,4	60,648	240,022	184,536	28,0216	0,2648	6,70%
Ужин дома															
TK№ 73	Вареники ленивые с сахаром	140/15	13,3	8,5	29,5	250,1	0,092	0,202	0,26	66,4	96,91	161,1	24,32	1,003	
TK № 35	чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Нарезка из яблоко с сахаром	80	1	1,1	15	77,5	0,032	0,038	49,3	15,8	25,84	24,7	20,43	0,94	
		465	14,44	9,78	58,46	383,46	0,124	0,24	52,11	82,2	135,54	189,76	46,91	2,263	16,20%
			62,94	73,974	276,28	2100,49	0,8006	2,33716	197,71	922,528	877,5216	980,666	253,6516	14,7538	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350									
Четверг День 4															
Завтрак															
TK № 6	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200/5	14	120	50	306	0,2	0,14	0	37,5/32,78	32,9	262,9	175,12	5,9	
TK№ 41	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/ 1,2	19,5/65/ 1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/0,01	
TK № 33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		500	18,76	127,63	80,01	509,46	0,023	0,17	2,55	80	50	267	200	6	24,63%
Дополнительный прием пищи															
	Банан	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		120	1,08	0,24	9,72	51,6									2%
Обед															
	Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша)	200	14,1	9,3	15	200	0,23	0,07	5,33	0/15/12	42,68	88,1	35,58	2,05	

TK № 39	Батон с маслом	30/5/	2,3/2,32	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
TK № 35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		445	14,24	9,93	45,96	316,86	0,091	0,348	145	34	220	220	17,5	2,048	17,50%
Дополнительный прием пищи															
	Груша	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		120	2,08	0,44	29,92	51,6									3%
Обед															
TK № 16	Суп картофельный из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/1222,5	30,45	77,73	31,4	1,2	
TK № 27	Оладьи из печени по-кунцевски	110	19,5	12	7,6	214,7	0,297	2,145	8,91	8701	75,4	301,4	22	6,27	
TK № 12	Капуста тушеная	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
TK № 75	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK № 67	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		840	33,8	21,1025	103,77	790,35	0,667	2,401	56,89	9165,65	252,2	588,09	134,55	14,801	43,80%
Полдник															
TK № 74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	2,78	8,9	30,3	267	0,1	0,36	1,4	63	249	217	34	0,8	14,80%
Ужин дома															
TK № 45	Пицца домашняя	140	5,74	24,5	17,64	310,24	0,07	0,112	9,38	700	103,6	91,14	24,22	1,26	
TK № 78	Нарезка из помидоров	60	0,7	0,0789	2	12	0,05	0,035	7,2	0	14,89	28,62	9,3	0,412	
TK № 33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	

ТК№ 22	Гуляш из говядины	100	20	16,6	2,8	200	0,0092	0,05	1,3	0/1151,67	26,2	133,3	22,5	2,2	
ТК№ 9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,6	
ТК№ 68	Компот из кураги	200	1	0,2	47,8	192	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		915	37,44	26,49	166,44	945,6	0,3932	0,274	16,48	1400,87	175,03	629,09	431,91	8,995	44%
Полдник															
ТК№ 69	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	3,2	4,1	42,5	259	0,04	0,04	4	3	23	27	6	3,4	12%
Ужин дома															
ТК№ 73	Вареники ленивые с сахаром	150/50	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
ТК№ 32	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Груша	150	0,6	0,3	15,6	70,3	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6	
		550	0,77	0,39	60,43	247,7	0,06	0,047	7,87	0	52,48	36,13	22,32	4,19	12%
			53,7875	49,53	383,87	2130,55	0,09	0,094	15,74	0	104,96	72,26	44,64	8,38	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 11%	0,8107	0,6585	41,7125	1512,95	507,79	980,35	495,7	25,67	
Вторник День 2															
Завтрак															
ТК№ 1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	250/5/5	5,76	3,31	40,31	214,77	0,08	0,14	1,12	17,18/8,59	125,69	109,95	19,38	0,46	
ТК№ 41	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	10,6	24,6	28,5	147	0,5	0,02	0,001	10	20	12,3	0,7	13,6	
ТК№ 38	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48	
		530	20,44	31,45	86,39	480,37	0,64	0,35	2,711	72,39	297,91	246,81	41,42	14,54	20,00%

Дополнительный прием пищи															
	Мандарины	150	1,2	0,3	11,3	57	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6	
		150	1,2	0,3	11,3	57									2,40%
Обед															
TK№ 79	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,83	48	15,91	552,25	0,33	0,065	1	0/1203,33	53	95,42	37	2,68	
TK№ 21	Жаркое по-домашнему из говядины	240	15,6	9,6	26,64	259,2	0,192	0,24	11,04	24	38,4	225,6	52,8	3,36	
TK№ 85	Икра баклажанная	60	1,9	4,7	65	74,3	0,05	0,07	78	20	20	44,6	0,7	14,5	
TK№ 69	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		880	35,77	64,04	183,69	1257,35	0,816	0,479	94,04	48	175	535,22	146,7	27,46	54%
Полдник															
TK№ 74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Вафли	50	0,702	5,508	11,2	97,56	0,006	0,0036	0	1,08	1,08	7,56	1,08	0,108	
		250	1,282	10,508	19,2	197,56	0,086	0,3436	1,4	61,08	241,08	187,56	29,08	0,3108	8,60%
Ужин дома															
TK№ 64	Десерт фруктовый	100	0,6	0,3	15,6	115,5	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6	
TK№ 44	Ватрушка венгерская с творогом	150	2,3	4,1	20,2	127	0,02	0,09	0	1	23	39	19	0,4	
TK№ 35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		450	3,04	4,58	49,76	298,36	0,05	0,135	10,05	1	63,89	69,21	39,16	4,32	15,00%
			61,732	110,878	350,34	2290,64	0,196	0,3586	11,64	3	229,19	245,33	78,58	5,908	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 10%	1,768	1,5762	117,291	184,47	971,28	1241,17	313,78	51,8188	

TK № 8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10,7	10,2	42	298,2	0,25	0,17	5,03	62,5/64,63	28,1	22,4	6,4	5,03	
	Отварная свекла с яблоками и растительным маслом	60	0,5	0,0625	1,56	33	0,02	0,29	7	0	14	26,25	8,75	0,375	
TK № 33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		590	20,5	15,5625	91,01	607,04	0,4668	0,9154	18,438	1674,53	105,63	246,31	62,675	10,2217	28,00%
			65,54	61,4525	367,46	2289,19	0,9336	1,8308	36,876	3349,06	211,26	492,62	125,35	20,4434	
Четверг День 4			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,5219	2,6278	82,806	4592,42	659,44	1273,49	416,63	33,2704	
Завтрак															
TK№ 81	Каша жидкая молочная кукурузная	250	40,75	74,25	6,55	400	0,2	1,25	1	1250	475	672,5	53	6,5	
	Зеленый консервированный горошек	60	1,75	0	5,5	30									
TK№ 39	Батон с маслом	30/5/	2,3	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
TK№ 35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		535	44,94	78,28	41,41	564,46	0,233	1,259	3,55	1252	581,49	750,96	62,56	7,28	25%
Дополнительный прием пищи															
	Яблоко свежее	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		320	1,08	0,24	9,72	51,6									2%
Обед															
TK № 17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	1,48	4,953	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88	0/61	35,88	8,85	14,175	0,58	
TK№ 28	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	27	23,8	17,4	387,6	0,2	0,2	6,2	200	173,6	336,6	74,6	2,4	
TK№ 77	Морковь прогретая	60	0,5	0,0625	1,56	50	0,24	0,03	8	0	15	28	9	0,375	
TK№ 69	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	

