

## Двадцатидневное примерное меню.

### Возрастная категория: 7-11 лет

Стр. 1 из 7

№ 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

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
180	Гуляш из говядины	80	15,29	16,49	3,26	222,57	0,06147	2,395	27,14	0,452	17,37	160,663	21,076	2,3682
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	8,05	39,45	263,01	0,2967	0	39,825	0,6195	14,61	206,9	138	4,6365
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"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>28,60</b>	<b>29,43</b>	<b>78,04</b>	<b>688,01</b>	<b>0,89</b>	<b>33,89</b>	<b>67,13</b>	<b>6,14</b>	<b>72,98</b>	<b>415,31</b>	<b>172,88</b>	<b>8,10</b>
<b>Всего за 1-й день:</b>			<b>28,60</b>	<b>29,43</b>	<b>78,04</b>	<b>688,01</b>	<b>0,89</b>	<b>33,89</b>	<b>67,13</b>	<b>6,14</b>	<b>72,98</b>	<b>415,31</b>	<b>172,88</b>	<b>8,10</b>

#### 2-й день

##### завтрак

229	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,4	1,65	0	21	0	6,5	0
17/5	Пудинг творожный с яблоками и сгущенным молоком	180	24,93	16,11	41,99	417,92	0,49851	2,36925	107,115	0,588	294,567	346,996	41,25	1,24545
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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495
<b>всего за завтрак</b>			<b>32,35</b>	<b>19,17</b>	<b>89,50</b>	<b>666,52</b>	<b>0,60</b>	<b>6,07</b>	<b>128,77</b>	<b>1,08</b>	<b>445,02</b>	<b>466,25</b>	<b>68,05</b>	<b>1,89</b>
<b>Всего за 2-й день:</b>			<b>32,35</b>	<b>19,17</b>	<b>89,50</b>	<b>666,52</b>	<b>0,60</b>	<b>6,07</b>	<b>128,77</b>	<b>1,08</b>	<b>445,02</b>	<b>466,25</b>	<b>68,05</b>	<b>1,89</b>

№ 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	

**3-й день****завтрак**

229	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,055	5	0	0,1	10	31	10,5	0,35
53	Котлета "Здоровье"	75	12,89	15,27	3,56	203,19	0,05835	0,717	31,8	2,3775	26,67	147,915	20,43	1,9815
18/3	Рагу овощное	150	2,51	4,32	15,05	110,21	0,1054	26,95	0	2,074	39,31	72,56	35,62	1,094
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"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>20,90</b>	<b>20,14</b>	<b>68,55</b>	<b>540,20</b>	<b>0,34</b>	<b>32,97</b>	<b>31,80</b>	<b>4,92</b>	<b>113,58</b>	<b>292,28</b>	<b>77,35</b>	<b>5,12</b>
<b>Всего за 3-й день:</b>			<b>20,90</b>	<b>20,14</b>	<b>68,55</b>	<b>540,20</b>	<b>0,34</b>	<b>32,97</b>	<b>31,80</b>	<b>4,92</b>	<b>113,58</b>	<b>292,28</b>	<b>77,35</b>	<b>5,12</b>

**4-й день****завтрак**

75	Икра свекольная	50	0,76	3,80	4,90	56,99	0,014274	5,424	0	1,72262	18,482	22,2982	10,4172	0,64748
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
3/3	Картофельное пюре	150	3,27	5,16	22,68	150,61	0,1676	26,86	33,5	0,183	41,58	96,84	33,61	1,256
284	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,0125	0,5	0	0,6875	20,45	18,25	13,125	0,445
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>37,47</b>	<b>38,88</b>	<b>72,04</b>	<b>787,48</b>	<b>0,43</b>	<b>35,96</b>	<b>145,50</b>	<b>3,62</b>	<b>134,90</b>	<b>433,88</b>	<b>93,11</b>	<b>5,74</b>
<b>Всего за 4-й день:</b>			<b>37,47</b>	<b>38,88</b>	<b>72,04</b>	<b>787,48</b>	<b>0,43</b>	<b>35,96</b>	<b>145,50</b>	<b>3,62</b>	<b>134,90</b>	<b>433,88</b>	<b>93,11</b>	<b>5,74</b>

**5-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
43	Суфле "Рыбка"	150	18,13	20,43	14,43	314,63	0,1362	2,145	173,4	0,666	74,42	296,49	63,97	1,466
289	Чай с лимоном	200	0,10	0,01	15,26	64,21	0,0028	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,066
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>25,71</b>	<b>25,82</b>	<b>52,57</b>	<b>548,77</b>	<b>0,27</b>	<b>5,06</b>	<b>207,53</b>	<b>1,00</b>	<b>257,42</b>	<b>421,53</b>	<b>79,24</b>	<b>2,39</b>
<b>Всего за 5-й день:</b>			<b>25,71</b>	<b>25,82</b>	<b>52,57</b>	<b>548,77</b>	<b>0,27</b>	<b>5,06</b>	<b>207,53</b>	<b>1,00</b>	<b>257,42</b>	<b>421,53</b>	<b>79,24</b>	<b>2,39</b>

