

**20-ти дневное меню для питания детей с аллергией на молочный белок 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 (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>16</b>	Каша манная жидкая на воде с маслом растительным	200	2,9	5,3	22,1	148
<b>1</b>	Бутерброд с джемом	40	0,8	0,2	29,8	124
<b>24</b>	Какао с сахаром	200	0,5	0,4	18,7	80
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
<i>Итого за прием</i>		<b>460</b>	<b>4,7</b>	<b>6,2</b>	<b>78,2</b>	<b>386</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>36</b>	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,8	4,0	3,6	54
<b>60</b>	Рассольник «Домашний» с мясом	195	5,2	3,5	8,7	87
<b>93</b>	Котлеты из говядины	50	7,2	4,0	6,4	90
<b>112</b>	Гречка вязкая отварная с маслом растительным	150	3,9	6,2	20,0	151
<b>30</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>675</b>	<b>18,6</b>	<b>18,4</b>	<b>77,5</b>	<b>549</b>
<b>полдник</b>						
	Кондитерское изделие промышленного производства для детского питания (без содержания молочных продуктов)	50	2,2	2,9	18,5	109
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,1	20,7	85
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,4</b>	<b>3</b>	<b>39,2</b>	<b>194</b>
<b>ужин</b>						
<b>39</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	130	2,2	5,2	7,4	85
<b>89</b>	Пудинг из говядины	100	18,2	17,5	0,7	233
<b>20</b>	Сок	200	0,5	0,0	27	110
<b>59</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>550</b>	<b>21,7</b>	<b>23,2</b>	<b>64,8</b>	<b>554</b>
<i>итого за день</i>		<b>2035</b>	<b>47,9</b>	<b>51</b>	<b>281,5</b>	<b>1774</b>

код блюда	наименование изделий (блюдо)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
	В качестве закуски кондитерское изделие промышленного производства	25	1,1	1,0	28,0	125
<b>25</b>	Кофейный напиток	200	0,5	0,2	15,5	66
<b>15</b>	Каша кукурузная жидкая	200	5,5	5,9	27,0	183
<b>35</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
<i>Итого за прием:</i>		<b>445</b>	<b>12,2</b>	<b>11,7</b>	<b>70,8</b>	<b>437</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>37</b>	Салат из моркови и яблок	50	0,7	4,1	5,7	63
<b>61</b>	Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	200	4,4	3,1	22,9	137
<b>101</b>	Жаркое по-домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252
<b>31</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</b>	<b>20,8</b>	<b>90,4</b>	<b>622</b>
<b>полдник</b>						
<b>2</b>	Блин пшеничный с джемом	75	4,40	3,10	30,30	166,00
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>275</b>	<b>4,6</b>	<b>3,2</b>	<b>51</b>	<b>251</b>
<b>ужин</b>						
<b>40</b>	Винегрет овощной	130	2,1	5,2	13,5	109
<b>90</b>	Биточки рыбные	80	8,9	4,9	3,5	94
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
<b>59</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>11,9</b>	<b>10,6</b>	<b>57,3</b>	<b>372</b>
<i>итого за день</i>		<b>2050</b>	<b>47,2</b>	<b>46,5</b>	<b>291,3</b>	<b>1773</b>

