

Двадцатичетырехдневное примерное меню.

Сезон: Зимне-весенний сезон

Возрастная категория: 12-18 лет

Стр. 1 из 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день

завтрак

229	Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	60	2,03	0,13	4,25	26,16	0,07194	6,54	0	0,1308	13,08	40,548	13,734	0,4578
391	Фрикадельки из говядины паровые	100	14,92	14,44	7,40	219,01	0,0609	0	17,7	0,491	10,02	149,44	18,38	2,169
453	Томатный соус	50	0,50	2,10	3,52	35,23	0,011	2,025	14,75	0,1075	1,677	5,685	2,65	0,1412
277	Макаронные изделия отварные	180	6,78	7,48	43,21	267,44	0,10404	0	47,79	0,999	12,6	54,783	9,792	0,9954
280	Компот из изюма	200	0,46	0,10	28,13	116,05	0,03	0	0	0,1	16,45	25,8	8,4	0,645
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			29,89	24,87	119,31	820,80	0,46	8,57	80,24	2,10	85,23	318,51	62,06	5,52
Всего за 1-й день:			29,89	24,87	119,31	820,80	0,46	8,57	80,24	2,10	85,23	318,51	62,06	5,52

2-й день

завтрак

50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,0114	5,7	0	1,377	21,09	24,57	12,54	0,798
17/5	Пудинг творожный с бананами и сгущенным молоком	240	33,52	20,85	58,61	562,92	0,65956	1,159	138,1	0,7448	389,62	460,83	53,312	1,2278
614	Киселек детский Валетек	200			23,00	92,00	0,375	25	0,15	2,925				
пром.	Батон с каротином	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
всего за завтрак			38,94	24,38	116,15	846,83	1,11	31,86	138,25	5,71	422,71	524,40	74,25	2,69
Всего за 2-й день:			38,94	24,38	116,15	846,83	1,11	31,86	138,25	5,71	422,71	524,40	74,25	2,69

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

3-й день**завтрак**

пром.	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,006	1,5	0	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18
506	Рыба припущенная	100	19,45	1,11	0,32	89,44	0,13615	1	12,2	0,3738	57,369	296,562	68,086	1,0652
3/3	Картофельное пюре	180	3,92	6,19	27,21	180,73	0,20112	32,232	40,2	0,2196	49,896	116,208	40,332	1,5072
289	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	15,22	63,22	0,0028	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,066
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
пром.	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
всего за завтрак			29,90	8,17	96,25	586,19	0,55	41,53	52,40	1,11	162,82	477,76	130,56	6,73
Всего за 3-й день:			29,90	8,17	96,25	586,19	0,55	41,53	52,40	1,11	162,82	477,76	130,56	6,73

4-й день**завтрак**

75	Икра морковная	60	0,83	4,56	5,02	65,24	#####	4,2588	0	2,202144	17,6784	#####	19,70064	0,461976
405	Курица в соусе с томатом	150	29,98	35,90	3,53	456,71	0,12295	4,366	128,15	2,6655	30,937	273,42	31,47	2,7282
8/3	Капуста тушеная	100	2,48	2,16	9,96	70,61	0,04674	52,155	0	1,0767	61,789	46,719	23,318	0,8508
429	Картофельное пюре	100	2,14	4,42	14,45	106,44	0,1068	16,995	29,55	0,129	26,94	63,075	21,42	0,78
300	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,01	60,84	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			40,65	47,68	80,76	916,74	0,49	77,77	157,70	6,35	169,19	457,62	105,01	5,98
Всего за 4-й день:			40,65	47,68	80,76	916,74	0,49	77,77	157,70	6,35	169,19	457,62	105,01	5,98

5-й день**завтрак**

пром.	Икра из кабачков. Консервы	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
2/6	Омлет запечённый или паровой	200	20,73	31,00	3,81	377,40	0,127	0,715	474,5	1,05	154,716	341,25	25,964	3,8698
282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,012	4	0	0,08	6,85	4,4	3,6	0,925
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
	Фрукты (банан)	250	3,75	1,25	52,50	240,00								
всего за завтрак			30,98	38,38	112,61	924,35	0,33	8,92	474,50	3,27	217,57	410,10	47,66	6,33

