

**20-ти дневное меню для питания детей с 3 до 7 лет с 12 ч пребыванием в дошкольных учреждениях на осенне-зимний период, разработанное на основе примерного 20-ти дневного № 20-ДС/3590-20/85 от 09 декабря 2020г.**

**Приемы пищи:** завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

День 1

код блюда	наименование изделий (блюда)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>62</b>	Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196
<b>5</b>	Бутерброд с джемом	40	1,8	0,2	24,4	107
<b>129</b>	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
<i>итого за прием:</i>		<b>440</b>	<b>8,4</b>	<b>8,6</b>	<b>63,3</b>	<b>364,2</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>9</b>	Салат из капусты белокачанной с морковью	50	0,8	4,0	4,8	58
<b>37</b>	Суп картофельный с мелкошинкованными овощами с мясом, со сметаной	195	4,2	4,4	14,3	114
<b>103</b>	Суфле из печени	80	10,1	8,8	2,2	128
<b>106</b>	Каша гречневая вязкая отварная	130	4,1	4,4	21,7	143
<b>137</b>	Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>705</b>	<b>21,2</b>	<b>22,4</b>	<b>88,4</b>	<b>640</b>
<b>Полдник</b>						
<b>154</b>	Булочка с сахаром	50	2,8	3,5	27,5	153
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	6,4	10,5	114
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>9,9</b>	<b>38</b>	<b>267</b>
<b>ужин</b>						
<b>12</b>	Салат из моркови	50	0,5	0,0	4,4	20
<b>90</b>	Котлеты по-хлыновски	70	7,7	8,8	9,8	149
<b>113</b>	Пюре из гороха с маслом	150	6,3	3,8	25,0	159
<b>130</b>	Какао с молоком сгущенным	200	1,7	2,3	14,3	85
	Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты)	20	1,7	2,7	9,2	68
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
<i>итого за прием</i>		<b>480</b>	<b>17,0</b>	<b>15,0</b>	<b>63,0</b>	<b>456</b>
<i>итого за день</i>		<b>1975</b>	<b>53</b>	<b>57</b>	<b>274</b>	<b>1818</b>

День 2

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>4</b>	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,1	6,2	10,7	115
<b>131</b>	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
<b>58</b>	Каша кукурузная жидкая	200	5,5	5,	2,7	183
<b>67</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
<i>Итого за прием:</i>		<b>490</b>	<b>17,9</b>	<b>18,5</b>	<b>29,6</b>	<b>462</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>14</b>	Салат из моркови и яблок	50	0,7	4,1	5,7	63
<b>39</b>	Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	200	4,4	3,1	22,9	137
<b>86</b>	Жаркое по-домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252
<b>135</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>690</b>	<b>18,0</b>	<b>20,8</b>	<b>90,4</b>	<b>621</b>
<b>полдник</b>						
<b>157</b>	Ватрушка с джемом	50	1,9	2,9	32,5	164
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	6,4	10,5	114
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>5,5</b>	<b>9,3</b>	<b>43,0</b>	<b>278</b>
<b>ужин</b>						
<b>27</b>	Винегрет овощной	130	2,1	5,2	13,5	109
<b>82</b>	Суфле рыбное	80	9,9	9,2	7,8	154
<b>125</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
<b>163</b>	Фрукт	130	0,3	0,3	21,5	90
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
<i>итого за прием</i>		<b>540</b>	<b>12,9</b>	<b>14,9</b>	<b>61,6</b>	<b>432</b>
<i>итого за день</i>		<b>2070</b>	<b>54,8</b>	<b>63,7</b>	<b>246,4</b>	<b>1884</b>

