

ДЕНЬ 1

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба	180.0	6.514	7.985	31.23	218.83	1.3
	Булка с маслом	42.0	2.737	6.825	17.493	144.06	0
	Чай с сахаром	150.0	0	0	6.99	26.18	0
<b>2 завтрак</b>	Бананы	82.0	1.5	0.1	19.2	89	10
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>454.0</i>	<i>10.751</i>	<i>14.91</i>	<i>74.913</i>	<i>478.07</i>	<i>11.3</i>
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты с яблоком	45.0	0.56	2.082	3.69	35.63	4.79
	Суп рассольник	207.0	2.025	3.899	16.28	105.536	7.026
	Соте с гороховым пюре	160.0	28.72	18.69	31.83	403.11	0.42
	Компот из сухофруктов	150.0	0.144	0	12.8	50.8	0.54
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>602.0</i>	<i>33.329</i>	<i>24.951</i>	<i>84.52</i>	<i>680.676</i>	<i>12.776</i>
<b>Полдник</b>	Яйцо	42.0	5.2	4.7	0.28	64.37	0
	Булка	25.0	1.93	0.75	12.45	65.6	0
	Какао на молоке	150.0	3.883	4.31	13.198	104.47	1.3
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>217.0</i>	<i>11.013</i>	<i>9.76</i>	<i>25.928</i>	<i>234.44</i>	<i>1.3</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1273.0</b>	<b>55.093</b>	<b>49.621</b>	<b>185.361</b>	<b>1393.186</b>	<b>25.376</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			18.99	17.11	63.90		

ДЕНЬ 2

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная	180.0	5.72	7.66	23.72	185.88	1.3
	Булка с маслом	42.0	2.737	6.825	17.493	144.06	0
	Кофейный напиток	150.0	3.64	4.16	13.096	101.58	1.3
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	75.0	0.6	0	8.55	36.75	3.45
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>447.0</i>	<i>12.697</i>	<i>18.645</i>	<i>62.859</i>	<i>468.27</i>	<i>6.05</i>
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	44.0	0.39	1.99	3.75	34.26	7.7
	Суп картофельный со сметаной	207.0	3.54	4.36	28.27	164.41	12.56
	Бефстроганов с гречкой	135.0	20.29	21.77	23.2	372.28	0.84
	Компот из сухофруктов	150.0	0.144	0	12.8	50.8	0.54
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>576.0</i>	<i>26.244</i>	<i>28.4</i>	<i>87.94</i>	<i>707.35</i>	<i>21.64</i>
<b>Полдник</b>	Булка	30.0	2.49	0.39	14.43	68.1	0
	Вермишель молочная	150.0	5.128	6.77	21.409	162.6	1.3
	Морковь с сахаром и маслом	45.0	0.715	2.055	6.616	32.34	1.76
	Чай с сахаром	150.0	0	0	6.99	26.18	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>375.0</i>	<i>8.333</i>	<i>9.215</i>	<i>49.445</i>	<i>289.22</i>	<i>3.06</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1398.0</b>	<b>47.274</b>	<b>56.26</b>	<b>200.244</b>	<b>1464.84</b>	<b>30.75</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			15.56	18.52	65.92		