	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		840	39,08	30,4455	112	926,25	0,724	0,364	24,81	510,2	312,56	566,49	171,435	8,175	40,00%
Полдник															
TK № 74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
		230	0,58	5	8	100	0,08	0,0343	1,451	60	241,992	182,062	28,438	0,2465	4,30%
Ужин дома															
TK№ 46	Запеканка из творога/сгущенное молоко	150/50	10,2/3,7	32,4/1,25	45/27,3	514,5/164	0,075/0,05	0,36/0,007	0,75/0,5	30/0	178,5/18,5	274,5/17	34,5/14,5	0,9/0,1	
TK№ 70	Напиток яблочный	200	1	0,17	20	92	0,17	0,01	4	0	14	7	4	2,8	
	Нарезка из груши	60	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		460	15,98	34,06	102,02	657,764	0,343	0,737	77,25	30	251,8	326,1	68,4	4,16	28,70%
			101,66	148,0255	273,15	2300,074	0,561	1,107	153,25	60	503,6	625,2	137	8,32	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,198	2,7493	177,311	1852,2	1427,39	1851,46	283,623	20,2215	
Пятница День 5															
Завтрак															
TK № 2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	250/5/5	9,7	4,8	63,7	340	0,15	0,2	1,25	16,8	165,3	248,8	50,9	2,78	
TK № 38	Какао с молоком, с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48	
TK№ 41	Батон с маслом, с сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/1,2	19,5/55/1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/0,01	
		550.	18,8	15,79	97,33	606,2	0,243	0,39	2,84	53,42	450	449,36	79,64	3,73	27,00%
Дополнительный прием пищи															
	Мандарины	120	1,3	0,24	10	53	0,048	0,36	80	0	50	30	16,2	0,36	
		320	1,3	0,24	10	53									2%
Обед															
TK№ 18	Суп с мясными фрикадельками	250	13,75	12	7,25	190,75	0,087	0,14	9,625	33	30,375	157,25	25,85	2,04	

ТК№ 30	Плов из птицы	180	15,1	27	18,5	376,2	0,04	0,079	2,82	363,9	16,41	79,9	16,68	1,137	
ТК№ 88	Сельдь с картофелем и раст маслом	60	0,8	2,2	15,8	70	0,03	0,025	8,15	550	21,15	25,9	0,5	11,3	
ТК№ 72	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		820	39,19	42,81	127,32	1033,95	0,381	0,33	20,935	950,9	130,815	439,73	102,15	18,907	46,00%
Полдник															
ТК № 74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		230	2,5	10,04	28,52	220	0,11	0,355	1,4	96	246	270,2	31	0,44	9,80%
Ужин дома															
ТК№ 23	Азу	150	9,45	6	15,3	154,5	0,105	0,135	5,7	105	25,5	133,5	33	1,8	
	Помидор соленый	60	3	4	10	4	0,02	0,27	7	0	16	24	8,75	0,375	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,033	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
ТК№ 32	Чай	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		460	15,99	10,83	59,16	315,36	0,215	0,438	15,25	107,5	77,79	239,96	68,41	4,445	15,20%
			77,78	79,71	322,33	2228,51	0,43	0,876	30,5	215	155,58	479,92	136,82	8,89	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,212	2,311	135,675	1315,32	1032,395	1669,21	365,81	32,327	
2 неделя															
Понедельник															
День 1															
Завтрак															
ТК№ 82	Суп молочный с макаронными изд	200/10/20	12,4	4,8	91,8	436,8	0,14	0,2	0,2	80	104,6	155,2	33	2,2	
ТК№ 33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	

	Пряник	20.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		470.	14,46	10,02	126,28	612,66	0,17	0,215	2,75	116	123,39	178,36	38,16	2,76	29,70%
Дополнительный прием пищи															
TK№ 70	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	4,47%
Обед															
TK№ 13	Борщ с фасолью и картофелем/ сметана прокипяченная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68		0/1302,25	49,73	54,6	26,13	1,23
TK№ 31	Курица тушеная в соусе сметанном	100	12,256	9,605	4,5	139	0,032	0,088	0,385		33,11/16,5	32,472	84,623	15,466	0,671
TK№ 10	Макароньы отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0		0/15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
	Нарезка огурец консервированный	60	0,5	2,5	1,3	7	0,05	0,23	8	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK№ 72	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		625	27,576	22,745	117,01	754,6	0,362	0,47	19,405	2,5	149,592	332,223	115,886	6,646	36,60%
Полдник															
TK№ 76	Киисломолочный напиток	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73		0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	2,86	3,99	53,31	299,8	0,04	0,04	0,73	248,2	47,48	50,44	23,46	0,13	14,50%
Ужин дома															
TK№ 84	Мясо духовое	150	9,9	5,7	16,1	156	0,12	0,135	5,7	333	31,5	141	36	1,3	
	Отварная свекла с соленым огурцом	80	2,5	0,2	5,2	32	0,6	0,12	12	170,3	40,3	87	1	1,24	
TK № 32	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Банан	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		580	13,55	6,16	46,02	299,6	0,768	0,615	89,73	503,3	123,7	258,4	54	3,18	14,73%

Ужин дома														
TK№ 47	Картофель с маслом и луком	80	2	0,7	15	60	0,1	0,025	7	0	13,75	26,25	9	0,4
TK№ 83	Кулебяка с рыбным фаршем и рисом	150	13,7	18,8	45	402								
TK№ 38	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,96	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32
	Зефир	20	0,13		16	46,76	0	0	0	0,3	0,895	0,021	0,89	0,1
		450	15,97	19,68	89,96	564,62								42%
			33,195	72,112	317,632	1945,93	0,03	0,023	3,3	0,3	12,79	3,96	2,16	0,693
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	0,709	3,395	133,4193	3374,4	330,0153	589,708	330,5247	9,911333
Среда День 3														
Завтрак														
TK № 3	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,72	43,4	295	0,06	1,17	58/39	130,39	138,14	30,12	30,12	0,5
TK№ 41	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/56/33	0,033/0/0	0,009/0/ 0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/ 1,2	19,5/55/ 1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1 /0,01
TK№ 54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48
		480	13,8	21,71	77,03	561,2	0,153	1,36	98,65	219,03	290,36	154,68	51,46	0,98
														27%
Дополнительный прием пищи														
TK№ 70	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8
		220	1	0,2	20,2	92								4,40%
Обед														
TK№ 80	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1
TK№ 25	Котлеты по-хлыновски	80	16,6	20,9	5,4	274,3	0,16	0,16	2,8	24	24,32	182,5	25,44	2,56
TK№ 12	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206
TK№ 86	Икра кабачковая	60	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42
TK№ 72	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31

	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		790	32,7	33,98	105,87	905,3	0,42	0,375	41,55	560,65	197,6	451,69	127,26	8,446	44,00%
Полдник															
ТК№ 70	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Вафли	30	0,42	3,304	6,72	58,53	0,0036	0,00216	0	0,648	0,0216	4,536	0,0216	0,0648	
		230	1	8,304	14,72	158,53	0,0836	0,34216	1,4	60,648	240,022	184,536	28,0216	0,2648	7,60%
Ужин дома															
ТК№ 73	Вареники ленивые с сахаром	140/30/15	13,3	8,5	29,5	250,1	0,092	0,202	0,26	66,4	96,91	161,1	24,32	1,003	
ТК№ 36	Чай с шиповником	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Нарезка из груши с сахаром	80	1	1,1	15	35	0,032	0,038	49,3	15,8	25,84	24,7	20,43	0,94	
		465	14,44	9,78	58,46	340,96	0,124	0,24	52,11	82,2	135,54	189,76	46,91	2,263	17,00%
			62,94	73,974	276,28	2057,99	0,8006	2,33716	197,71	922,528	877,5216	980,666	253,6516	14,7538	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350									
Четверг День 4															
Завтрак															
ТК № 6	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200/5	14	120	50	306	0,2	0,14	0	37,5/32,78	32,9	262,9	175,12	5,9	
ТК№ 41	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/1,2	19,5/55/1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/0,01	
ТК № 33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		455	18,76	127,63	80,01	509,46	0,023	0,17	2,55	80	50	267	200	6	24,50%
Дополнительный прием пищи															
	Банан	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	

		220	1,08	0,24	9,72	51,6													2%
Обед																			
	Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша)	200	14,1	9,3	15	200		0,23	0,07	5,33	0/1512	42,68	88,1	35,58	2,05				
ТК№ 24	Биточки из птицы /соус сметанный	60/40	7,8	9,2	26,8	215		0,049	0,07	0,28	49	16,8	110,5	24,36	11,26				
ТК 11	Пюре картофельное	120	3,2	7,1	15,5	134,4		0,12	0,108	16,8	60	33,96	89,3	28,92	1,08				
	Кукуруза консервированная	60	1,5	0,65	10,25	25													
ТК№ 68	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8		0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7				
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101		0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95				
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118		0,08	0,03	0	0	12	44	17	1				
		780	34,66	27,49	142,56	926,2		0,589	0,338	23,14	111,5	167,42	433,84	147,82	18,04				45%
Полдник																			
ТК№ 74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100		0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2				
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120		0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24				
		230	2,5	10,04	28,52	220		0,11	0,355	1,4	96	246	199	31	0,44				10,60%
Ужин дома																			
ТК№ 42	Оладьи с изюмом и повидлом	120/50	6,4	6,4	58,4	290,2													
ТК№ 35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86		0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32				
	Нарезка из яблока	60	1,08	0,24	9,72	20		0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36				
		430	7,62	6,82	82,08	366,06		0,048	0,36	75	0,9	53	31	18	0,62				17,90%
			64,62	172,22	342,89	2073,32		0,096	0,112	149	1,8	110	50	35	2				
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350		0,843	1,335	248,09	289,3	614,22	977,44	429,42	26,84				
Пятница День 5																			
Завтрак																			
ТК№ 7	Каша рассыпчатая пшенная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	150	8,8	6,8	6,4	122,4		0,061	0,347	142	8,7	58,4	150	15,34	1,728				