День 3

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>70</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	12,2	9,2	14,4	189
<b>5</b>	Бутерброд с джемом	40	1,8	0,2	24,4	107
<b>129</b>	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
<i>итого за прием:</i>		<b>400</b>	<b>15,5</b>	<b>10,7</b>	<b>49,7</b>	<b>357</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>138</b>	Отвар шиповника	100	0,2	0,0	21,7	88
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>21,7</b>	<b>88</b>
<b>обед</b>						
<b>22</b>	Салат картофельный с морковь и зеленым горошком	50	1,8	4,9	5,7	74
<b>34</b>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	185	1,5	4,9	5,6	73
<b>89</b>	Котлета полтавская из говядины, запеченная с соусом, сметанным с томатом	100	9,7	10,3	6,7	158
<b>110</b>	Макаронные изделия отварные	150	3,5	2,8	36,8	186
<b>139</b>	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>715</b>	<b>17,9</b>	<b>23,7</b>	<b>88,4</b>	<b>638</b>
<b>Полдник</b>						
<b>159</b>	Шанежка с картофелем	70	3,2	3,3	21,8	130
<b>142</b>	Сок	180	0,7	0,3	32	134
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>3,9</b>	<b>3,6</b>	<b>53,8</b>	<b>263</b>
<b>ужин</b>						
<b>88</b>	Шницель из говядины	70	9,2	8,8	8,3	149
<b>119</b>	Овощи, припущенные в сметане	150	2,7	4,2	14,7	107
<b>125</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Йогурт	100	2,8	3,2	14	96
	Хлеб ржаной	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб пшеничный	10	0,3	0,1	3,8	17
<i>итого за прием</i>		<b>520</b>	<b>15,3</b>	<b>16,4</b>	<b>55,8</b>	<b>431,7</b>
<i>итого за день</i>		<b>1985</b>	<b>52,8</b>	<b>54,4</b>	<b>269,4</b>	<b>1777,7</b>

День 4

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>47</b>	Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19	128
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	30	1,8	7,1	9,9	111
<b>67</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>127</b>	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
<i>итого за прием:</i>		<b>460</b>	<b>10,4</b>	<b>16,2</b>	<b>43,5</b>	<b>361,4</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>163</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	21,3	89
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>21,3</b>	<b>89</b>
<b>обед</b>						
<b>19</b>	Салат из свеклы с сыром	50	3,4	5,1	5,1	80
<b>46</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	5,5	4,5	15,1	123
<b>99</b>	Печень говяжья по-строгановски	80	11,2	10,4	2,9	150
<b>109</b>	Рис припущенный	130	2,7	3,4	22,0	129
<b>137</b>	Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>720</b>	<b>24,6</b>	<b>24,1</b>	<b>86,1</b>	<b>659,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	6,4	10,5	114
	Мучное изделие промышленного производства	50	2,7	3,8	26,1	149
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>10,2</b>	<b>36,6</b>	<b>263</b>
<b>ужин</b>						
<b>94</b>	Кнели из говядины	70	9,5	9,1	9,3	157
<b>122</b>	Капуста, запеченная в молочном соусе с сыром	150	4,9	5,1	16,3	131
<b>130</b>	Какао с молоком сгущенным	200	1,7	2,3	14,3	85
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
<b>163</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	12,5	54
<i>итого за прием</i>		<b>530</b>	<b>16,4</b>	<b>17</b>	<b>56,8</b>	<b>445,5</b>
<i>итого за день</i>		<b>1790</b>	<b>58</b>	<b>68</b>	<b>244</b>	<b>1819</b>

День 5

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>72</b>	Суфле творожное	120	11,2	5,7	19,7	175
<b>77</b>	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,7	6,9	57
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	230	4,2	2,6	9,9	80
<b>126</b>	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
<i>итого за прием:</i>		<b>400</b>	<b>16,8</b>	<b>11,0</b>	<b>49,1</b>	<b>362,6</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>6</b>	Салат из огурцов с маслом	50	0,5	4,1	1,7	46
<b>90</b>	Котлеты по-хлыновски	70	7,7	8,8	9,8	149
<b>53</b>	Борщ с мелкошинкованными овощами с мясом и сметаной	200	4,7	4,6	8,8	95
<b>120</b>	Овощи, запеченные с яйцом	130	5,5	6,1	17,2	146
<b>133</b>	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18,0	75
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	50	1,1	0,7	18,9	86
<i>итого за прием</i>		<b>710</b>	<b>19,9</b>	<b>24,0</b>	<b>88,5</b>	<b>649,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>161</b>	Блинчики с молоком сгущенным	70	2,1	3,1	31,0	160
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	6,4	10,5	114
<i>итого за прием</i>		<b>270</b>	<b>5,7</b>	<b>9,5</b>	<b>41,5</b>	<b>274</b>
<b>ужин</b>						
<b>124</b>	Плов вегетарианский с сухофруктами	150	3,5	3,8	51,4	254
<b>143</b>	Сок	200	0,5	0,0	34,0	138
<b>163</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
<i>итого за прием</i>		<b>450</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>102</b>	<b>461</b>
<i>итого за день</i>		<b>1930</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>303</b>	<b>1839</b>
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>		<b>1950</b>	<b>53,12</b>	<b>58,42</b>	<b>267,36</b>	<b>1827,54</b>
Норма в пищевых веществах и энергии (95%)			<b>51</b>	<b>57</b>	<b>248</b>	<b>1710</b>
Норма в пищевых веществах и энергии (100%)			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>