код блюда	наименование изделий (блюда)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>8</b>	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,90	5,00	19,90	136,00
<b>1</b>	Бутерброд с джемом	40	0,80	0,20	29,80	124,00
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
<i>итого за прием:</i>		<b>440</b>	<b>4,3</b>	<b>5,5</b>	<b>67,9</b>	<b>337</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>18</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>53</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,8	4,9	5,7	74
<b>62</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	3,9	5,6	73
<b>87</b>	Котлета полтавская запеченная	50	7,20	4,10	3,20	78,00
<b>110</b>	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	2,50	3,60	35,60	185,00
<b>34</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>660</b>	<b>14,4</b>	<b>17,3</b>	<b>83,7</b>	<b>557</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
<b>41</b>	Сок	180	0,7	0,3	32	134
<i>итого за прием</i>		<b>230</b>	<b>2,7</b>	<b>5,5</b>	<b>59,0</b>	<b>299,0</b>
<b>ужин</b>						
<b>88</b>	Шницель из говядины по-домашнему	60	10,2	8,1	5,8	155
<b>106</b>	Овощи, припущенные с маслом растительным	200	3,7	8,4	25,2	191
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	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>460</b>	<b>14,5</b>	<b>16,7</b>	<b>49,8</b>	<b>425</b>
<i>итого за день</i>		<b>1890</b>	<b>36,1</b>	<b>45</b>	<b>282,1</b>	<b>1706</b>

код блюда	наименование изделий (блюда)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>112</b>	Гречка вязкая отварная с маслом растительным	150	3,90	6,20	20,00	151,00
	В качестве закуски мучное изделие промышленного производства	25	3,70	3,90	26,50	156,00
<b>35</b>	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>26</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>405</b>	<b>13,1</b>	<b>14,8</b>	<b>61,1</b>	<b>429</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>59</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>36</b>	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,8	4,0	3,6	54
<b>63</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	5,5	4,5	15,1	123
<b>84</b>	Печень по-домашнему	50	14,7	7,3	2,2	133
<b>111</b>	Рис припущенный	150	3,10	3,60	25,30	146
<b>28</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>710</b>	<b>25,9</b>	<b>20,1</b>	<b>87,2</b>	<b>634</b>
<b>Полдник</b>						
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
	Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>5,3</b>	<b>47,7</b>	<b>248</b>
<b>ужин</b>						
<b>93</b>	Котлеты из говядины	50	7,2	4,0	6,4	90
<b>103</b>	Капуста тушеная	150	4,6	6,2	14,0	130
<b>24</b>	Какао с сахаром	200	0,50	0,40	18,70	80,00
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
<b>59</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	12,5	54
<i>итого за прием</i>		<b>510</b>	<b>12,6</b>	<b>11,1</b>	<b>56</b>	<b>373</b>
<i>итого за день</i>		<b>1975</b>	<b>53,9</b>	<b>51,7</b>	<b>273,3</b>	<b>1773</b>

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>9</b>	Каша пшенная жидкая на воде с маслом растительным	200	3,80	5,40	25,20	165,00
	В качестве закуска мучное изделие промышленного производства	25	1,10	1,00	28,00	125,00
<b>25</b>	Кофейный напиток	200	0,5	0,2	15,5	66
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
<i>итого за прием:</i>		<b>445</b>	<b>5,7</b>	<b>6,9</b>	<b>77,5</b>	<b>395</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>51</b>	Салат картофельный с огурцами	60	0,8	4,1	7,4	70
		190	4,5	3,8	8,6	87
<b>64</b>	Борщ «Сибирский» с мясом					
<b>85</b>	Шницель рыбный натуральный	80	8,5	5,3	8,1	114
<b>113</b>	Картофель толченый по-деревенски	150	2,8	6,1	18,1	139
<b>29</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>740</b>	<b>18,4</b>	<b>20,3</b>	<b>92,3</b>	<b>627</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>5,3</b>	<b>47,7</b>	<b>247,0</b>
<b>ужин</b>						
<b>89</b>	Пудинг из говядины	100	18,2	17,5	0,7	233
<b>104</b>	Макаронные отварные с овощами	150	3,1	2,8	28	150
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	4,2	1,2	20	108
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
<i>итого за прием</i>		<b>490</b>	<b>25,8</b>	<b>21,6</b>	<b>63,7</b>	<b>553</b>
<i>итого за день</i>		<b>1995</b>	<b>52,6</b>	<b>54,3</b>	<b>303</b>	<b>1913</b>
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>		<b>1989</b>	<b>47,54</b>	<b>49,7</b>	<b>286,24</b>	<b>1787,8</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>