	Зеленый консервированный горошек	60	3,75	0	10,5	40													
TK№ 39	Батон с маслом	30/5/	2,3/2,32	0,9/2,95	15,4/0	78,6/86	0,033/0	0,009/0											
TK№ 35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	0/26	5,7/88	3,96	2,16	0,32				
		415	14,99	9,93	46,26	332,86	0,091	0,348	145	34	220	220	17,5	2,048	18,20%				
Дополнительный прием пищи																			
	Яблоко свежее	120	1,08	0,24	11,8	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36					
		120	1,08	0,24	11,8	51,6									3%				
Обед																			
TK № 16	Суп картофельный из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/1222,5	30,45	77,73	31,4	1,2					
TK№ 27	Оладьи из печени по-кунцевски	110	19,5	12	7,6	214,7	0,297	2,145	8,91	8701	75,4	301,4	22	6,27					
TK№ 12	Капуста тушеная или овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206					
TK№ 77	Припущенная морковь	60	0,5	0,0625	1,56	15	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375					
TK№ 69	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12		14			2,8					
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95					
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1					
		840	33,8	21,1025	103,77	797,35	0,667	2,401	64,89	9165,65	252,2	588,09	134,55	14,801	43,80%				
Полдник																			
TK№ 76	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2					
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6					
		230	2,78	8,9	30,3	267	0,1	0,36	1,4	63	249	217	34	0,8	14,60%				
Ужин дома																			
TK№ 43	Пирожки с мясным фаршем и луком	140	12	6	33	240	0,09	0,12	10	800	110	100	25	1,26					
TK№ 88	Сельдь с картофелем и раст маслом	60	7	8	2	95	0,07	0,45	8,3	0	15	30,2	10,2	0,412					
TK№ 33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32					

			400	19,14	14,18	48,96	390,86	0,12	0,147	20,85	700	137,79	134,16	37,36	1,992	20,40%
				71,79	54,3525	241,09	390,86	1,026	3,616	304,14	9962,65	899,79	1186,85	239,01	20,001	
				норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 17%									
		содержание основных веществ в среднем за 14 дней	64,9	90,3	329,9	2290,5										
		соотношение Б: Ж: У	1	1,1	4,1											

Рацион муковисцидоз – лето

Рацион питания 7–11 лет (1 неделя)																
День недели/ прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной калорийности	
							В1	В2	С	А/ Кар	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
Понедельник День 1																
ТК № 7	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	300/5/5	11,265	15,948	70,536	487,5	0,2375	0,7125	1,755	87,69	207	276	10,5	1,89		
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24		
ТК № 48	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		540	311,99	315,06	345,52	490	310,03	310,018	310,03	0	328,3	332	314,4	310,52	24%	
Дополнительный прием пищи																
ТК № 72	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	3,90%	
Обед																
	Нарезка из огурцов	50	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375		

	Хлеб ржаной	50	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
TK № 8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10,7	10,2	42	298,2	0,25	0,17	5,03	62,5/54,63	28,1	22,4	6,4	5,03	
	Отварная свекла	50	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK № 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		540	20,5	15,5625	91,01	582,79	0,4568	0,6504	17,688	1674,53	105,38	246,31	62,675	10,2217	24,70%
			68,346	65,151	373,412	2348,54	0,9136	1,3008	35,376	3349,06	210,76	492,62	125,35	20,4434	
Четверг День 4			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,4919	2,1028	79,748	4592,42	658,69	1304,084	423,524	33,4384	
Завтрак															
TK № 65	Омлет с сыром	300	48,9	89,1	7,86	480	0,24	1,5	1,3	1500	570	820,8	63,6	7,8	
	Консервированная кукуруза	50	1,75	0	5,5	30									
TK № 55	Батон с маслом	30/5/	2,3	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
TK № 51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		585	53,09	93,13	42,72	644,46	0,233	1,259	3,55	1252	676,49	899,26	73,16	8,58	24%
Дополнительный прием пищи															
	Груша	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		120	1,08	0,24	9,72	51,6									6%
Обед															
TK № 17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	1,48	4,953	6,09	76,25	0,04	0,3	9,88	0/61	35,88	8,85	14,175	0,58	
TK № 29	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	40,5	35,7	26,1	581,4	0,3	0	9	300	260,4	504,9	111,9	3,6	
	Нарезка из огурцов	50	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK № 68	компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	

	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		930	52,58	42,3455	120,7	1078,8	0,594	0,429	25,86	610,2	398,11	733,04	208,485	9,375	37,60%
Полдник															
TK № 76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
		200	0,87	7,5	12	100	0,08	0,0343	1,451	60	241,992	182,062	28,438	0,2465	4,90%
Ужин дома															
TK № 63	Запеканка из творога/ сгущенное молоко	200/50	13,6/3,7	43,2/1,25	60/27,3	686/164	0,1/0,05	0,48/0,007							
TK № 72	Напиток яблочный	200	1	0,17	20	92	0,17	0,01	4	0	14	7	4	2,8	
	Нарезка из груши	60	1,08	0,24	9,72	35	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		460	15,98	34,06	102,02	641,164	0,343	0,737	77,25	30	251,8	326,1	68,4	4,16	27,90%
			123,6	177,2755	287,16	2516,024	0,561	1,107	153,25	60	503,6	625,2	137	8,32	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,198	2,7493	177,311	1852,2	1427,39	1851,46	283,623	20,2215	
Пятница День 5															
Завтрак															
TK № 2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	250/5/5	9,7	4,8	63,7	340	0,15	0,2	1,25						
TK № 54	Какао с молоком, с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59						
TK № 57	Батон с маслом, с сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05							
		620.	18,8	15,79	97,33	606,2	0,243	0,39	2,84	53,42	24,4/12,22	165,3	248,8	50,9	2,78
Дополнительный прием пищи															
	Мандарин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		120	1,08	0,24	9,72	51,6									6%
Обед															
TK № 18	Суп с мясными фрикадельками	300	16,5	14,4	8,7	228,9	0,104	0,168	11,55	39,6	36,45	188,7	31,02	2,448	

TK № 31	Плов из птицы	180	15,1	27	18,5	376,2	0,04	0,079	2,82	363,9	16,41	79,9	16,68	1,137	
	Нарезка из свежих помидоров	50	0,8	2,2	4,15	8	0,03	0,0035	8,15	550	21,15	25,9	0,5	11,3	
TK № 74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		860	41,94	45,21	117,12	1010,1	0,398	0,3365	22,86	957,5	136,89	471,18	107,32	19,315	42,60%
Полдник															
TK № 76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		230	2,79	12,54	32,52	270	0,15	0,615	1,4	96	246	270,2	31	0,44	9,30%
Ужин дома															
TK № 23	Азу	150	9,45	6	15,3	154,5	0,105	0,135	5,7	105	25,5	133,5	33	1,8	
	Консервированный зеленый горошек	40	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,033	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
TK № 52	чай с шиповником	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		440	13,49	6,8925	50,72	320,11	0,205	0,193	14,5	107,5	75,54	242,21	68,41	4,445	13,60%
			78,1	80,6725	307,41	2258,01	0,41	0,386	29	215	151,08	484,42	136,82	8,89	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,249	2,0875	128,1	1321,92	1024,77	1702,76	370,38	32,735	
2 неделя															
Понедельник День 1															
Завтрак															
TK № 75	Манник без молока/Масло сливочное/повидло	300/10/20	18,6	10,8	137,7	524,16	0,168	0,24	0,24	96	125,52	186,24	39,6	2,64	
TK № 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	