ДЕНЬ 3

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая	180.0	7.68	8.91	31.03	234.92	1.5
	Булка с маслом	42.0	2.737	6.825	17.493	144.06	0
	Кофейный напиток	150.0	3.64	4.16	13.096	101.58	1.3
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	96.0	0.3	0	10.2	41.4	4.65
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>468.0</i>	<i>14.357</i>	<i>19.895</i>	<i>71.819</i>	<i>521.96</i>	<i>7.45</i>
<b>Обед</b>	Салат с зеленым горошком	45.0	2.08	0.13	4.23	26	16.25
	Суп рыбный	200.0	7.04	2.794	12.175	99.146	16.34
	Биточки рыбные с картофельным пюре	172.0	19.95	7.727	30.871	275.156	11.1
	Компот из сухофруктов	150.0	0.144	0	12.8	50.8	0.54
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>607.0</i>	<i>31.094</i>	<i>10.931</i>	<i>79.996</i>	<i>536.702</i>	<i>44.23</i>
<b>Полдник</b>	Булка сдобная	60.0	3.92	4.95	26.72	165.87	0.25
	Чай с сахаром	150.0	0	0	6.99	26.18	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>210.0</i>	<i>3.92</i>	<i>4.95</i>	<i>33.71</i>	<i>192.05</i>	<i>0.25</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1285.0</b>	<b>49.371</b>	<b>35.776</b>	<b>185.525</b>	<b>1250.712</b>	<b>51.93</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			18.24	13.22	68.54		

ДЕНЬ 4

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминизаци я
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая	180.0	7.444	8.24	30.538	218.98	1.2
	Булка с маслом	42.0	2.737	6.825	17.493	144.06	0
	Чай с сахаром	150.0	0	0	6.99	26.18	0
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	115.0	0.92	0	13.11	56.35	5.29
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>487.0</i>	<i>11.101</i>	<i>15.065</i>	<i>68.131</i>	<i>445.57</i>	<i>6.49</i>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	45.0	0.76	1.998	1.01	37.88	4.47
	Щи со сметаной	207.0	1.788	3.01	9.522	73.06	12.56
	Тефтели с рисом, соусом	168.0	12.535	14.925	26.715	317.08	0.42
	Компот из сухофруктов	150.0	0.144	0	12.8	50.8	0.54
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>610.0</i>	<i>17.107</i>	<i>20.213</i>	<i>69.967</i>	<i>564.42</i>	<i>17.99</i>
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный	140.5	12.19	11.647	14.2	208.37	0.4
	Кисель	150.0	0.073	0.055	16.23	40.17	0
	Булка	30.0	2.49	0.39	14.43	68.1	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>320.5</i>	<i>14.753</i>	<i>12.092</i>	<i>44.86</i>	<i>316.64</i>	<i>0.4</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1417.5</b>	<b>42.961</b>	<b>47.37</b>	<b>182.958</b>	<b>1326.63</b>	<b>24.88</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			15.72	17.33	66.95		

ДЕНЬ 5

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша "Геркулесовая"	180.0	7.81	7.06	23.202	179.8	0.14
	Булка с маслом	42.0	2.737	6.825	17.493	140.43	0
	Кофейный напиток	150.0	3.64	4.16	13.096	101.58	1.3
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	75.0	0.6	0	8.55	36.75	3.45
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>447.0</i>	<i>14.787</i>	<i>18.045</i>	<i>62.341</i>	<i>458.56</i>	<i>4.89</i>
<b>Обед</b>	Салат овощной "Зимний"	45.0	0.85	2.09	1.95	27.68	0.34
	Суп с клёцками со сметаной	207.0	5.074	4.63	27.48	172.52	6.672
	Картофель тушёный с мясом	150.0	23.47	11.565	32.188	264.48	11.82
	Компот из сухофруктов	150.0	0.144	0	12.8	50.8	0.54
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>592.0</i>	<i>31.418</i>	<i>18.565</i>	<i>94.338</i>	<i>601.08</i>	<i>19.372</i>
<b>Полдник</b>	Омлет	80.0	6.628	8.655	2.667	114.64	0.5
	Булка	20.0	1.66	0.26	9.62	45.4	0
	Какао	150.0	3.883	4.31	13.198	104.47	1.3
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>250.0</i>	<i>12.171</i>	<i>13.225</i>	<i>25.485</i>	<i>264.51</i>	<i>1.8</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1289.0</b>	<b>58.376</b>	<b>49.835</b>	<b>182.164</b>	<b>1324.15</b>	<b>26.062</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			20.10	17.16	62.73		