код блюда	наименование изделий (блюда)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
7	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	1,50	5,30	21,70	141,00
1	Бутерброд с джемом	40	0,80	0,20	29,80	124,00
21	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
<i>итого за прием:</i>		<b>430</b>	<b>2,6</b>	<b>5,6</b>	<b>66,5</b>	<b>327</b>
<b>второй завтрак</b>						
19	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>						
42	Салат из моркови с кукурузой	60	1,1	4,0	5,5	62
65	Суп пюре из крупы перловой с мясом	195	4,4	3,4	15,5	110
100	Говядина, тушеная с капустой	200	10,2	16,9	16,3	258
34	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>17,7</b>	<b>25,4</b>	<b>84,1</b>	<b>635</b>
<b>Полдник</b>						
3	Блин пшеничный с джемом	135	8,80	6,20	49,70	290,00
27	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>335</b>	<b>9</b>	<b>6,3</b>	<b>70,4</b>	<b>375</b>
<b>ужин</b>						
43	Салат овощной	150	5,8	9,4	8,4	141
91	Ёжики мясные запеченные	60	11,0	10,5	4,8	158
20	Сок	200	0,5	0,0	27,0	110
59	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>520</b>	<b>17,7</b>	<b>20,4</b>	<b>60,4</b>	<b>496</b>
<i>итого за день</i>		<b>2100</b>	<b>47,5</b>	<b>57,9</b>	<b>303,2</b>	<b>1924</b>

код блюда	наименование изделий (блюдо)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>11</b>	Каша «Дружба» на воде с маслом растительным	200	2,30	5,5	22,3	148
	В качестве закуска мучное изделие промышленного производства	25	3,7	3,9	26,5	156
<b>26</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>425</b>	<b>6,5</b>	<b>9,6</b>	<b>68,1</b>	<b>385</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>44</b>	Нарезка из свеклы отварной	50	0,8	0,0	3,6	18
		180	1,7	3,9	9,0	78
<b>66</b>	Суп из овощей					
<b>99</b>	Тефтели, запеченные	65	6,9	9,6	6,5	140
<b>110</b>	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	2,5	3,6	35,6	185
<b>31</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>695</b>	<b>13,7</b>	<b>17,9</b>	<b>98,2</b>	<b>610</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>5,3</b>	<b>47,7</b>	<b>248</b>
<b>ужин</b>						
<b>83</b>	Котлета рыбная натуральная, запеченная	80	10,2	12,2	6,1	175
<b>109</b>	Картофель тушеный	150	2,7	3,7	17	112
<b>24</b>	Какао с сахаром	200	0,50	0,40	18,70	80,00
<b>59</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>13,8</b>	<b>16,8</b>	<b>58,1</b>	<b>438</b>
<i>итого за день</i>		<b>2010</b>	<b>36,7</b>	<b>49,8</b>	<b>293,9</b>	<b>1772</b>

код блюда	наименование изделий (блюда)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>10</b>	Каша овсяная жидкая на воде с маслом растительным	200	3,10	5,00	24,00	153,00
	В качестве закуски мучное изделие промышленного производства в ассортименте	25	3,70	3,90	26,50	156,00
<b>25</b>	Кофейный напиток	200	0,50	0,20	15,50	66,00
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
<i>итого за прием:</i>		<b>445</b>	<b>7,7</b>	<b>9,3</b>	<b>74,8</b>	<b>414</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>18</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>52</b>	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	4,0	2,7	49
<b>67</b>	Суп «Крестьянский» с крупой, с мясом	190	4,2	3,9	11,2	97
<b>98</b>	Фрикадельки рыбные припущенные	80	12,1	4,5	6,1	113
<b>113</b>	Картофель толченный по - деревенски	150	2,8	6,1	18,1	139
<b>29</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>720</b>	<b>21,2</b>	<b>19,4</b>	<b>84,4</b>	<b>598</b>
<b>Полдник</b>						
	Кондитерское изделие промышленного производства для детского питания	50	2,20	2,90	18,50	109,00
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,4</b>	<b>3</b>	<b>39,2</b>	<b>194</b>
<b>ужин</b>						
<b>97</b>	Плов из говядины	160	7,1	6,4	27,0	194
<b>20</b>	Сок	200	0,7	0,3	5,5	148
<b>59</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>35</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>2035</b>	<b>45</b>	<b>43,6</b>	<b>277,5</b>	<b>1805</b>