	Пряник	30.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		480.	20,66	16,02	172,18	700,02	0,198	0,255	2,79	132	144,31	209,4	44,76	3,2	27,40%
Дополнительный прием пищи															
TK № 72	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	3,90%
Обед															
TK № 13	Борщ с фасолью и картофелем/сметана прокипяченная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0/1302,25	49,73	54,6	26,13	1,23	
TK № 32	Курица тушеная в соусе сметанном	200	26,56	21,68	5,8	322,67	0,8	0,22	0,96	82,77/22	81,18	112,8	20,621	0,89	
TK № 10	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0	0/15,75	4,86	37,17	21,12	1,11	
	Нарезка из огурцов	50	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK № 74	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		915	41,88	32,3825	118,57	940,02	1,09	0,397	18,23	2,5	198,3	360,4	121,041	6,865	31,70%
Полдник															
TK № 73	кисель молочный	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	2,86	3,99	53,31	299,8	0,04	0,04	0,73	248,2	47,48	50,44	23,46	0,13	12,70%
Ужин дома															
	Мясо духовое	200	13,2	7,6	21,46	208	0,16	0,18	7,6	444	42	188	48	1,73	
	Консервированный зеленый горошек	80	5,52	3,76	3,2	24	0,0616	0,1656	11,38	164,32	39,96	88,72	16,304	1,24	
TK № 48	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Банан	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		630	19,87	11,62	49,38	343,6	0,2696	0,7056	91,01	608,32	133,86	307,12	81,304	3,61	14,20%

Ужин дома														
	Нарезка из свежих помидоров	80	0,5	0,0625	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375
	Кулебяка с рыбным фаршем и рисом	200	18,267	25,067	60	536								
TK № 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32
	Зефир	20	0,13		16	46,76								
		500	19,037	25,3095	91,52	646,62	0,01	0,025	8,8	0,9	12,79	3,96	2,16	0,695
			39,1215	87,392	332,192	2177,522	0,821	1,5086	141,9108	4360,8	861,468	614,8964	348,57	10,59356
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350								
Среда День 3														
Завтрак														
TK № 3	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,72	43,4	295	0,06	1,17	58/39	130,39	138,14	30,12	30,12	0,5
TK № 57	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/ 0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/ 1,2	19,5/55/ 1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1 /0,01
TK № 54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48
		460	13,8	21,71	77,03	561,2	0,153	1,36	98,65	219,03	290,36	154,68	51,46	0,98
														25%
Дополнительный прием пищи														
TK № 72	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8
		200	1	0,2	20,2	92								6,20%
Обед														
	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1
TK № 25	Котлеты по-хлыновски	160	33,2	41,8	10,8	548,6	0,32	0,32	5,6	48	48,64	365	101,76	5,12
TK № 12	Капуста отварная (цветная) с маслом и соусом	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206
TK № 37	Икра кабачковая	40	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42
TK № 74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31

TK № 55	Батон с маслом	30/5/	2,3/2,32	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
TK № 51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		565	21,79	16,73	47,66	427,26	0,091	0,348	145	34	220	220	32,84	3,776	13,7
Дополнительный прием пищи															
	Груша	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		120	2,08	0,44	29,92	51,6									6%
Обед															
TK № 16	Суп картофельный из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/1222,5	30,45	77,73	31,4	1,2	
TK № 27	Оладьи из печени по-кунцевски	220	39	24	15,2	429,4	0,594	4,29	17,82	17402	150,8	602,8	44	12,54	
TK № 12	Капуста тушеная	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
	Нарезка из свежих огурцов	40	0,5	0,0625	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK № 71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0		12	44	17	1	
		930	53,3	33,1025	111,37	1005,05	0,964	4,546	65,8	17866,7	327,6	889,49	156,55	21,071	34,90%
Полдник															
TK № 76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	3,07	11,4	34,3	317	0,1	0,36	1,4	63	249	217	34	0,8	11,30%
Ужин дома															
TK № 61	Пицца домашняя	140	5,74	24,5	17,64	310,24	0,07	0,112	9,38	700	103,6	91,14	24,22	1,26	
	Нарезка из помидоров	60	0,7	0,0789	2	12	0,05	0,035	7,2	0	14,89	28,62	9,3	0,412	
TK № 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	

TK№ 54	Какао с молоком	200																		
		530	21,592	32,11	94,452	523,3	0,656	0,378	2,935	72,39	323,048	268,8	45,296	14,632	21,70%					
Дополнительный прием пищи																				
	Мандарины	150	1,2	0,3	11,3	57	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6						
		150	1,2	0,3	11,3	57									8,80%					
Обед																				
	Суп гороховый на м/к бульоне	300	9,396	57,6	19,092	662,7	0,396	0,078	1,2	0/1443,96	63,6	114,504	44,4	3,216						
TK№ 21	Жаркое по-домашнему из говядины	280	18,2	11,2	31,08	302,4	0,224	0,28	12,88	28	44,8	263,2	83,6	3,92						
TK№ 36	Икра баклажанная	60	1,9	4,7	65	74,3	0,05	0,07	78	20	20	44,6	0,7	14,5						
TK№ 71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8						
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12						
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1						
		970	39,936	75,24	191,312	1411	0,914	0,532	96,08	52	192	591,904	184,9	28,556	53%					
Полдник																				
TK№ 76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3						
	Вафли	50	0,702	5,508	11,2	97,56	0,006	0,0036	0	1,08	1,08	7,56	1,08	0,108						
		250	1,572	13,008	23,2	247,56	0,126	0,6036	1,4	61,08	241,08	187,56	29,08	0,3108	8,30%					
Ужин дома																				
	Десерт фруктовый (салат фруктовый)	100	0,6	0,3	15,6	115,5	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6						
TK№ 60	Ватрушка венгерская с творогом	200	3,06	5,46	26,93	169,3	0,026	0,12	0	1,3	30,6	52	25,3	0,53						
TK№ 51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32						
		500	3,8	5,94	56,49	340,66	0,056	0,165	10,05	1	71,49	82,21	45,46	4,45	12,60%					

				68,1	126,598	376,754	2579,52	0,202	0,3886	11,64	3	236,79	258,33	84,88	6,038	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 10%	1,928	1,9472	119,555	188,47	1021,02	1332,84	362,156	53,1368		
Среда День 3																
Завтрак																
ТК№ 48	Каша молочная вязкая «Дружба» с маслом и сахаром	300/5/5	7,296	13,416	52,152	360	0,12	0,168	1,152	65,75/48,252	160,416	188,064	44,664	1,008		
ТК№ 56	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19,2	80,1/72,5	0/0,003	0/0,006	3/0,48	0/180	26/3,57	3,3/2,9	55,3/0,9	0/0,12		
ТК№ 50	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		520	9,176	15,736	106,752	572,6	0,1003	0,146	4,662	275,01	201,086	197,064	102,264	1,408	21,70%	
Дополнительный прием пищи																
Т№ 72	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8		
		120	1	0,2	20,2	92									6%	
Обед																
ТК № 19	Суп куриный с лапшой домашней	300	7,8	5,4	10,2	120,6										
ТК № 26	Тефтели /соус сметанный	90/60	13,1	10,3	8,3	178,5	0,064	0,086	1,6	194	23,01	137,9	48,6	1,586		
ТК № 12	Капуста тушеная	130	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206		
	Морковь тертая с яблоками и курагой с раст маслом	50	0,5	2	10	6,5	0,02	0,02	8	0	14	27	9,3	0,375		
ТК№ 34	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7		
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1		
		960	34,6	24,19	129,59	830,65	0,368	0,271	36,06	905,35	185,18	418,15	162,46	7,987	34,50%	
Полдник																
Тк№ 76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3		
	Крекер	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6		

		230	3,07	11,4	34,3	267	0,1	0,36	1,4	63	249	197	34	0,8	11%
Ужин дома															
TK№ 28	Печень по-строгановски	120/60	7,44	3,3	7,2	116,76	0,1056	0,8028	7,716	3105	26,28	136,2	12,33	2,7534	
	Хлеб ржаной	50	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
TK № 8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10,7	10,2	42	298,2	0,25	0,17	5,03	62,5/54,63	28,1	22,4	6,4	5,03	
	Отварная свекла с яблоками и растительным маслом	50	0,5	0,0625	1,56	33	0,02	0,29	7	0	14	26,25	8,75	0,375	
TK № 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		590	24,22	14,7825	96,56	665,42	0,5196	1,3168	22,296	3227,03	118,77	314,41	68,84	11,5984	24,70%
			72,066	66,3085	387,402	2427,67	1,0392	2,6336	44,592	6454,06	237,54	628,82	137,68	23,1968	
Четверг День 4			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,6275	3,4306	90,714	7697,42	685,72	1441,034	436,404	36,1918	
Завтрак															
TK№ 65	Омлет с сыром	300	48,9	89,1	7,86	480	0,24	1,5	1,3	1500	570	820,8	63,6	7,8	
	Зеленый консервированный горошек	50	1,75	0	5,5	30									
TK№ 55	Батон с маслом	30/5/	2,3	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
TK№ 51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		535	53,09	93,13	42,72	644,46	0,233	1,259	3,55	1252	676,49	899,26	73,16	8,58	24%
Дополнительный прием пищи															
	Яблоко свежее	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		320	1,08	0,24	9,72	51,6									6%
Обед															
TK № 17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	1,48	4,953	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88	0/61	35,88	8,85	14,175	0,58	
TK№ 29	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	40,5	35,7	26,1	581,4	0,3	0	9	300	260,4	504,9	111,9	3,6	
	Морковь прогретая	50	0,5	0,0625	1,56	50	0,24	0,03	8	0	15	28	9	0,375	