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Всего за 5-й день: 30,98 38,38 112,61 924,35 0,33 8,92 474,50 3,27 217,57 410,10 47,66 6,33

6-й день

завтрак

пром.	Сыр плавленый	16	3,85	4,94	0,00	60,94	0,004875	0,11375	34,125	0,0975	159,25	94,25	8,125	0,11375
113	Каша пшеница молочная	205	7,55	7,97	36,47	248,58	0,20832	1,3104	49,66	0,17	132,51	184,87	47,312	1,2058
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,50	19,77	113,85	0,04	1,3	20	0	120,45	90	14	0,145
пром.	Батон с каротином	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
пром.	Йогурт фруктовый	125	38,74	5,00	13,25	132,50								
всего за завтрак			57,60	20,89	99,01	696,87	0,32	2,72	103,79	0,93	424,21	408,12	77,84	2,12
Всего за 6-й день:			57,60	20,89	99,01	696,87	0,32	2,72	103,79	0,93	424,21	408,12	77,84	2,12

7-й день

завтрак

229	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,012	2,88	1,98	0	25,2	0	7,8	0
572	Сосиски отварные	100	12,80	22,20	1,50	257,00	0,22	0	10	0,3	29	178	22	1,7
466	Рис припущенный	180	4,45	5,83	46,67	256,91	0,0504	0	37,17	0,315	12,42	97,047	31,896	0,6948
622	Напиток с витаминами "Валетек Лайт низкокалорийный"	200	0,00	0,00	8,60	33,93	0,396	27,99	0,162	3,294	0	0	0	
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			23,77	28,90	96,27	739,54	0,86	30,87	49,31	4,18	98,02	317,30	70,80	3,51
Всего за 7-й день:			23,77	28,90	96,27	739,54	0,86	30,87	49,31	4,18	98,02	317,30	70,80	3,51

8-й день

завтрак

75	Икра свекольная	60	0,92	4,56	5,87	68,39	#####	6,5088	0	2,067144	22,1784	#####	12,50064	0,776976
4/7	Рыба тушеная с овощами	120	18,03	11,98	5,34	201,35	0,1952	3,915	25,5	4,235	33,61	196,168	38,5	0,878
3/3	Картофельное пюре	180	3,92	6,19	27,21	180,73	0,20112	32,232	40,2	0,2196	49,896	116,208	40,332	1,5072
289	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	15,22	63,22	0,0028	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,066
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			28,15	23,37	86,43	670,59	0,60	45,46	65,70	6,81	140,33	382,92	101,27	4,34
Всего за 8-й день:			28,15	23,37	86,43	670,59	0,60	45,46	65,70	6,81	140,33	382,92	101,27	4,34

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

9-й день**завтрак**

229	Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	60	2,03	0,13	4,25	26,16	0,07194	6,54	0	0,1308	13,08	40,548	13,734	0,4578
60	Котлета "Богатырская"	90	16,29	20,25	14,74	306,26	0,127935	0,864	1,8	3,94194	38,3957	#####	39,3058	2,72426
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,97	10,46	50,07	336,02	0,37584	2,7	53,1	0,8604	31,392	269,469	175,158	5,8617
280	Компот из изюма	200	0,46	0,10	28,13	116,05	0,03	0	0	0,1	16,45	25,8	8,4	0,645
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
	Фрукт (груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
всего за завтрак			35,75	32,18	150,58	1035,39	0,82	20,10	54,90	6,11	168,72	614,93	269,70	15,40
Всего за 9-й день:			35,75	32,18	150,58	1035,39	0,82	20,10	54,90	6,11	168,72	614,93	269,70	15,40