код блюда	наименование изделий (блюда)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>16</b>	Каша манная жидкая на воде с маслом растительным	200	2,9	5,3	22,1	148
<b>1</b>	Бутерброд с джемом	40	0,8	0,2	29,8	124
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
<i>итого за прием:</i>		<b>420</b>	<b>3,8</b>	<b>5,5</b>	<b>62,5</b>	<b>315</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>58</b>	Салат из капусты белокочанной с морковью	50	0,8	4,0	4,8	58
<b>68</b>	Суп картофельный с мелкошинкованными овощами с мясом	190	4,2	4,4	14,3	114
<b>84</b>	Печень по - домашнему	50	14,7	7,3	2,2	133
<b>112</b>	Гречка вязкая отварная с маслом растительным	150	3,9	6,2	20,0	151
<b>28</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>690</b>	<b>25,6</b>	<b>22,7</b>	<b>86,7</b>	<b>653</b>
<b>Полдник</b>						
<b>4</b>	Булочка с сахаром	50	2,8	3,5	27,5	153
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>3</b>	<b>3,6</b>	<b>48,2</b>	<b>238</b>
<b>ужин</b>						
<b>46</b>	Салат из моркови	50	0,5	0,0	4,4	20
<b>95</b>	Котлеты по-хлыновски	70	7,7	8,8	9,8	149
<b>107</b>	Пюре из гороха с маслом	150	6,3	3,8	25,0	159
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	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>16,6</b>	<b>15,4</b>	<b>62,8</b>	<b>456</b>
<i>итого за день</i>		<b>1940</b>	<b>49,5</b>	<b>47,4</b>	<b>282</b>	<b>1753</b>

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>13</b>	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая на воде с маслом растительным	200	2,90	6,10	19,20	143,00
	В качестве закуски мучное изделие промышленного производства в ассортименте	25	3,70	3,90	26,50	156,00
<b>26</b>	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием:</i>		<b>445</b>	<b>7,6</b>	<b>10,5</b>	<b>71,3</b>	<b>410</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>47</b>	Кукуруза консервированная	60	0,9	0,2	4,1	22
<b>69</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	195	4,4	4,4	15,2	118
<b>93</b>	Котлеты из говядины	50	7,2	4,0	6,4	90
<b>103</b>	Капуста тушенная	150	4,6	6,2	14,0	130
<b>34</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>19,1</b>	<b>15,9</b>	<b>86,5</b>	<b>565</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>5,3</b>	<b>47,7</b>	<b>247,0</b>
<b>ужин</b>						
<b>14</b>	Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным	200	6,70	7,20	41,00	256,00
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
<b>59</b>	Фрукт	120	0,3	0,3	21,0	88
<i>итого за прием</i>		<b>500</b>	<b>7,1</b>	<b>7,5</b>	<b>72,6</b>	<b>387</b>
<i>итого за день</i>		<b>2010</b>	<b>36,5</b>	<b>39,4</b>	<b>299,9</b>	<b>1700</b>
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>		<b>2019</b>	<b>43,04</b>	<b>47,62</b>	<b>291,3</b>	<b>1790,8</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>