Обед															
TK№ 18	Суп с мясными фрикадельками	300	16,5	14,4	8,7	228,9	0,104	0,168	11,55	39,6	36,45	188,7	31,02	2,448	
TK№ 31	Плов из птицы	180	15,1	27	18,5	376,2	0,04	0,079	2,82	363,9	16,41	79,9	16,68	1,137	
	Сельдь с картофелем и раст маслом	50	0,8	2,2	15,8	70	0,03	0,025	8,15	550	21,15	25,9	0,5	11,3	
TK№ 74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		860	41,94	45,21	128,77	1072,1	0,398	0,358	22,86	957,5	136,89	471,18	107,32	19,315	42,60%
Полдник															
TK № 76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		230	2,79	12,54	32,52	270	0,15	0,615	1,4	96	246	270,2	31	0,44	9,30%
Ужин дома															
TK№ 23	Азу	150	9,45	6	15,3	154,5	0,105	0,135	5,7	105	25,5	133,5	33	1,8	
	Помидор соленый	40	3	4	10	4	0,02	0,27	7	0	16	24	8,75	0,375	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,033	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
TK№ 52	Чай	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		440	15,99	10,83	59,16	315,36	0,215	0,438	15,25	107,5	77,79	239,96	68,41	4,445	13,60%
			80,82	84,61	327,78	2316,66	0,43	0,876	30,5	215	155,58	479,92	136,82	8,89	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,269	2,599	137,6	1321,92	1038,47	1700,66	370,98	32,735	
2 неделя															
Понедельник День 1															
Завтрак															
TK№ 75	Манник без молока/Масло сливочное/повидло	300/10/20	18,6	10,8	137,7	524,16	0,168	0,24	0,24	96	125,52	186,24	39,6	2,64	

ТК№ 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Пряник	20.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		470.	20,66	16,02	172,18	700,02	0,198	0,255	2,79	132	144,31	209,4	44,76	3,2	27,40%
Дополнительный прием пищи															
ТК№ 72	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	3,90%
Обед															
ТК№ 13	Борщ с фасолью и картофелем/сметана прокипяченная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0/1302,25	49,73	54,6	26,13	1,23	
ТК№ 32	Курица тушеная в соусе сметанном	200	26,56	21,68	5,8	322,67	0,8	0,22	0,96	82,77/22	81,18	112,8	20,621	0,89	
ТК№ 10	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0	0/15,75	4,86	37,17	21,12	1,11	
	Нарезка огурец консервированный	50	0,5	2,5	1,3	7	0,05	0,23	8	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК№ 74	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		715	41,88	34,82	118,31	938,27	1,13	0,602	19,98	2,5	198,3	360,4	121,041	6,865	31,70%
Полдник															
ТК№ 73	кисель молочный	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	2,86	3,99	53,31	299,8	0,04	0,04	0,73	248,2	47,48	50,44	23,46	0,13	12,70%
Ужин дома															
	Мясо духовое	200	13,2	7,6	21,46	208	0,16	0,18	7,6	444	42	188	48	1,73	
	Отварная свекла с соленым огурцом	80	2,5	0,2	5,2	32	0,6	0,12	12	170,3	40,3	87	1	1,24	
ТК № 48	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Груша	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	

	Крекер	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		220	3,07	11,4	34,3	317	0,14	0,62	1,4	61	273	219	47	0,6	9,50%
Ужин дома															
	Нарезка из соленых огурцов с луком	80	2	0,7	15	60	0,1	0,025	7	0	13,75	26,25	9	0,4	
	Кулебяка с рыбным фаршем и рисом	200	18,267	25,067	60	536									
TK№ 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Зефир	20	0,13		16	46,76	0	0	0	0,3	0,895	0,021	0,89	0,1	
		500	20,537	25,947	104,96	698,62									23%
			40,8115	95,267	354,172	2329,522	0,03	0,023	3,3	0,3	12,79	3,96	2,16	0,693	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	0,709	3,395	133,4193	3374,4	330,0153	589,708	330,5247	9,911333	
Среда День 3															
Завтрак															
TK № 3	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,72	43,4	295	0,06	1,17	58/39	130,39	138,14	30,12	30,12	0,5	
TK№ 57	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/ 0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/ 1,2	19,5/55/ 1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1 /0,01	
TK№ 54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48	
		480	13,8	21,71	77,03	561,2	0,153	1,36	98,65	219,03	290,36	154,68	51,46	0,98	25%
Дополнительный прием пищи															
TK№ 72	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
		220	1	0,2	20,2	92									6,20%
Обед															
	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1	
TK№ 25	Котлеты по-хлыновски	160	33,2	41,8	10,8	548,6	0,32	0,32	5,6	48	48,64	365	101,76	5,12	

TK№ 12	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
TK№ 37	Икра кабачковая	40	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42	
TK№ 74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		850	49,3	54,88	111,27	1179,6	0,58	0,535	44,35	584,65	221,92	634,19	203,58	11,006	38,50%
Полдник															
TK№ 76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
	Вафли	30	0,42	3,304	6,72	58,53	0,0036	0,00216	0	0,648	0,0216	4,536	0,0216	0,0648	
		230	1,29	10,804	18,72	208,53	0,1236	0,60216	1,4	60,648	360,022	274,536	42,0216	0,3648	6,70%
Ужин дома															
	Вареники ленивые с сахаром	140/30/15	13,3	8,5	29,5	250,1	0,092	0,202	0,26	66,4	96,91	161,1	24,32	1,003	
TK№ 52	Чай с шиповником	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Нарезка из груши с сахаром	80	1	1,1	15	35	0,032	0,038	49,3	15,8	25,84	24,7	20,43	0,94	
		465	14,44	9,78	58,46	340,96	0,124	0,24	52,11	82,2	135,54	189,76	46,91	2,263	16,20%
			79,83	97,374	285,68	2382,29	1,0006	2,75716	200,51	946,528	1021,842	1253,166	343,9716	17,4138	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350									
Четверг День 4															
Завтрак															
TK № 6	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200/5	14	120	50	306	0,2	0,14	0	37,5/32,78	32,9	262,9	175,12	5,9	
TK№ 57	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/ 0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/ 1,2	19,5/55/ 1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1 /0,01	

TK № 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		455	18,76	127,63	80,01	509,46	0,023	0,17	2,55	80	50	267	200	6	21,60%
Дополнительный прием пищи															
	Банан	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		220	1,08	0,24	9,72	51,6									6%
Обед															
	Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша)	300	21,15	13,95	22,5	300	0,345	0,105	7,995	0/2268	64,02	132,15	53,37	3,075	
TK№ 24	Биточки из птицы /соус сметанный	100/40	13	15,3	44,67	358,3	0,0817	0,1167	0,46	81,67	28	184,167	40,6	18,76	
TK 11	Пюре картофельное	120	3,2	7,1	15,5	134,4	0,12	0,108	16,8	60	33,96	89,3	28,92	1,08	
	Кукуруза консервированная	50	1,5	0,65	10,25	25									
TK№ 70	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		870	46,91	38,24	167,93	1169,5	0,7367	0,4197	25,985	144,17	135,94	551,557	181,85	26,565	40%
Полдник															
TK№ 76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		230	2,79	12,54	32,52	270	0,11	0,355	1,4	96	246	199	31	0,44	9,30%
Ужин дома															
TK№ 58	Оладьи с изюмом и повидлом	120/50	6,4	6,4	58,4	290,2									
TK№ 51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Нарезка из яблока	60	1,08	0,24	9,72	20	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		430	7,62	6,82	82,08	366,06	0,048	0,36	75	0,9	53	31	18	0,62	16,80%