День 6

код блюда	наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>55</b>	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7,5	7,7	26,0	203
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	30	1,8	1,7	9,9	111
<b>127</b>	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
<i>итого за прием:</i>		<b>410</b>	<b>9,4</b>	<b>14,8</b>	<b>46,4</b>	<b>356,4</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>30</b>	Кукуруза консервированная	60	0,9	0,2	4,1	22
<b>51</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	195	4,4	4,4	15,2	118
<b>87</b>	Биточки из говядины	70	9,2	8,8	8,3	149
<b>121</b>	Капуста тушеная	150	4,6	6,2	14,0	130
<b>139</b>	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>735</b>	<b>20,3</b>	<b>20,7</b>	<b>86,0</b>	<b>611,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>160</b>	Пирог «Вечерний»	50	2,8	5,5	26,3	163
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	6,4	10,5	114
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>11,9</b>	<b>36,8</b>	<b>280</b>
<b>ужин</b>						
<b>71</b>	Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,2	10,9	22,4	225
<b>145</b>	Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118
<b>163</b>	Фрукт	120	0,3	0,3	21,0	88
<i>итого за прием</i>		<b>470</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>53</b>	<b>431</b>
<i>итого за день</i>		<b>1965</b>	<b>52</b>	<b>65</b>	<b>244</b>	<b>1770</b>

День 7

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>65</b>	Каша 5 злаков жидкая	200	5,1	6,1	26	179
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,6	9,9	80
<b>131</b>	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
	<i>итого за прием:</i>	<b>430</b>	<b>12,5</b>	<b>11,</b>	<b>51,8</b>	<b>360</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
	<i>итого за прием</i>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>23</b>	Салат картофельный с огурцами	50	0,8	4,1	7,4	70
<b>33</b>	Борщ «Сибирский» с мясом со сметаной	195	4,5	3,8	8,6	87
<b>79</b>	Шницель рыбный натуральный	80	8,5	5,3	8,1	114
<b>104</b>	Соус молочный	30	1,0	2,1	2,6	34
<b>116</b>	Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127
<b>132</b>	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18	73
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	50	1,1	0,6	18,9	86
	<i>итого за прием</i>	<b>765</b>	<b>19,6</b>	<b>20,7</b>	<b>95,7</b>	<b>648</b>
<b>Полдник</b>						
<b>158</b>	Шанежка наливная	50	3,4	3,4	27,2	153
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	4,2	15,1	113
	<i>итого за прием</i>	<b>250</b>	<b>7,0</b>	<b>7,6</b>	<b>42,3</b>	<b>266</b>
<b>ужин</b>						
<b>97</b>	Пудинг из говядины	70	10,2	11,7	1,2	151
<b>111</b>	Макароны отварные с овощами	150	3,1	2,8	28	150
<b>125</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Кондитерское изделие промышленного производства (вафли с фруктовой начинкой)	50	4,2	1,2	20	108
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	<i>итого за прием</i>	<b>460</b>	<b>17,8</b>	<b>15,8</b>	<b>64,2</b>	<b>471</b>
	<i>итого за день</i>	<b>2005</b>	<b>57,4</b>	<b>55,3</b>	<b>275,8</b>	<b>1836</b>