10-й день**завтрак**

пром.	Икра из кабачков. Консервы	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
1/9	Курь отварные	100	29,16	29,45	0,25	382,03	0,1135	3,18	112	0,806	33,89	267,24	29,66	2,642
240	Картофель в молоке	180	4,11	4,78	23,63	154,58	0,17616	26,5908	31,56	0,1656	79,728	123,192	37,296	1,26
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,02	23,82	97,80	0,003	0,3	0	0,15	17,1	11,55	4,5	0,945
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			39,76	39,32	84,34	850,81	0,48	33,57	143,56	2,95	182,62	462,73	88,06	6,31
Всего за 10-й день:			39,76	39,32	84,34	850,81	0,48	33,57	143,56	2,95	182,62	462,73	88,06	6,31

11-й день**завтрак**

пром.	Икра из кабачков. Консервы	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,92	16,64	6,68	253,44	0,3151	34,035	8474,4	4,045	29,83	335,15	20,34	7,209
18/3	Рагу овощное	180	3,01	5,19	18,06	132,25	0,12648	32,34	0	2,4888	47,172	87,072	42,744	1,3128
284	Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94,65	0,015	0,6	0	0,825	24,45	21,9	15,75	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			25,79	26,57	64,83	602,34	0,53	70,48	8474,40	9,18	126,95	478,87	89,83	9,67
Всего за 11-й день:			25,79	26,57	64,83	602,34	0,53	70,48	8474,40	9,18	126,95	478,87	89,83	9,67

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

12-й день**завтрак**

пром.	Сыр плавленный	16	3,85	4,94	0,00	60,94	0,004875	0,11375	34,125	0,0975	159,25	94,25	8,125	0,11375
377	Картофельная запеканка с мясом	200	24,92	27,31	28,48	459,34	0,2713	33	69	0,77	37,94	319,29	63,93	4,72
300	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,01	60,84	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			34,00	32,89	76,28	738,02	0,46	33,11	103,13	1,14	229,04	455,79	81,16	5,99
Всего за 12-й день:			34,00	32,89	76,28	738,02	0,46	33,11	103,13	1,14	229,04	455,79	81,16	5,99

13-й день**завтрак**

229	Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	60	2,03	0,13	4,25	26,16	0,07194	6,54	0	0,1308	13,08	40,548	13,734	0,4578
391	Фрикадельки из говядины паровые	100	14,92	14,44	7,40	219,01	0,0609	0	17,7	0,491	10,02	149,44	18,38	2,169
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	9,66	47,34	315,61	0,35604	0	47,79	0,7434	17,532	248,283	165,6	5,5638
280	Компот из изюма	200	0,46	0,10	28,13	116,05	0,03	0	0	0,1	16,45	25,8	8,4	0,645
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			33,09	24,96	119,92	833,73	0,70	6,54	65,49	1,74	88,48	506,32	215,21	9,95
Всего за 13-й день:			33,09	24,96	119,92	833,73	0,70	6,54	65,49	1,74	88,48	506,32	215,21	9,95

14-й день**завтрак**

пром.	Икра из кабачков. Консервы	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
17/5	Пудинг творожный с яблоками и сгущенным молоком	240	33,24	21,48	55,99	557,22	0,66468	3,159	142,82	0,784	392,756	462,662	55	1,6606
614	Киселек детский Валетек	200			23,00	92,00	0,375	25	0,15	2,925				
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
пром.	Батон с каротином	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
всего за завтрак			40,88	26,66	125,98	912,22	1,17	31,66	142,97	6,19	430,26	536,41	74,40	2,95
Всего за 14-й день:			40,88	26,66	125,98	912,22	1,17	31,66	142,97	6,19	430,26	536,41	74,40	2,95

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

15-й день**завтрак**

75	Икра свекольная	60	0,92	4,56	5,87	68,39	#####	6,5088	0	2,067144	22,1784	#####	12,50064	0,776976
346	Котлеты рыбные любительские	100	13,46	4,81	6,56	124,00	0,1109	2,265	56,4	0,487	55,24	214,25	49,53	1,144
3/3	Картофельное пюре	180	3,92	6,19	27,21	180,73	0,20112	32,232	40,2	0,2196	49,896	116,208	40,332	1,5072
300	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,01	60,84	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			23,53	16,19	87,45	590,86	0,51	41,01	96,60	3,05	159,16	399,47	111,46	4,59
Всего за 15-й день:			23,53	16,19	87,45	590,86	0,51	41,01	96,60	3,05	159,16	399,47	111,46	4,59