					77,16	185,47	372,26	2366,62	0,9907	0,096	1,4167	0,112	250,935	149	1,8	110	50	35	2		
					норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350													
Пятница День 5																					
Завтрак																					
ТК№ 64	Омлет натуральный	300	17,6	13,6	12,8	244,8	0,1322	0,694	284	17,4	116,8	300	30,68	3,456							
	Зеленый консервированный горошек	30	1,75	0	5,5	10															
ТК№ 55	Батон с маслом	30/5/	2,3/2,32	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0		0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1							
ТК№ 51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32							
		415	21,79	16,73	47,66	425,26	0,091	0,348	145	34	220	220	32,84	3,776	13,7						
Дополнительный прием пищи																					
	Яблоко свежее	120	1,08	0,24	11,8	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36							
		220	2,08	0,44	29,92	51,6									6%						
Обед																					
ТК № 16	Суп картофельный из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/1222,5	30,45	77,73	31,4	1,2							
ТК№ 27	Оладьи из печени по-кунцевски	220	39	24	15,2	429,4	0,594	4,29	17,82	17402	150,8	602,8	44	12,54							
ТК№ 12	Капуста тушеная или овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206							
	Припущенная морковь	40	0,5	0,0625	1,56	15	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375							
ТК№ 71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12		14			2,8							
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95							
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0		12	44	17	1							
		930	53,3	33,1025	111,37	1012,05	0,964	4,546	73,8	17866,7	327,6	889,49	156,55	21,071	34,90%						
Полдник																					
ТК№ 76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3							
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6							

	Доп. прием пищи																			
	Банан	150	2,2	0,8	31,5	0,06	0,08	15	0	12	42	63	0,9	144						
	Всего за завтрак	620																		
	<u>Обед</u>																			
	Борщ зеленый украинский	250,00	3,13	4,68	9,38	0,04	0,04	5,60	216,30	28,98	35,50	18,43	0,72	88,45						
	Каша пшеничная	200,00	23,00	2,60	124,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	632,00						
	Шницель из капусты	100,00	3,30	10,90	10,10	0,04	0,09	23,70	60,00	57,00	51,70	16,90	0,90	149,20						
	Свекла отварная кусочками	80	1,49	4,01	7,77	0,03	0,04	1	4,48/9,6	35,03	39,36	14,93	1,07	72,32						
	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,8	0,1	0,1	2	0,1	13	10	5	0,1	115						
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5						
	Итого за обед	880,00																		
	<u>Полдник</u>																			
	Кисель фруктовый	200	0,2	0	28,4	0,006	0,014	1	400	11,2	10	1,8	0,2	107,4						
	Запеканка овощная(без яиц)	150	4,5	8,1	7,2	0,09	0,15	7,95	3000	79,05	101,7	30,15	0,9	135						
	Итого за полдник	350																		
	Итого за 3 день	1850,00	41,49	41,81	344,95	0,48	0,57	79,39	3676,44	296,69	402,56	199,85	9,41	1945,07						
4 день																				
	<u>Завтрак</u>																			
	Каша гречневая с сахаром и маслом сливочным	150/10/10	9,90	27,90	53,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	480,00						
	Пюре сливовое	20	0,3	0,1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	18,6						
	Масло сливочное	10	0,08	7,5	0,13	0	0,01	0	40/30	32,4	3	0	0,2	66						

	Печеное яблоко	75	0,5	1	10,2	0,023	0,023	5,93	30	14,03	9,7	7,8	1,95	49,3
	Итого за полдник	275												
10 день	Итого за 9 день	1715												
	<u>Завтрак</u>													
	Вермишель безбелковая отварная с маслом сливочным	200/10	1,00	2,00	170,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	702,00
	Ягоды с сиропом	50	0	0	33,5	0	0	0	0	0	0	0	0	134
	Низкобелковые оладьи	50												
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,02	15	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	60
	Итого за завтрак	410,00												
	Доп. прием пищи													
	Груша	130,00	0,52	0,39	13,39	0,04	0,03	6,50	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	61,10
	Всего за завтрак	540,00												
	<u>Обед</u>													
	Нарезка из огурцов	100,00	0,70	0,10	2,00	0,04	0,02	14,00	0,27	70,00	31,00	36,00	0,70	104,00
	Щи вегетарианские	250	1,30	2,00	5,50	0,03	0,03	11,50	500,00	34,75	30,30	15,50	0,50	42,80
	Картофельное пюре на воде	200,00	2,80	0,60	22,80	0,14	0,09	20,96	4,40	19,84	78,00	32,34	1,16	108,40
	Овощные котлеты	150	3,9	4,20	13,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,50
	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,8	0,1	0,1	2	0,1	13	10	5	0,1	115
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Итого за обед	950,00												
	<u>Полдник</u>													
	Кисель фруктовый	200	0,2	0	28,4	0,006	0,014	1	400	11,2	10	1,8	0,2	107,4

	Полдник																				
	Мусс яблочный на (крупе манной)	75	0,7	0,2	15,2	0,015	0,008	0,9	6	4,65	6,3	3,38	0,6	60,8							
	Сок фруктовый натуральный	200	1	0,17	20	0,17	0,01	4	0	14	7	4	2,8	92							
	Итого за полдник	275																			
	Итого за 14 день	1835,00																			
	<u>содержание основных веществ в среднем за 14 дней</u>																				
	<u>соотношение Б: Ж: У</u>		1	1	4																

Рацион диабет

с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамин, мг					Минеральные вещества, мг				ЭЦ
Прием пищи	наименование блюда		Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Бета-каротин	Са	Р	Mg	Fe	
TK № 42	Омлет натуральный с сыром	120	13,90	21,60	2,00	0,07	0,50	0,40	0,30	0,50	216,00	257,00	19,00	3,00	259,00
TK № 31	Какао с молоком (без сахара)	200	4,60	4,40	6,10	0,40	0,17	0,68	0,02	0,00	142,90	130,00	34,30	1,10	81,80
TK № 40	Бутерброд с маслом	60	4,30	8,65	19,23	0,09	0,05	0,00	0,07	30,00	25,90	78,00	23,50	1,97	137,00
пром	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	0,05	0,04	72,00	0,01	0,06	40,80	27,60	15,60	0,36	51,60
	Итого за завтрак	500	23,88	34,89	37,05	0,60	0,76	73,08	0,40	30,56	425,60	492,60	92,40	6,43	529,40
	Обед														
пром	Огурцы в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	0,02	0,02	6,00	0,006	0,036	13,80	25,20	8,40	0,36	8,40
TK № 8	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне / сметана	200/10	6,48	4,01	4,87	0,03	0,03	14,09	0,50	1012,93	416,90	31,93	16,07	0,55	65,75
TK № 19	Гуляш из говядины	100	14,40	9,30	2,60	0,08	0,15	0,80	0,04	0,05	38,00	180,00	24,00	1,90	151,10

ТК № 4	Капуста тушеная	150	3,90	0,80	12,00	0,08	0,15	115,44	0,53	3,26	102,12	82,05	42,26	1,44	71,70
ТК № 30	Икра баклажанная	60	1,62	3,66	3,06	0,02	0,01	1,80	0,01	0,01	13,20	23,40	7,20	0,36	51,60
ТК № 32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	810	29,14	18,26	37,47	0,29	0,41	138,17	2,57	1017,75	602,48	396,86	116,45	6,49	416,35
	<u>Полдник</u>														
ТК № 33	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	1,52	0,00	8,16	10,60	7,07	0,85	15,40
пром	Печенье диабетическое	45	3,06	10,53	20,88	0,09	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	43,20	14,85	0,77	190,80
	Итого за полдник	245	3,36	11,13	22,98	0,09	0,06	9,64	1,52	0,00	18,96	53,80	21,92	1,62	206,20
	Итого за 1 день	1555	56,38	64,28	97,50	0,98	1,22	220,89	4,49	1048,31	1047,04	943,26	230,77	14,54	1151,95
2 день	<u>Завтрак</u>														
ТК № 1	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,50	0,60	32,40	0,04	0,02	0,00	0,00	0,01	62,79	157,05	29,21	0,88	152,20
пром	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	0,01	0,01	0,14	52,00	34,00	176,00	100,00	7,00	0,20	72,00
пром	Булочка диабетическая	30	2,10	0,84	11,46	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	14,10	45,00	14,10	1,17	42,60
пром	Сливы свежие	100	0,80	0,30	9,60	0,06	0,04	10,00	0,01	0,10	20,00	20,00	9,00	0,50	49,00
ТК № 37	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,80	3,50	4,80	0,03	0,13	0,52	0,01	0,00	110,90	107,00	30,70	1,10	65,80
	Итого за завтрак	500	15,84	11,14	58,26	0,19	0,23	10,66	52,02	34,11	383,79	429,05	90,01	3,85	381,60
	<u>Обед</u>														
ТК № 12	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/ со сметаной	200/10	1,63	4,15	9,80	0,07	0,05	6,81	0,00	995,65	432,15	46,35	19,74	0,75	87,59
ТК № 20	Жаркое по-домашнему из говядины	150	8,88	9,92	9,09	0,07	0,09	3,71	0,00	45,42	16,73	112,87	23,30	2,11	161,83
пром	Нарезка из свежего огурца и сладкого перца	100	1,10	1,70	3,90	0,06	0,04	85,65	0,11	0,66	15,81	29,10	11,29	0,54	35,60
ТК № 39	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,40	7,20	3,80	0,70	6,80