День 8

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>57</b>	Каша гречневая вязкая	200	6,0	7,1	31,1	212
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	30	1,8	7,1	9,9	111
<b>127</b>	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
<i>итого за прием:</i>		<b>410</b>	<b>7,9</b>	<b>14,2</b>	<b>51,5</b>	<b>365,4</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>17</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,9	4,0	3,7	54
<b>38</b>	Суп картофельный с крупой, с мясом	190	4,4	4,1	15,2	115
<b>76</b>	Рыба, припущенная в сметане	80	11,9	7,3	2,5	123
<b>118</b>	Овощи припущенные	150	2,2	3,8	20,3	124
<b>137</b>	Компот из кураги	180	0,5	0,0	17,1	70
	Хлеб пшеничный	30	,6	,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>720</b>	<b>21,4</b>	<b>20</b>	<b>87,1</b>	<b>613</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	50	1,5	5,1	29,0	168
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	6,4	10,5	114
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>5,1</b>	<b>11,5</b>	<b>39,5</b>	<b>282</b>
<b>ужин</b>						
<b>67</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>101</b>	Запеканка из печени с рисом	80	10,4	8,8	14,5	179
<b>116</b>	Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127
<b>125</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
<i>итого за прием</i>		<b>460</b>	<b>19,0</b>	<b>18,0</b>	<b>48,0</b>	<b>429</b>
<i>итого за день</i>		<b>1940</b>	<b>53,9</b>	<b>63,9</b>	<b>247,9</b>	<b>1780,4</b>



День 9

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>70</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	12,2	9,2	14,4	189
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,6	9,9	80
<b>131</b>	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
<b>67</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
<i>итого за прием:</i>		<b>430</b>	<b>25,1</b>	<b>19,3</b>	<b>49,3</b>	<b>472</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>28</b>	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	4,0	2,7	49
<b>40</b>	Суп картофельный с фасолью с мясом	195	6,4	4,3	14,5	122
<b>78</b>	Котлета рыбная натуральная, запеченная	80	10,2	12,2	6,1	175
<b>114</b>	Картофель отварной с маслом	150	2,7	3,8	17,9	117
<b>132</b>	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18,0	73
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
<i>итого за прием</i>		<b>705</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>79,3</b>	<b>627</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	50	3,5	4,4	24,5	152
<b>145</b>	Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	5,0	9,4	106
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>9,4</b>	<b>33,9</b>	<b>257</b>
<b>ужин</b>						
<b>55</b>	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7,5	7,7	26,0	203
<b>125</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Йогурт	100	2,8	7,5	15,0	139
	Хлеб ржаной	25	0,6	0,4	9,5	43
<i>итого за прием</i>		<b>505</b>	<b>10,2</b>	<b>15,6</b>	<b>66,3</b>	<b>446</b>
<i>итого за день</i>		<b>2010</b>	<b>66,1</b>	<b>69,5</b>	<b>250,6</b>	<b>1893</b>

День 10

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>63</b>	Каша манная жидкая с вареньем	200	4,9	4,1	21,2	141
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	30	1,8	7,1	9,9	111
<b>130</b>	Какао с молоком сгущенным	200	1,7	2,3	14,3	85
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
<i>Итого за прием</i>		<b>450</b>	<b>8,9</b>	<b>13,8</b>	<b>53,0</b>	<b>371</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>16</b>	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,8	4,0	3,6	54
<b>52</b>	Рассольник «Домашний» с мясом, со сметаной	200	5,2	3,5	8,7	87
<b>87</b>	Котлеты, биточки из говядины	70	9,2	8,8	8,3	149
<b>107</b>	Каша гречневая отварная, вязкая с соусом молочным	150	4,2	6,1	18,9	147
<b>133</b>	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,1	18,0	75
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
<i>итого за прием</i>		<b>700</b>	<b>20,4</b>	<b>23,4</b>	<b>78,3</b>	<b>605</b>
<b>полдник</b>						
<b>150</b>	Булочка «Ванильная»	50	2,9	4,1	29	165
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	6,4	10,5	114
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>10,5</b>	<b>39,5</b>	<b>279</b>
<b>ужин</b>						
<b>21</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	130	2,2	5,2	7,4	85
<b>97</b>	Пудинг из говядины	70	10,2	11,7	1,2	151
<b>143</b>	Сок	200	0,5	0,0	27	110
<b>163</b>	Фрукт	100	0,3	0,3	21,5	90
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
<i>итого за прием</i>		<b>520</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>65</b>	<b>472</b>
<i>итого за день</i>		<b>2020</b>	<b>50</b>	<b>65</b>	<b>258</b>	<b>1818</b>
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>		<b>1980</b>	<b>54,8</b>	<b>65,68</b>	<b>248,9</b>	<b>1806,28</b>
Норма в пищевых веществах и энергии (95%)			<b>51</b>	<b>57</b>	<b>248</b>	<b>1710</b>
Норма в пищевых веществах и энергии (100%)			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>