16-й день**завтрак**

229	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,012	2,88	1,98	0	25,2	0	7,8	0
1/9	Курь отварные	100	29,16	29,45	0,25	382,03	0,1135	3,18	112	0,806	33,89	267,24	29,66	2,642
18/3	Рагу овощное	180	3,01	5,19	18,06	132,25	0,12648	32,34	0	2,4888	47,172	87,072	42,744	1,3128
284	Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94,65	0,015	0,6	0	0,825	24,45	21,9	15,75	0,525
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			39,48	35,55	80,43	800,63	0,45	39,00	113,98	4,39	162,11	418,46	105,05	5,59
Всего за 16-й день:			39,48	35,55	80,43	800,63	0,45	39,00	113,98	4,39	162,11	418,46	105,05	5,59

17-й день**завтрак**

пром.	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,006	1,5	0	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18
2/6	Омлет запечённый или паровой	200	20,73	31,00	3,81	377,40	0,127	0,715	474,5	1,05	154,716	341,25	25,964	3,8698
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,02	23,82	97,80	0,003	0,3	0	0,15	17,1	11,55	4,5	0,945
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			26,50	31,68	60,93	636,00	0,32	2,52	474,50	1,51	210,12	402,25	43,76	6,11
Всего за 17-й день:			26,50	31,68	60,93	636,00	0,32	2,52	474,50	1,51	210,12	402,25	43,76	6,11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

18-й день**завтрак**

пром.	Сыр плавленый	16	3,85	4,94	0,00	60,94	0,004875	0,11375	34,125	0,0975	159,25	94,25	8,125	0,11375
365	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0	0	59	0,1	1,2	1,9	0	0,02
112	Каша ячневая молочная	205	7,53	11,19	41,22	296,60	0,10216	1,3	79	0,766	133,91	130,39	22,212	0,608
270	Какао с молоком	200	4,74	3,85	26,61	161,56	0,056	1,69	26	0,012	161,72	143,2	35,2	1,07
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
пром.	Батон с каротином	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
всего за завтрак			22,86	28,96	111,05	797,40	0,29	3,10	198,13	1,91	473,08	424,99	77,44	2,75
Всего за 18-й день:			22,86	28,96	111,05	797,40	0,29	3,10	198,13	1,91	473,08	424,99	77,44	2,75

19-й день**завтрак**

229	Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	60	2,03	0,13	4,25	26,16	0,07194	6,54	0	0,1308	13,08	40,548	13,734	0,4578
572	Колбаса докторская отварная	100	12,42	21,53	1,46	249,29	0,2134	0	9,7	0,291	28,13	172,66	21,34	1,649
277	Макаронные изделия отварные	180	6,78	7,48	43,21	267,44	0,10404	0	47,79	0,999	12,6	54,783	9,792	0,9954
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,02	23,82	97,80	0,003	0,3	0	0,15	17,1	11,55	4,5	0,945
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			26,76	29,79	105,53	797,59	0,57	6,84	57,49	1,85	102,31	321,79	58,47	5,16
Всего за 19-й день:			26,76	29,79	105,53	797,59	0,57	6,84	57,49	1,85	102,31	321,79	58,47	5,16

20-й день**завтрак**

464	Маринад овощной без томата	60	0,88	6,09	7,14	87,60	0,03226	3,85	0	2,837	15,277	30,478	15,468	0,4059
4/7	Рыба тушеная с овощами	120	13,85	7,21	5,34	142,32	0,11683	3,5665	8,33	3,2099	49,93	226,088	58,815	1,0344
466	Рис припущенный	180	4,45	5,83	46,67	256,91	0,0504	0	37,17	0,315	12,42	97,047	31,896	0,6948
289	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	15,22	63,22	0,0028	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,066
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			24,47	19,76	107,15	706,96	0,38	10,22	45,50	6,65	112,28	397,40	116,12	3,32
Всего за 20-й день:			24,47	19,76	107,15	706,96	0,38	10,22	45,50	6,65	112,28	397,40	116,12	3,32