TK № 38	Кефир 3,2% жирности	200	5,80	6,40	8,00	0,06	0,34	1,40	0,04	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20	118,00
пром	Киви свежие	100	0,80	0,40	8,10	0,02	0,04	180,00	0,02	0,09	40,00	34,00	25,00	0,80	47,00
	Итого за полдник	300	6,60	6,80	16,10	0,08	0,38	181,40	0,06	0,11	280,00	224,00	53,00	1,00	165,00
	Итого за 3 день	1560	53,02	39,47	143,67	0,84	0,97	284,06	3,22	1030,88	581,15	1097,95	427,37	21,88	1115,61
4 день	<u>Завтрак</u>														
TK № 44	Пудинг из творога с яблоками	150	19,90	15,00	11,90	0,06	0,28	1,59	0,08	3,83	167,00	234,00	28,00	1,60	243,60
пром	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,13	0,00	0,01	0,00	40,00	30,00	2,40	3,00	0,00	0,20	56,00
TK № 43	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	0,03	0,18	0,00	100,00	24,00	22,00	76,80	4,80	1,00	63,00
пром	Булочка диабетическая	30	2,10	0,84	11,46	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	14,10	45,00	14,10	1,17	42,60
пром	Сливы свежие	100	0,80	0,30	9,60	0,06	0,04	10,00	0,01	0,10	20,00	20,00	9,00	0,50	49,00
TK № 35	Чай с молоком и сиропом стевии	200,00	1,60	1,40	3,70	0,01	0,07	0,30	6,90	0,00	57,20	46,30	9,90	0,80	33,90
	Итого за завтрак	530	29,56	29,40	37,07	0,21	0,60	11,89	146,99	57,93	282,70	425,10	65,80	5,27	488,10
	<u>Обед</u>														
TK № 15	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,39	0,04	0,01	0,76	0,00	974,40	21,84	29,43	12,18	0,58	93,60
TK 23/24	Куры отварные с соусом сметанным	90/20	13,55	16,54	2,23	0,07	0,14	2,64	67,60	57,87	36,94	145,23	17,54	1,52	212,27
TK № 22	Овощное рагу с баклажанами	150	2,00	2,60	8,70	0,08	0,10	93,62	0,26	1,61	31,68	46,35	19,89	0,95	66,90
пром	Кукуруза консервированная	60	1,30	0,20	6,70	0,01	0,03	2,88	0,00	0,01	25,20	24,60	7,80	0,22	34,80
TK № 36	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,30	0,10	2,40	0,00	0,01	1,24	2,68	0,00	8,58	11,00	6,13	0,84	11,70
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	750	21,11	23,89	42,37	0,26	0,32	101,14	72,04	1035,39	138,34	303,71	78,24	5,27	479,87
	<u>Полдник</u>														
пром	Йогурт питьевой с ягодами	200	8,00	5,80	20,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	168,00

пром	Печенье диабетическое	30	2,04	7,02	13,92	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	7,20	28,80	9,90	0,51	127,20
	Итого за полдник	230	10,04	12,82	34,72	0,08	0,05	4,00	0,00	0,00	21,20	28,80	9,90	3,31	295,20
	Итого за 4 день	1510	60,71	66,11	114,16	0,55	0,97	117,03	219,03	1093,32	442,24	757,61	153,94	13,85	1263,17
5 день	<u>Завтрак</u>														
TK № 1	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,50	0,60	32,40	0,04	0,02	0,00	0,00	0,01	62,79	157,05	29,21	0,88	152,20
TK № 40	Бутерброд с маслом	60	4,30	8,65	19,23	0,09	0,05	0,00	0,07	30,00	25,90	78,00	23,50	1,97	137,00
TK № 39	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,40	7,20	3,80	0,70	6,80
пром	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	0,04	0,03	60,00	0,01	0,05	34,00	23,00	13,00	0,30	43,00
	Итого за завтрак	510	9,90	9,45	61,33	0,17	0,10	60,04	0,08	30,06	127,09	265,25	69,51	3,85	339,00
	<u>Обед</u>														
пром	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	60	0,60	0,10	0,30	0,02	0,02	4,00	0,03	0,03	30,00	30,00	87,00	8,10	5,00
TK № 16	Суп из красной фасоли на м/к бульоне	200	4,40	4,20	13,27	0,20	0,06	4,60	0,00	0,00	34,80	70,47	28,47	1,64	118,60
TK № 6	Картофель отварной	150	3,56	5,44	29,06	0,19	0,12	26,25	0,00	51,56	18,30	99,56	36,66	1,44	177,19
TK № 25	Биточки рыбные (паровые)	55	8,60	5,60	4,60	0,08	0,05	0,00	0,04	1,90	21,00	89,00	14,00	0,40	103,00
TK № 32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	695	19,40	15,73	60,67	0,54	0,29	34,89	1,54	1264,29	122,56	343,31	184,65	13,46	471,59
	<u>Полдник</u>														
TK № 38	Кефир 3,2% жирности	200	5,80	6,40	8,00	0,06	0,34	1,40	0,04	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20	118,00
пром	Печенье диабетическое	100	2,04	3,81	4,07	0,01	0,06	0,00	31,90	31,90	7,91	27,20	2,04	0,37	55,70
	Итого за полдник	300	7,84	10,21	12,07	0,07	0,40	1,40	31,94	31,92	247,91	217,20	30,04	0,57	173,70
	Итого за 5 день	1505	37,14	35,39	134,07	0,78	0,80	96,33	33,56	1326,27	497,56	825,76	284,20	17,89	984,29

6 день	<u>Завтрак</u>																			
TK № 3	Каша гречневая с молоком	200	8,00	11,48	31,04	0,19	0,26	1,44	57,78	14,30	161,48	217,04	87,41	2,52	260,00					
TK № 43	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	0,03	0,18	0,00	100,00	24,00	22,00	76,80	4,80	1,00	63,00					
TK № 41	Бутерброд с сыром	45	4,50	8,70	7,40	0,02	0,02	0,00	0,08	0,03	135,00	86,00	7,00	0,30	131,00					
TK № 31	Какао с молоком (без сахара)	200	4,60	4,40	6,10	0,40	0,17	0,68	0,02	0,00	142,90	130,00	34,30	1,10	81,80					
пром	Яблоки свежие	60	0,20	0,20	5,90	0,02	0,01	6,00	0,03	0,02	9,60	6,60	5,40	1,32	28,20					
	Итого за завтрак	545	22,38	29,38	50,72	0,65	0,64	8,12	157,91	38,34	470,98	516,44	138,91	6,24	564,00					
	<u>Обед</u>																			
TK № 29	Икра кабачковая	60	1,56	3,18	3,42	0,02	0,01	6,60	0,01	0,01	19,80	15,60	9,60	0,48	47,40					
TK № 13	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне / со сметаной	200/10	1,50	4,02	8,92	0,04	0,04	8,71	0,00	1063,71	40,61	44,59	21,47	0,90	84,73					
TK № 1	Каша перловка рассыпчатая	150	4,50	0,60	32,40	0,04	0,02	0,00	0,00	0,01	62,79	157,05	29,21	0,88	152,20					
TK № 26	Котлеты рубленые из птицы	55	9,30	7,10	8,50	0,05	0,04	8,00	0,07	4,62	41,00	82,00	19,00	1,00	135,00					
TK № 39	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,40	7,20	3,80	0,70	6,80					
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60					
	Итого за обед	705	19,10	15,29	66,78	0,20	0,14	23,35	1,58	1069,84	182,70	353,54	97,78	5,13	486,73					
	<u>Полдник</u>																			
TK № 32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20					
пром	Киви свежие	100	0,80	0,40	8,10	0,02	0,04	180,00	0,02	0,09	40,00	34,00	25,00	0,80	47,00					
	Итого за полдник	300	1,00	0,40	9,60	0,02	0,05	180,04	0,02	0,09	44,36	41,18	28,83	1,51	54,20					
	Итого за 6 день	1550	42,48	45,07	127,09	0,88	0,83	211,52	159,50	1108,27	698,04	911,16	265,51	12,88	1104,93					
7 день	<u>Завтрак</u>																			
TK № 44	Пудинг из творога с яблоками	150	19,90	15,00	11,90	0,06	0,28	1,59	0,08	3,83	167,00	234,00	28,00	1,60	243,60					
пром	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	0,01	0,01	0,14	52,00	34,00	176,00	100,00	7,00	0,45	12,00					