День 11

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>66</b>	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	200	6,0	6,0	22,5	168
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	30	1,8	7,1	9,9	111
<b>131</b>	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
<b>67</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
<i>итого за прием:</i>		<b>470</b>	<b>11,0</b>	<b>15,8</b>	<b>48,3</b>	<b>379,4</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>8</b>	Салат «Витаминный»	50	0,6	4,0	4,6	57
<b>54</b>	Суп пюре из мяса	180	4,9	4,8	15,5	125
<b>79</b>	Шницель рыбный натуральный	80	8,5	5,3	8,1	114
<b>116</b>	Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127
<b>135</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	11,4	58
	Хлеб ржаной	50	1,1	0,7	18,9	86
<i>итого за прием</i>		<b>720</b>	<b>20,8</b>	<b>19,5</b>	<b>92,6</b>	<b>629</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	50	1,5	5,1	29,0	168
<b>147</b>	Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте	200	3,6	5,0	12,0	107
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>5,1</b>	<b>10,1</b>	<b>41,0</b>	<b>275</b>
<b>ужин</b>						
<b>98</b>	Пюре из говядины	70	9,7	9,5	5,9	148
<b>122</b>	Капуста, запеченная в молочном соусе с сыром	150	4,9	5,1	16,3	131
<b>125</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	1,2	2,1	25,0	106
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
<i>итого за прием</i>		<b>460</b>	<b>16,0</b>	<b>17,0</b>	<b>58,0</b>	<b>446</b>
<i>итого за день</i>		<b>1960</b>	<b>53,4</b>	<b>62,6</b>	<b>261,7</b>	<b>1820,4</b>

День 12

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>60</b>	Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27,0	198
<b>5</b>	Бутерброд с джемом	40	1,8	0,2	24,4	107
<b>129</b>	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
<i>итого за прием</i>		<b>440</b>	<b>9,7</b>	<b>8,7</b>	<b>62,3</b>	<b>366,3</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>163</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	21,3	89
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>21,3</b>	<b>89</b>
<b>обед</b>						
<b>14</b>	Салат из моркови и яблок	50	0,7	4,1	5,7	63
<b>42</b>	Суп пюре из разных овощей	180	2,1	3,6	9,6	79
<b>100</b>	Печень, тушенная в соусе	80	10,1	8,8	7,7	150
<b>108</b>	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,8	2,9	26,2	146
<b>139</b>	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>700</b>	<b>18,7</b>	<b>20,5</b>	<b>96</b>	<b>643</b>
<b>Полдник</b>						
<b>156</b>	Булочка с изюмом	50	1,7	5,2	22,5	144
<b>143</b>	Сок	200	0,4	0,0	30,0	122
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,1</b>	<b>5,2</b>	<b>52,5</b>	<b>265,2</b>
<b>ужин</b>						
<b>95</b>	Мясной сырок	70	9,8	7,3	12,1	153
<b>104</b>	Соус молочный	30	1,0	2,1	2,6	34
<b>111</b>	Макароны отварные с овощами	150	3,1	2,8	28,0	150
<b>130</b>	Какао с молоком сгущенным	200	1,7	2,3	14,3	85
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
<b>163</b>	Фрукт	100	0,1	0,2	5,7	25
<i>итого за прием</i>		<b>560</b>	<b>16,0</b>	<b>14,8</b>	<b>66,5</b>	<b>463,4</b>
<i>итого за день</i>		<b>2050</b>	<b>46,6</b>	<b>49,6</b>	<b>298,6</b>	<b>1826,9</b>