код блюда	наименование изделий (блюда)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>15</b>	Каша кукурузная жидкая	200	5,5	5,9	27,0	183
	В качестве закуски кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	25	1,10	1,00	28,00	125,00
<b>25</b>	Кофейный напиток	200	0,5	0,2	15,5	66
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
<i>итого за прием:</i>		<b>425</b>	<b>7,5</b>	<b>7,3</b>	<b>79,3</b>	<b>413</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>59</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>48</b>	Салат из свеклы с огурцами	50	0,6	4,0	3,3	52
<b>70</b>	Уха с крупой	230	11,7	7,4	10,1	154
<b>93</b>	Котлеты из говядины	50	7,2	4,0	6,4	90
<b>113</b>	Картофель толченный по - деревенски	150	2,8	6,1	18,1	139
<b>31</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>710</b>	<b>23,7</b>	<b>22,1</b>	<b>73,2</b>	<b>588</b>
<b>Полдник</b>						
	Кондитерское изделие промышленного производства для детского питания	50	2,20	2,90	18,50	109,00
<b>20</b>	Сок	200	0,5	0,0	24,9	102
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,7</b>	<b>2,9</b>	<b>43,4</b>	<b>211</b>
<b>ужин</b>						
<b>108</b>	Запеканка овощная	200	9,7	10,5	28,5	247
<b>96</b>	Зразы, рубленные из говядины паровые	80	10,2	7,1	4,0	121
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>18,1</b>	<b>58,2</b>	<b>480</b>
<i>итого за день</i>		<b>1985</b>	<b>54,6</b>	<b>50,5</b>	<b>267,9</b>	<b>1781</b>

код блюда	наименование изделий (блюдо)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>9</b>	Каша пшенная жидкая на воде с маслом растительным	200	3,80	5,40	25,20	165,00
<b>1</b>	Бутерброд с джемом	40	0,8	0,2	29,8	124
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
<i>итого за прием:</i>		<b>440</b>	<b>5,1</b>	<b>5,8</b>	<b>74,4</b>	<b>371</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>49</b>	Салат из отварных овощей	50	1,2	4,1	6,3	67
<b>71</b>	Суп картофельный с клецками, с мясом	195	5,9	5,1	9,2	106
<b>94</b>	Голубцы ленивые, запеченные	170	15,1	16,1	5,9	229
<b>33</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>665</b>	<b>23,8</b>	<b>26,1</b>	<b>64,1</b>	<b>587</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>5,3</b>	<b>47,7</b>	<b>248</b>
<b>ужин</b>						
<b>3</b>	Блин пшеничный с джемом	135	8,80	6,20	49,70	290,00
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
<b>59</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
<i>итого за прием</i>		<b>415</b>	<b>9</b>	<b>6,6</b>	<b>76,7</b>	<b>403</b>
<i>итого за день</i>		<b>1870</b>	<b>40,6</b>	<b>44</b>	<b>284,7</b>	<b>1700</b>

код блюда	наименование изделий (блюда)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>112</b>	Гречка вязкая отварная с маслом растительным	150	3,90	6,20	20,00	151,00
	В качестве закуски мучное изделие промышленного производства в ассортименте	25	3,70	3,90	26,50	156,00
<b>26</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>375</b>	<b>8,1</b>	<b>10,3</b>	<b>65,8</b>	<b>388</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>55</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,9	4,0	3,7	54
<b>72</b>	Суп картофельный с крупой, с мясом	190	4,4	4,1	15,2	115
<b>92</b>	Рыба запеченная	80	14,3	5,9	3,2	123
<b>114</b>	Овощи, припущенные	150	2,2	3,8	20,3	124
<b>28</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>720</b>	<b>23,8</b>	<b>18,7</b>	<b>87,5</b>	<b>613</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>5,3</b>	<b>47,7</b>	<b>248</b>
<b>ужин</b>						
<b>35</b>	Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>84</b>	Печень по - домашнему	50	14,7	7,3	2,2	133
<b>113</b>	Картофель толченый по-деревенски	150	2,8	6,1	18,1	139
<b>21</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>430</b>	<b>23</b>	<b>18,1</b>	<b>35</b>	<b>395</b>
<i>итого за день</i>		<b>1875</b>	<b>57,6</b>	<b>52,6</b>	<b>257,8</b>	<b>1735</b>