пром	Булочка диабетическая	30	2,10	0,84	11,46	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	14,10	45,00	14,10	1,17	42,60
пром	Сливы свежие	100	0,80	0,30	9,60	0,06	0,04	10,00	0,01	0,10	20,00	20,00	9,00	0,50	49,00
TK № 35	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,60	1,40	3,70	0,01	0,07	0,30	6,90	0,00	57,20	46,30	9,90	0,80	33,90
	Итого за завтрак	500	29,04	23,44	36,66	0,19	0,42	12,03	123,42	123,42	434,30	445,30	68,00	4,52	381,10
	<u>Обед</u>														
TK № 17	Суп картофельный на курином бульоне	200	1,87	1,86	13,53	0,13	0,07	9,60	0,00	978,00	24,36	62,60	25,13	1,00	91,33
TK № 30	Икра баклажанная	60	1,62	3,66	3,06	0,02	0,01	1,80	0,01	0,01	13,20	23,40	7,20	0,36	51,60
TK № 27/24	Куры тушеные в соусе	50/50	13,33	10,83	2,92	0,03	0,08	0,35	30,00	15,00	29,00	75,83	14,08	0,58	125,00
TK № 4	Капуста тушеная	150	3,90	0,80	12,00	0,08	0,15	115,44	0,53	3,26	102,12	82,05	42,26	1,44	71,70
TK № 34	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	0,02	0,02	6,68	8,12	6,96	0,86	15,40
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	740	23,06	18,14	45,55	0,32	0,34	136,83	32,06	997,79	189,46	299,10	110,33	5,41	415,63
	<u>Полдник</u>														
пром	Йогурт питьевой	200	6,20	4,40	7,60	0,06	0,30	1,20	0,01	0,01	248,00	190,00	30,00	0,20	94,80
пром	Киви свежие	100	0,80	0,40	8,10	0,02	0,04	180,00	0,02	0,09	40,00	34,00	25,00	0,80	47,00
	Итого за полдник	300	7,00	4,80	15,70	0,08	0,34	181,20	0,03	0,10	288,00	224,00	55,00	1,00	141,80
	Итого за 7 день	1540	59,10	46,38	97,91	0,60	1,11	330,06	155,50	1121,31	911,76	968,40	233,33	10,93	938,53
8 день:															
	<u>Завтрак</u>														
TK № 42	Омлет натуральный с сыром	120	13,90	21,60	2,00	0,07	0,50	0,40	0,30	0,50	216,00	257,00	19,00	3,00	259,00
TK № 40	Бутерброд с маслом	60	4,30	8,65	19,23	0,09	0,05	0,00	0,07	30,00	25,90	78,00	23,50	1,97	137,00
пром	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	0,05	0,04	72,00	0,01	0,06	40,80	27,60	15,60	0,36	51,60
TK № 37	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,80	3,50	4,80	0,03	0,13	0,52	0,01	0,00	110,90	107,00	30,70	1,10	65,80
	Итого за завтрак	500	23,08	33,99	35,75	0,23	0,72	72,92	0,39	30,56	393,60	469,60	88,80	6,43	513,40

	<u>Обед</u>																		
TK № 18	Суп рыбный с пшенной крупой	200	9,20	6,10	6,10	0,18	0,11	9,03	0,07	0,37	35,15	115,08	26,80	0,70	245,70				
TK № 19	Гуляш из говядины	100	14,40	9,30	2,60	0,08	0,15	0,80	0,04	0,05	38,00	180,00	24,00	1,90	151,10				
TK № 7	Фасоль стручковая отварная	150	2,90	0,30	8,00	0,16	0,15	20,63	0,03	0,50	83,84	52,65	37,67	1,42	52,80				
пром	Салат из кукурузы консервированной	60	1,30	0,20	6,70	0,01	0,03	2,88	0,00	0,01	25,20	24,60	7,80	0,22	34,80				
TK № 32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20				
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60				
	Итого за обед	740	30,04	16,29	36,84	0,49	0,47	33,38	1,64	2,43	200,65	426,61	114,79	6,11	552,20				
	<u>Полдник</u>																		
TK № 36	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,30	0,10	2,40	0,00	0,01	1,24	2,68	0,00	8,58	11,00	6,13	0,84	11,70				
пром	Печенье диабетическое	75	5,10	17,55	34,80	0,15	0,08	0,00	0,00	0,00	18,00	72,00	24,75	1,28	318,00				
	Итого за полдник	275	5,40	17,65	37,20	0,15	0,09	1,24	38,00	38,00	26,58	83,00	30,88	2,12	329,70				
	Итого за 8 день	1515	58,52	67,93	109,79	0,87	1,27	107,54	40,03	70,99	620,83	979,21	234,47	14,66	1395,30				
9 день:																			
	<u>Завтрак</u>																		
TK № 41	Бутерброд с сыром	45	4,50	8,70	7,40	0,02	0,02	0,00	0,08	0,03	135,00	86,00	7,00	0,30	131,00				
TK № 3	Каша гречневая с молоком	200	8,00	11,48	31,04	0,19	0,26	1,44	57,78	14,30	161,48	217,04	87,41	2,52	260,00				
пром	Киви свежие	60	0,50	0,20	4,90	0,01	0,02	108,00	0,01	0,05	24,00	20,40	15,00	0,48	28,20				
TK № 33	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	1,52	0,00	8,16	10,60	7,07	0,85	15,40				
	Итого за завтрак	505	13,30	20,98	45,44	0,22	0,31	119,08	59,39	14,38	328,64	334,04	116,48	4,15	434,60				
	<u>Обед</u>																		
TK № 9	Щи по-уральски на м/к бульоне /сметана	200 \ 10	1,52	4,49	3,47	0,02	0,02	8,05	0,00	1102,50	38,68	30,04	15,74	0,61	56,18				
TK № 20	Жаркое по-домашнему из говядины	150	10,36	11,57	10,61	0,08	0,11	4,33	0,00	52,99	19,52	131,68	27,19	2,46	188,80				

пром	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	100	1,00	0,17	0,50	0,03	0,04	6,67	0,05	0,05	50,00	50,00	145,00	13,50	8,33
ТК № 36	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,30	0,10	2,40	0,00	0,01	1,24	2,68	0,00	8,58	11,00	6,13	0,84	11,70
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	690	15,22	16,72	28,92	0,19	0,20	20,28	4,23	1157,04	130,87	269,82	208,76	18,59	325,61
	Полдник														
ТК № 34	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	0,02	0,02	6,68	8,12	6,96	0,86	15,40
пром	Булочка диабетическая	50	3,50	1,40	19,10	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	23,50	75,00	23,50	1,95	71,00
	Итого за полдник	250	3,80	2,00	21,20	0,09	0,05	9,64	0,02	0,02	30,18	83,12	30,46	2,81	86,40
	Итого за 9 день	1445	32,32	39,70	95,55	0,49	0,56	149,01	63,64	1171,44	489,69	686,98	355,70	25,55	846,61
10 день	Завтрак														
ТК № 42	Омлет натуральный с сыром	120	13,90	21,60	2,00	0,07	0,50	0,40	0,30	0,50	216,00	257,00	19,00	3,00	259,00
пром	Булочка диабетическая	100	7,00	2,80	38,20	0,17	0,08	0,00	0,00	0,00	47,00	150,00	47,00	3,90	142,00
пром	Масло сливочное	10	0,08	7,50	0,13	0,00	0,01	0,00	40,00	30,00	2,40	3,00	0,00	0,20	66,00
ТК № 35	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,60	1,40	3,70	0,01	0,07	0,30	6,90	0,00	57,20	46,30	9,90	0,80	33,90
пром	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	0,05	0,04	72,00	0,01	0,06	40,80	27,60	15,60	0,36	51,60
	Итого за завтрак	550	23,66	33,54	53,75	0,30	0,70	72,70	47,21	30,56	363,40	483,90	91,50	8,26	552,50
	Обед														
ТК № 10	Борщ с фасолью и картофелем на м/к бульоне	200	2,74	3,89	10,78	0,06	0,04	5,13	0,00	994,68	41,48	76,18	26,35	1,32	97,81
ТК № 28/24	Печень по-строгановски с соусом сметанным	130	11,10	7,50	3,30	0,28	1,09	14,79	6,55	2,89	29,54	162,70	23,64	9,13	125,70
ТК № 1	Каша перловка рассыпчатая	150	4,50	0,60	32,40	0,04	0,02	0,00	0,00	0,01	62,79	157,05	29,21	0,88	152,20
пром	Огурец консерв нарезка	60,0	0,80	0,20	3,20	0,01	0,01	3,00	0,00	0,02	1,80	1,80	8,40	1,80	18,60
ТК № 32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20