День 13

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>47</b>	Суп молочный с крупой	200	3,1	4,1	19,0	128
<b>4</b>	Бутерброд с маслом с сыром	50	4,1	6,2	10,7	115
<b>129</b>	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
<i>итого за прием:</i>		<b>460</b>	<b>9,0</b>	<b>12,0</b>	<b>56,0</b>	<b>366</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>23</b>	Салат картофельный с огурцами	50	0,8	4,1	7,4	70
		230	5,9	6,2	15,1	140
<b>44</b>	Уха рыбацкая					
<b>87</b>	Биточки из говядины	70	9,2	8,8	8,3	149
<b>121</b>	Капуста тушенная	150	4,6	6,2	14,0	130
<b>136</b>	Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
<i>итого за прием</i>		<b>730</b>	<b>21,6</b>	<b>25,6</b>	<b>76,6</b>	<b>624</b>
<b>Полдник</b>						
<b>153</b>	Булочка «Российская»	50	2,2	5,7	23,7	155
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	6,4	12,0	120
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>12,1</b>	<b>35,7</b>	<b>275</b>
<b>ужин</b>						
<b>99</b>	Печень говяжья по-строгановски	80	11,2	10,4	2,9	150
<b>116</b>	Пюре картофельное	150	3,0	4,5	18,9	128
<b>125</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
<b>163</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
<b>67</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
<i>итого за прием</i>		<b>580</b>	<b>15,0</b>	<b>16,0</b>	<b>60,0</b>	<b>442</b>
<i>итого за день</i>		<b>2080</b>	<b>52</b>	<b>66</b>	<b>250</b>	<b>1798</b>

День 14

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>48</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,9	19,0	152
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	30	1,8	7,1	9,9	111
<b>127</b>	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
<i>итого за прием:</i>		<b>430</b>	<b>8,0</b>	<b>13,2</b>	<b>48,2</b>	<b>343,6</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>27</b>	Винегрет овощной	60	1,2	4,0	5,7	64
<b>43</b>	Суп пюре из капусты с мясом	190	4,7	6,5	6,4	103
<b>83</b>	Гуляш	70	10,2	9,3	2,1	133
<b>106</b>	Каша гречневая вязкая, отварная	130	4,1	4,4	21,7	143
<b>135</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>710</b>	<b>22,2</b>	<b>25,1</b>	<b>83,8</b>	<b>649,9</b>
<b>Полдник</b>						
<b>152</b>	Булочка «Домашняя»	50	3,4	4,5	28,5	168
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	5,0	12,0	107
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>7,0</b>	<b>9,5</b>	<b>40,5</b>	<b>276</b>
<b>ужин</b>						
<b>75</b>	Вареники ленивые	170	22,4	7,3	27,2	264
<b>77</b>	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,7	6,9	57
<b>125</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
<b>163</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
<i>итого за прием</i>		<b>510</b>	<b>24,0</b>	<b>11,0</b>	<b>65,0</b>	<b>451</b>
<i>итого за день</i>		<b>2000</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>259</b>	<b>1811</b>

День 15

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>59</b>	Каша пшенная, жидкая	200	6,6	7,4	23,7	188
<b>5</b>	Бутерброд с джемом	40	1,8	0,2	24,4	107
<b>129</b>	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
<i>итого за прием:</i>		<b>440</b>	<b>9,9</b>	<b>8,9</b>	<b>59,0</b>	<b>355,7</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>10</b>	Салат из капусты белокочанной	50	0,8	4,0	4,2	56
<b>36</b>	Суп картофельный с мелкошинкованными овощами, со сметаной	185	2,0	4,2	14,3	103
<b>81</b>	Зразы рыбные, рубленые, запеченные	80	9,7	6,7	11,9	147
<b>116</b>	Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127
<b>139</b>	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	50	1,1	0,7	18,9	86
<i>итого за прием</i>		<b>725</b>	<b>17,5</b>	<b>20,5</b>	<b>95,5</b>	<b>636</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства	50	2,5	4,0	26,1	150
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	5,0	15,1	120
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>6,1</b>	<b>9,0</b>	<b>41,2</b>	<b>270</b>
<b>ужин</b>						
<b>20</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и маслом растительным	150	3,1	7,6	10,4	122
<b>87</b>	Котлеты, биточки из говядины	70	9,2	8,8	8,3	149
<b>130</b>	Какао с молоком сгущенным	200	1,7	2,3	14,3	85
<b>163</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	12,5	54
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,2	7,5	34
<i>итого за прием</i>		<b>540</b>	<b>14,6</b>	<b>19,3</b>	<b>53,0</b>	<b>444</b>
<i>итого за день</i>		<b>2055</b>	<b>48,6</b>	<b>57,9</b>	<b>270,5</b>	<b>1796,7</b>
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>		<b>2029</b>	<b>52,52</b>	<b>59,02</b>	<b>267,96</b>	<b>1810,6</b>
Норма в пищевых веществах и энергии (95%)			<b>51</b>	<b>57</b>	<b>248</b>	<b>1710</b>
Норма в пищевых веществах и энергии (100%)			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>