код блюда	наименование изделий (блюда)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>8</b>	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,90	5,00	19,90	136,00
	В качестве закуски мучное изделие промышленного производства в ассортименте	25	3,70	3,90	26,50	156,00
<b>22</b>	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
<i>итого за прием:</i>		<b>445</b>	<b>7,1</b>	<b>9,1</b>	<b>67,8</b>	<b>382</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>38</b>	Салат из огурцов с маслом	50	0,5	4,1	1,7	46
<b>95</b>	Котлеты по-хлыновски	70	7,7	8,8	9,8	149
<b>73</b>	Борщ с мелкошинкованными овощами с мясом	195	4,7	4,6	8,8	95
<b>115</b>	Овощи, запеченные с яйцом	130	5,5	6,1	17,2	146
<b>30</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>705</b>	<b>20,5</b>	<b>24,7</b>	<b>87,6</b>	<b>655</b>
<b>Полдник</b>						
<b>2</b>	Блин пшеничный с джемом	75	4,40	3,10	30,30	166
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85
<i>итого за прием</i>		<b>275</b>	<b>4,6</b>	<b>3,2</b>	<b>51</b>	<b>251</b>
<b>ужин</b>						
<b>80</b>	Плов вегетарианский с сухофруктами	150	3,5	3,8	51,4	254
<b>20</b>	Сок	200	0,5	0,0	34,0	138
<b>59</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
<i>итого за прием</i>		<b>450</b>	<b>4,1</b>	<b>4,2</b>	<b>101,8</b>	<b>462</b>
<i>итого за день</i>		<b>1975</b>	<b>36,8</b>	<b>41,4</b>	<b>330</b>	<b>1841</b>

код блюда	наименование изделий (блюда)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>9</b>	Каша пшенная жидкая на воде с маслом растительным	200	3,80	5,40	25,20	165,00
<b>1</b>	Бутерброд с джемом	40	0,8	0,2	29,8	124
<b>22</b>	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
<i>итого за прием:</i>		<b>440</b>	<b>4,7</b>	<b>5,6</b>	<b>67,6</b>	<b>340</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>57</b>	Салат из капусты белокочанной	50	0,8	4,0	4,2	56
<b>74</b>	Суп картофельный с мелкошинкованными овощами	180	2,0	4,2	14,3	103
<b>81</b>	Зразы рыбные, рубленые, запеченные	80	9,7	6,7	11,9	147
<b>113</b>	Картофель толченый по-деревенски	150	2,8	6,1	18,1	139
<b>34</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>720</b>	<b>17,3</b>	<b>22,2</b>	<b>94,7</b>	<b>648</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>5,3</b>	<b>47,7</b>	<b>248</b>
<b>ужин</b>						
<b>50</b>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и маслом растительным	150	3,1	7,6	10,4	122
<b>93</b>	Котлеты из говядины	50	7,2	4,0	6,4	90
<b>24</b>	Какао с сахаром	200	0,50	0,40	18,70	80,00
<b>59</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>520</b>	<b>11,4</b>	<b>12,6</b>	<b>55,5</b>	<b>380</b>
<i>итого за день</i>		<b>2030</b>	<b>36,1</b>	<b>45,9</b>	<b>287,3</b>	<b>1707</b>
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>		<b>1947</b>	<b>45,14</b>	<b>46,88</b>	<b>285,54</b>	<b>1752,8</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>