ДЕНЬ 6

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая с сахаром и маслом	180.0	7.44	8.24	30.538	218.98	0
	Булка с маслом	42.0	2.737	6.825	17.493	144.06	0
	Кофейный напиток	150.0	3.64	4.16	13.096	101.58	1.3
<i>2 завтрак</i>	Бананы	82.0	1.5	0.1	19.2	89	10
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>454.0</i>	<i>15.317</i>	<i>19.325</i>	<i>80.327</i>	<i>553.62</i>	<i>11.3</i>
<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты	40.0	0.76	1.998	3.628	36	2.5
	Суп картофельный со сметаной	207.0	2.545	3.875	22.521	131.19	13.91
	Котлета мясная с рожками	158.0	25.394	14.76	29.286	332.57	0.4
	Компот из сухофруктов	150.0	0.144	0	12.8	50.8	0.54
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>595.0</i>	<i>30.723</i>	<i>20.913</i>	<i>88.155</i>	<i>636.16</i>	<i>17.35</i>
<i>Полдник</i>	Блины с сахаром, с маслом	150.0	9.099	9.896	46.334	266.28	1.05
	Чай с сахаром	150.0	0	0	6.99	26.18	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>300.0</i>	<i>9.099</i>	<i>9.896</i>	<i>53.324</i>	<i>292.46</i>	<i>1.05</i>
<b><i>Итого за день</i></b>		<b><i>1349.0</i></b>	<b><i>55.139</i></b>	<b><i>50.134</i></b>	<b><i>221.806</i></b>	<b><i>1482.24</i></b>	<b><i>29.7</i></b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			16.86	15.33	67.81		

ДЕНЬ 7

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая	200.0	7.418	9.31	23.91	207.24	2
	Булка с маслом	42.0	2.737	6.825	17.493	144.06	0
	Кофейный напиток	150.0	3.64	4.16	13.096	101.58	1.3
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	92.0	0.3	0	10.2	41.4	6.2
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>484.0</i>	<i>14.095</i>	<i>20.295</i>	<i>64.699</i>	<i>494.28</i>	<i>9.5</i>
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов	43.0	0.285	2.997	0.815	31.45	2
	Суп с вермишелью со сметаной	207.0	3.48	16.57	17.8	233.23	3.697
	Соте с тушёными овощами	160.0	15.31	8.09	18.09	207.5	18.21
	Компот из сухофруктов	150.0	0.144	0	12.8	50.8	0.54
	Хлеб ржаной	50.0	1.88	0.28	19.92	85.6	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>610.0</i>	<i>21.099</i>	<i>27.937</i>	<i>69.425</i>	<i>608.58</i>	<i>24.447</i>
<b>Полдник</b>	Омлет	80.0	6.628	8.655	2.667	114.64	0.5
	Булка	35.0	2.905	0.455	16.835	79	0
	Чай с сахаром	150.0	0	0	6.99	26.18	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>265.0</i>	<i>9.533</i>	<i>9.11</i>	<i>26.492</i>	<i>219.82</i>	<i>0.5</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1359.0</b>	<b>44.727</b>	<b>57.342</b>	<b>160.616</b>	<b>1322.68</b>	<b>34.447</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			17.03	21.83	61.14		

ДЕНЬ 8

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная	180.0	6.48	8.24	25.74	197.1	6
	Булка с маслом	42.0	2.737	6.825	17.493	144.06	0
	Чай с сахаром	150.0	0	0	6.99	26.18	0
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	75.0	0.6	0	8.55	36.75	3.45
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>447.0</i>	<i>9.817</i>	<i>15.065</i>	<i>58.773</i>	<i>404.09</i>	<i>9.45</i>
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	45.0	0.328	1.998	3.56	33.67	6.09
	Суп перловый рыбный	200.0	6.83	0.394	12.145	77.876	3.97
	Котлета рыбная с рисом	160.0	14.48	3.58	36.198	227.16	0.15
	Компот из сухофруктов	150.0	0.144	0	12.8	50.8	0.54
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>595.0</i>	<i>23.662</i>	<i>6.252</i>	<i>84.623</i>	<i>475.106</i>	<i>10.75</i>
<b>Полдник</b>	Соте мясное	47.0	5.5	4.188	2.44	70.68	0
	Картофельное пюре	150.0	4.224	4.9	29.986	175.12	16.8
	Булка	20.0	1.66	0.26	9.62	45.4	0
	Кофейный напиток	150.0	3.64	4.16	13.096	101.58	1.3
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>367.0</i>	<i>15.024</i>	<i>13.508</i>	<i>55.142</i>	<i>392.78</i>	<i>18.1</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1409.0</b>	<b>48.503</b>	<b>34.825</b>	<b>198.538</b>	<b>1271.976</b>	<b>38.3</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			17.21	12.36	70.44		