День 16

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>58</b>	Каша кукурузная жидкая	200	5,5	5,	2,7	183
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,6	9,9	80
<b>131</b>	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
<i>итого за прием:</i>		<b>430</b>	<b>12,9</b>	<b>11,2</b>	<b>52,8</b>	<b>364</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>163</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	21,3	89
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>21,3</b>	<b>89</b>
<b>обед</b>						
<b>18</b>	Салат из свеклы с огурцами	50	0,6	4,0	3,3	52
		230	11,7	7,4	10,1	154
<b>45</b>	Уха с крупой					
<b>164</b>	Котлеты из говядины с маслом	75	9,3	11,7	8,3	176
<b>116</b>	Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127
<b>135</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
<i>итого за прием</i>		<b>735</b>	<b>27,9</b>	<b>27,5</b>	<b>74,4</b>	<b>657</b>
<b>Полдник</b>						
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	2,2	7,7	21,0	162
<b>143</b>	Сок	200	0,5	0,0	24,9	102
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,7</b>	<b>7,7</b>	<b>45,9</b>	<b>264</b>
<b>ужин</b>						
<b>123</b>	Запеканка овощная	200	9,7	10,5	28,5	247
<b>93</b>	Зразы, рубленые из говядины паровые	80	10,2	7,1	4,0	121
<b>125</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35
<b>67</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
<i>итого за прием</i>		<b>520</b>	<b>20,6</b>	<b>17,8</b>	<b>50,7</b>	<b>445</b>
<i>итого за день</i>		<b>1995</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>245</b>	<b>1819</b>



День 17

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>60</b>	Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27,0	198
<b>5</b>	Бутерброд с джемом	40	1,8	0,2	24,4	107
<b>129</b>	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
<i>итого за прием:</i>		<b>450</b>	<b>9,9</b>	<b>8,8</b>	<b>66,7</b>	<b>385</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>13</b>	Салат из моркови с кукурузой	60	1,1	4,0	5,5	62
<b>49</b>	Суп пюре из крупы перловой с мясом	195	4,4	3,4	15,5	110
<b>84</b>	Говядина, тушенная с капустой	200	10,2	16,9	16,3	258
<b>139</b>	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59
	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>715</b>	<b>17,2</b>	<b>25,7</b>	<b>84,1</b>	<b>636,5</b>
<b>Полдник</b>						
<b>74</b>	Сырники с морковью, запеченные с молоком сгущенным	150	10,8	5,5	22,7	184
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	5,0	7,7	90
<i>итого за прием</i>		<b>350</b>	<b>14,4</b>	<b>10,5</b>	<b>30,4</b>	<b>274</b>
<b>ужин</b>						
<b>25</b>	Салат овощной	150	5,8	9,4	8,4	141
<b>92</b>	Ёжики из мяса с рисом	70	6,7	8,2	7,7	131
<b>143</b>	Сок	200	0,5	0,0	27,0	110
<b>163</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
<i>итого за прием</i>		<b>530</b>	<b>13,4</b>	<b>18,1</b>	<b>63,3</b>	<b>469,7</b>
<i>итого за день</i>		<b>2145</b>	<b>55,4</b>	<b>157,8</b>	<b>266,3</b>	<b>1856,2</b>

День 18

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>64</b>	Каша «Дружба»	200	5,5	6,7	24,5	180
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	30	1,8	7,1	9,9	111
<b>127</b>	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
<i>итого за прием:</i>		<b>430</b>	<b>7,8</b>	<b>14</b>	<b>53,7</b>	<b>372</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>15</b>	Нарезка из свеклы отварной	50	0,8	0,0	3,6	18
<b>35</b>	Суп из овощей со сметаной	185	1,7	3,9	9,0	78
<b>96</b>	Тефтели, запеченные в молочном соусе	80	11,2	11,5	8,4	182
<b>110</b>	Макаронные изделия отварные	150	3,5	2,8	36,8	186
<b>135</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>715</b>	<b>18,2</b>	<b>19,0</b>	<b>100,4</b>	<b>652,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>155</b>	Булочка «Пермская»	50	2,3	4,3	25,5	150
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	5,0	15,1	120
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>9,3</b>	<b>40,6</b>	<b>270</b>
<b>ужин</b>						
<b>78</b>	Котлета рыбная натуральная, запеченная	80	10,2	12,2	6,1	175
<b>115</b>	Картофель тушеный	150	2,7	3,7	17	112
<b>130</b>	Какао с молоком сгущенным	200	1,7	2,3	14,3	85
<b>163</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	12,5	54
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
<i>итого за прием</i>		<b>540</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>54</b>	<b>443</b>
<i>итого за день</i>		<b>2035</b>	<b>47</b>	<b>61</b>	<b>270</b>	<b>1828</b>