код блюда	наименование изделий (блюда)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>110</b>	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	2,50	3,60	35,60	185,00
	В качестве закуски кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	25	1,10	1,00	28,00	125,00
<b>26</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>375</b>	<b>4,1</b>	<b>4,8</b>	<b>82,9</b>	<b>391</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>40</b>	Винегрет овощной	60	1,2	4,0	5,7	64
<b>75</b>	Суп пюре из капусты с мясом	190	4,7	6,5	6,4	103
<b>82</b>	Гуляш	70	10,2	9,3	2,1	133
<b>112</b>	Гречка вязкая отварная с маслом растительным	150	3,90	6,20	20,00	151,00
<b>31</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>730</b>	<b>22</b>	<b>26,9</b>	<b>82,1</b>	<b>659</b>
<b>Полдник</b>						
<b>6</b>	Булочка «Домашняя»	50	3,4	4,5	28,5	168
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>3,6</b>	<b>4,6</b>	<b>49,2</b>	<b>253</b>
<b>ужин</b>						
<b>3</b>	Блин пшеничный с джемом	135	8,80	6,20	49,70	290
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
<b>59</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>425</b>	<b>9,3</b>	<b>6,7</b>	<b>80,5</b>	<b>420</b>
<i>итого за день</i>		<b>1880</b>	<b>39,5</b>	<b>43,2</b>	<b>316,5</b>	<b>1814</b>

код блюда	наименование изделий (блюды)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>16</b>	Каша манная жидкая на воде с маслом растительным	200	2,90	5,30	22,10	148,00
	В качестве закуски мучное изделие промышленного производства в ассортименте	25	3,70	3,90	26,50	156,00
<b>25</b>	Кофейный напиток	200	0,50	0,20	15,50	66,00
<b>35</b>	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
<i>итого за прием:</i>		<b>465</b>	<b>12,2</b>	<b>14</b>	<b>64,4</b>	<b>433</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>52</b>	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	4,0	2,7	49
<b>76</b>	Суп картофельный с фасолью с мясом	195	6,4	4,3	14,5	122
<b>83</b>	Котлета рыбная натуральная, запеченная	80	10,2	12,2	6,1	175
<b>105</b>	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,90	3,90	21,80	134,00
<b>29</b>	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	18,0	73
	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>21,8</b>	<b>25,4</b>	<b>95,8</b>	<b>699</b>
<b>Полдник</b>						
	Кондитерское изделие промышленного производства для детского питания	50	2,20	2,90	18,50	109,00
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,20	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,4</b>	<b>3</b>	<b>39,2</b>	<b>194</b>
<b>ужин</b>						
<b>13</b>	Каша «Геркулесовая» жидкая на воде с маслом растительным	200	2,9	6,1	19,2	143
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<i>итого за прием</i>		<b>420</b>	<b>3,9</b>	<b>6,6</b>	<b>44,9</b>	<b>255</b>
<i>итого за день</i>		<b>1970</b>	<b>40,8</b>	<b>49,2</b>	<b>266,1</b>	<b>1672</b>

код блюда	наименование изделий (блюдо)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>7</b>	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	1,50	5,30	21,70	141,00
<b>1</b>	Бутерброд с джемом	40	0,8	0,2	29,8	124
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
<i>итого за прием</i>		<b>440</b>	<b>2,8</b>	<b>5,7</b>	<b>70,9</b>	<b>347</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>59</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>37</b>	Салат из моркови и яблок	50	0,7	4,1	5,7	63
<b>77</b>	Суп пюре из разных овощей	180	2,1	3,6	9,6	79
<b>84</b>	Печень по - домашнему	50	14,7	7,3	2,2	133
<b>102</b>	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,8	2,9	26,2	146
<b>34</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>670</b>	<b>23,3</b>	<b>19</b>	<b>90,5</b>	<b>626</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	144
<b>20</b>	Сок	200	0,4	0,0	30,0	122
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,4</b>	<b>5,2</b>	<b>57</b>	<b>266</b>
<b>ужин</b>						
<b>86</b>	Шницель из говядины	50	7,2	4,0	6,4	90
<b>104</b>	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,1	2,8	28,0	150
<b>24</b>	Какао с сахаром	200	0,50	0,40	18,70	80,00
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
<b>59</b>	Фрукт	100	0,1	0,2	5,7	25
<i>итого за прием</i>		<b>540</b>	<b>11,8</b>	<b>7,9</b>	<b>73,9</b>	<b>414</b>
<i>итого за день</i>		<b>2000</b>	<b>40,4</b>	<b>38,2</b>	<b>313,6</b>	<b>1742</b>