ДЕНЬ 9

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная	210.0	12.49	11.79	29.96	274.63	0.4
	Булка с маслом	42.0	2.737	6.825	17.493	144.06	0
	Чай с сахаром	150.0	0	0	6.99	26.18	0
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	75.0	0.6	0	8.55	36.75	3.45
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>477.0</i>	<i>15.827</i>	<i>18.615</i>	<i>62.993</i>	<i>481.62</i>	<i>3.85</i>
<b>Обед</b>	Суп овощной со сметаной	207.0	1.707	2.83	12.75	85	3.28
	Ёжики с тушёной капустой	225.0	17.979	14.175	24.833	296.49	28.624
	Компот из сухофруктов	150.0	0.144	0	12.8	50.8	0.54
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	79.5	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>622.0</i>	<i>21.71</i>	<i>17.285</i>	<i>70.303</i>	<i>511.79</i>	<i>32.444</i>
<b>Полдник</b>	Яйцо	42.0	6.35	5.75	0.35	78.5	0
	Булка	35.0	2.905	0.455	16.835	90.8	0
	Кофейный напиток	150.0	3.64	4.16	13.096	101.58	1.3
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>227.0</i>	<i>12.895</i>	<i>10.365</i>	<i>30.281</i>	<i>270.88</i>	<i>1.3</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1326.0</b>	<b>50.432</b>	<b>46.265</b>	<b>163.577</b>	<b>1264.29</b>	<b>37.594</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			19.38	17.78	62.85		

ДЕНЬ 10

осень - зима

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витаминация
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	180.0	5.76	7.64	33.33	217.18	1.3
	Булка с маслом	42.0	2.737	6.825	17.493	144.06	0
	Кофейный напиток	150.0	3.64	4.16	13.096	101.58	1.3
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	115.0	0.92	0	13.11	56.35	5.29
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>487.0</i>	<i>13.057</i>	<i>18.625</i>	<i>77.029</i>	<i>519.17</i>	<i>7.89</i>
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты с солёным огурцом	45.0	0.69	1.986	5.232	42.04	1.73
	Борщ со сметаной	207.0	3.28	4.14	21.72	133.94	11.138
	Шницельс картофельным пюре	170.0	18.14	12.04	32.96	306.6	27.66
	Компот из сухофруктов	150.0	0.144	0	12.8	50.8	0.54
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>612.0</i>	<i>24.134</i>	<i>18.446</i>	<i>92.632</i>	<i>618.98</i>	<i>41.068</i>
<b>Полдник</b>	Вермишель молочная	200.0	7.45	9.09	32.61	241.9	1.5
	Булка	25.0	2.075	0.325	12.025	56.75	0
	Чай с сахаром	150.0	0	0	6.99	26.18	0
<i>Итого за прием пищи</i>		<i>375.0</i>	<i>9.525</i>	<i>9.415</i>	<i>51.625</i>	<i>324.83</i>	<i>1.5</i>
<b><u>Итого за день</u></b>		<b>1474.0</b>	<b>46.716</b>	<b>46.486</b>	<b>221.286</b>	<b>1462.98</b>	<b>50.458</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности			14.85	14.78	70.36		