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

21-й день**завтрак**

229	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,012	2,88	1,98	0	25,2	0	7,8	0
372	Голубцы ленивые с соусом	100	9,05	11,48	7,40	169,71	0,05175	27,8875	35,4	0,329	36,7025	#####	23,305	1,58425
3/3	Картофельное пюре	180	3,92	6,19	27,21	180,73	0,20112	32,232	40,2	0,2196	49,896	116,208	40,332	1,5072
284	Компот из кураги	200	0,78	0,05	22,62	94,65	0,015	0,6	0	0,825	24,45	21,9	15,75	0,525
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			20,28	18,59	96,74	636,79	0,46	63,60	77,58	1,65	167,65	288,92	96,29	4,73
Всего за 21-й день:			20,28	18,59	96,74	636,79	0,46	63,60	77,58	1,65	167,65	288,92	96,29	4,73

22-й день**завтрак**

75	Икра свекольная	60	0,92	4,56	5,87	68,39	#####	6,5088	0	2,067144	22,1784	#####	12,50064	0,776976
405	Курица в соусе с томатом	150	29,98	35,90	3,53	456,71	0,12295	4,366	128,15	2,6655	30,937	273,42	31,47	2,7282
8/3	Капуста тушеная	180	4,46	3,89	17,92	127,09	0,08412	93,9	0	1,938	111,672	84,168	42	1,5348
280	Компот из изюма	200	0,46	0,10	28,13	116,05	0,03	0	0	0,1	16,45	25,8	8,4	0,645
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			41,02	45,09	88,25	925,14	0,43	104,77	128,15	7,05	212,64	452,40	103,47	6,80
Всего за 22-й день:			41,02	45,09	88,25	925,14	0,43	104,77	128,15	7,05	212,64	452,40	103,47	6,80

23-й день**завтрак**

пром.	Сыр плавленый	16	3,85	4,94	0,00	60,94	0,004875	0,11375	34,125	0,0975	159,25	94,25	8,125	0,11375
113	Каша пшеница молочная	205	7,55	7,97	36,47	248,58	0,20832	1,3104	49,66	0,17	132,51	184,87	47,312	1,2058
300	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,01	60,84	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
335,343	Пирожки печеные с капустой и яйцом	90	6,94	9,02	35,14	249,75	0,10206	20,25	67,39	1,4222	39,169	78,146	16,181	1,1306
всего за завтрак			23,56	22,56	119,41	777,01	0,49	21,67	151,18	1,96	362,78	399,52	80,72	3,61
Всего за 23-й день:			23,56	22,56	119,41	777,01	0,49	21,67	151,18	1,96	362,78	399,52	80,72	3,61

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

24-й день**завтрак**

229	Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	60	2,03	0,13	4,25	26,16	0,07194	6,54	0	0,1308	13,08	40,548	13,734	0,4578
64	Колбаски «ВИТАМИННЫЕ»	100	17,89	22,57	2,52	284,55	0,0656	0,4	0	3,752	18,78	185,37	24,72	2,696
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,97	10,46	50,07	336,02	0,37584	2,7	53,1	0,8604	31,392	269,469	175,158	5,8617
298	Чай с молоком	200	2,34	2,00	18,85	104,04	0,032	1,04	16	0	96,45	72	11,2	0,125
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	0,12	0	0		26,4	26	5,6	0,84
пром.	Хлеб "Дедушкин"	25	2,13	0,25	13,63	62,50	0,059	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
всего за завтрак			38,43	35,80	108,48	907,67	0,72	10,68	69,10	5,02	191,10	609,64	233,91	10,26
Всего за 24-й день:			38,43	35,80	108,48	907,67	0,72	10,68	69,10	5,02	191,10	609,64	233,91	10,26
Всего за 24 дня:			776,04	683,19	2394,14	18750,49	13,49	746,57	11518,53	92,81	5099,37	10466,62	2514,49	140,42