код блюда	наименование изделий (блюд)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>17</b>	Каша ассорти (пшенично-кукурузная)	200	6,0	6,0	22,5	168
	В качестве закуски кондитерское изделие промышленного производства	25	1,1	1,0	28,0	111
<b>25</b>	Кофейный напиток	200	0,5	0,2	15,5	66
<i>итого за прием:</i>		<b>425</b>	<b>7,6</b>	<b>7,2</b>	<b>66</b>	<b>345</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>56</b>	Салат «Витаминный»	50	0,6	4,0	4,6	57
		180	4,9	4,8	15,5	125
<b>78</b>	Суп пюре из мяса					
<b>85</b>	Шницель рыбный натуральный	80	8,5	5,3	8,1	114
<b>113</b>	Картофель толченый по-деревенски	150	2,8	6,1	18,1	139
<b>31</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>20,6</b>	<b>21,2</b>	<b>91,8</b>	<b>641</b>
<b>Полдник</b>						
	Мучное изделие промышленного производства без содержания молочных продуктов	50	2,00	5,20	27,00	163,00
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>5,3</b>	<b>47,7</b>	<b>248</b>
<b>ужин</b>						
<b>95</b>	Котлеты по - хлыновски	70	7,7	8,8	9,8	149
<b>106</b>	Овощи, припущенные с маслом растительным	200	3,7	8,4	25,2	191
<b>21</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>510</b>	<b>12,9</b>	<b>19,4</b>	<b>75</b>	<b>508</b>
<i>итого за день</i>		<b>1955</b>	<b>43,8</b>	<b>53,3</b>	<b>302,3</b>	<b>1833</b>

код блюда	наименование изделий (блюда)	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
<b>Завтрак</b>						
<b>13</b>	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая на воде с маслом растительным	200	2,90	6,10	19,20	143,00
	В качестве закуски кондитерское изделие промышленного производства	25	1,1	1,0	28,0	111
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
<i>итого за прием:</i>		<b>425</b>	<b>4,5</b>	<b>7,3</b>	<b>66,6</b>	<b>336</b>
<b>второй завтрак</b>						
<b>19</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>51</b>	Салат картофельный с огурцами	50	0,8	4,1	7,4	70
		230	5,9	6,2	15,1	140
<b>79</b>	Уха рыбацкая		7,2	4,0	6,4	90
<b>86</b>	Шницель из говядины	50				
<b>103</b>	Капуста тушенная	150	4,6	6,2	14,0	130
<b>32</b>	Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58
	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>740</b>	<b>22,3</b>	<b>21,5</b>	<b>87,3</b>	<b>632</b>
<b>Полдник</b>						
<b>5</b>	Булочка «Российская»	50	2,2	5,7	23,7	155
<b>27</b>	Компотик теплый из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,10	20,70	85,00
<i>итого за прием</i>		<b>250</b>	<b>2,4</b>	<b>5,8</b>	<b>44,4</b>	<b>240</b>
<b>ужин</b>						
<b>84</b>	Печень по - домашнему	50	14,7	7,3	2,2	133
<b>113</b>	Картофель толченый по-деревенски	150	2,8	6,1	18,1	139
<b>21</b>	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
<b>59</b>	Фрукт	100	0,1	0,4	16,4	70
<i>итого за прием</i>		<b>510</b>	<b>18,4</b>	<b>14,2</b>	<b>58,6</b>	<b>437</b>
<i>итого за день</i>		<b>2025</b>	<b>48,1</b>	<b>49</b>	<b>278,7</b>	<b>1736</b>
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>		<b>1966</b>	<b>42,52</b>	<b>46,58</b>	<b>295,44</b>	<b>1759,4</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>