День 19

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>70</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	12,2	9,2	14,4	189
<b>2</b>	Бутерброд с сыром	40	4,2	3,6	9,9	89
<b>131</b>	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
<i>итого за прием:</i>		<b>400</b>	<b>19,6</b>	<b>15,5</b>	<b>40,2</b>	<b>378,7</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>138</b>	Отвар шиповника	100	0,2	0,0	21,7	88
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>21,7</b>	<b>88</b>
<b>обед</b>						
<b>28</b>	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	4,0	2,7	49
<b>41</b>	Суп «Крестьянский» с крупой, с мясом и сметаной	195	4,2	3,9	11,2	97
<b>80</b>	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом, сметанным с томатом	80	12,5	6,2	12,2	155
<b>116</b>	Пюре картофельное	150	3,0	4,4	18,9	127
<b>132</b>	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18,0	73
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>725</b>	<b>21,8</b>	<b>19,4</b>	<b>91,3</b>	<b>628</b>
<b>Полдник</b>						
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	1,7	5,2	22,5	144
<b>145</b>	Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>7,5</b>	<b>11,6</b>	<b>31,9</b>	<b>262</b>
<b>ужин</b>						
<b>85</b>	Плов из говядины	160	7,1	6,4	27,0	194
<b>143</b>	Сок	200	0,7	0,3	5,5	148
<b>163</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
<b>67</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
<i>итого за прием</i>		<b>520</b>	<b>13,5</b>	<b>11,9</b>	<b>57,4</b>	<b>511</b>
<i>итого за день</i>		<b>1995</b>	<b>62,2</b>	<b>58,1</b>	<b>272,4</b>	<b>1867,7</b>

День 20

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>59</b>	Каша пшенная жидкая	200	6,6	7,4	23,7	188
<b>5</b>	Бутерброд с джемом	40	1,8	0,2	24,4	107
<b>129</b>	Чай с молоком	200	1,6	1,3	10,9	61
<i>итого за прием:</i>		<b>440</b>	<b>9,9</b>	<b>8,9</b>	<b>59,0</b>	<b>356</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>140</b>	Сок	100	0,5	0,2	21,8	91
<i>итого за прием</i>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>91</b>
<b>обед</b>						
<b>24</b>	Салат из отварных овощей с маслом растительным	50	1,2	4,1	6,3	67
<b>50</b>	Суп картофельный с клецками, с мясом	195	5,9	5,1	9,2	106
<b>91</b>	Голубцы ленивые, запеченные с соусом, сметанным с томатом	200	15,3	15,9	16,1	269
<b>134</b>	Компот из свежих ягод	180	0,1	0,0	14,4	58
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>695</b>	<b>23,5</b>	<b>26,1</b>	<b>74,3</b>	<b>626,1</b>
<b>Полдник</b>						
<b>151</b>	Булочка «к чаю»	50	1,7	5,5	18,1	129
<b>147</b>	Кисломолочный напиток	200	3,6	6,7	13,7	130
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>5,3</b>	<b>12,2</b>	<b>31,8</b>	<b>258</b>
<b>ужин</b>						
<b>73</b>	Сырники из творога, запеченные с молоком сгущенным	150	12,9	12,2	29,7	280
<b>145</b>	Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118
<b>163</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
<i>итого за прием</i>		<b>450</b>	<b>18,8</b>	<b>19,0</b>	<b>55,5</b>	<b>468,2</b>
<i>итого за день</i>		<b>1935</b>	<b>58</b>	<b>66</b>	<b>242</b>	<b>1799</b>
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>		<b>2021</b>	<b>57,32</b>	<b>81,58</b>	<b>259,14</b>	<b>1833,98</b>
Норма в пищевых веществах и энергии (95%)			<b>51</b>	<b>57</b>	<b>248</b>	<b>1710</b>
Норма в пищевых веществах и энергии (100%)			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>