№ 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	

**6-й день****завтрак**

229	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,055	5	0	0,1	10	31	10,5	0,35
572	Колбаса докторская отварная	80	6,27	10,88	0,74	125,93	0,1078	0	4,9	0,147	14,21	87,22	10,78	0,833
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	150	5,65	6,23	36,01	222,87	0,0867	0	39,825	0,8325	10,5	45,6525	8,16	0,8295
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"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>17,92</b>	<b>19,76</b>	<b>90,21</b>	<b>610,83</b>	<b>0,39</b>	<b>7,33</b>	<b>59,48</b>	<b>1,56</b>	<b>73,99</b>	<b>210,36</b>	<b>42,89</b>	<b>3,84</b>
<b>Всего за 6-й день:</b>			<b>17,92</b>	<b>19,76</b>	<b>90,21</b>	<b>610,83</b>	<b>0,39</b>	<b>7,33</b>	<b>59,48</b>	<b>1,56</b>	<b>73,99</b>	<b>210,36</b>	<b>42,89</b>	<b>3,84</b>

**7-й день****завтрак**

пром.	Сыр плавильный	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
372	Голубцы ленивые с соусом	200	13,48	15,97	10,64	241,09	0,0739	41,48	44,25	0,4546	59,394	160,334	33,096	2,3777
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"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>20,98</b>	<b>21,35</b>	<b>48,53</b>	<b>471,87</b>	<b>0,20</b>	<b>41,59</b>	<b>78,38</b>	<b>0,77</b>	<b>239,59</b>	<b>283,83</b>	<b>47,52</b>	<b>3,28</b>
<b>Всего за 7-й день:</b>			<b>20,98</b>	<b>21,35</b>	<b>48,53</b>	<b>471,87</b>	<b>0,20</b>	<b>41,59</b>	<b>78,38</b>	<b>0,77</b>	<b>239,59</b>	<b>283,83</b>	<b>47,52</b>	<b>3,28</b>

**8-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	150	15,55	23,25	2,86	283,05	0,09525	0,53625	355,875	0,7875	116,037	255,93	19,473	2,902
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"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
пром.	Йогурт фруктовый	125	38,74	5,00	13,25	132,50								
<b>всего за завтрак</b>			<b>58,15</b>	<b>28,72</b>	<b>48,09</b>	<b>562,38</b>	<b>0,62</b>	<b>30,03</b>	<b>356,04</b>	<b>4,33</b>	<b>143,44</b>	<b>292,38</b>	<b>29,97</b>	<b>3,83</b>
<b>Всего за 8-й день:</b>			<b>58,15</b>	<b>28,72</b>	<b>48,09</b>	<b>562,38</b>	<b>0,62</b>	<b>30,03</b>	<b>356,04</b>	<b>4,33</b>	<b>143,44</b>	<b>292,38</b>	<b>29,97</b>	<b>3,83</b>

№ 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**

75	Икра морковная	50	0,69	3,80	4,18	54,37	0,029274	3,549	0	1,83512	14,732	26,7982	16,4172	0,38498
1/9	Куры 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
36	Рис припущенный с овощами	150	3,88	7,01	39,93	238,47	0,0492	1,125	26,55	1,501	8,745	87,355	29,22	0,6375
284	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,0125	0,5	0	0,6875	20,45	18,25	13,125	0,445
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>38,01</b>	<b>40,73</b>	<b>88,59</b>	<b>872,72</b>	<b>0,33</b>	<b>8,35</b>	<b>138,55</b>	<b>5,05</b>	<b>98,32</b>	<b>428,89</b>	<b>94,72</b>	<b>4,85</b>
<b>Всего за 9-й день:</b>			<b>38,01</b>	<b>40,73</b>	<b>88,59</b>	<b>872,72</b>	<b>0,33</b>	<b>8,35</b>	<b>138,55</b>	<b>5,05</b>	<b>98,32</b>	<b>428,89</b>	<b>94,72</b>	<b>4,85</b>

**10-й день****завтрак**

464	Маринад овощной без томата	50	0,74	5,07	5,95	72,97	0,02685	3,175	0	2,364	12,6975	25,38	12,88	0,338
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
3/3	Картофельное пюре	150	3,27	5,16	22,68	150,61	0,1676	26,86	33,5	0,183	41,58	96,84	33,61	1,256
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"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>21,56</b>	<b>17,88</b>	<b>72,06</b>	<b>538,12</b>	<b>0,44</b>	<b>36,40</b>	<b>41,83</b>	<b>5,99</b>	<b>127,96</b>	<b>379,10</b>	<b>112,45</b>	<b>3,44</b>
<b>Всего за 10-й день:</b>			<b>21,56</b>	<b>17,88</b>	<b>72,06</b>	<b>538,12</b>	<b>0,44</b>	<b>36,40</b>	<b>41,83</b>	<b>5,99</b>	<b>127,96</b>	<b>379,10</b>	<b>112,45</b>	<b>3,44</b>

**11-й день****завтрак**

229	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,055	5	0	0,1	10	31	10,5	0,35
4/8	Плов из мяса говядины	250	19,68	23,45	47,70	480,75	0,1215	3	0	5,11	30,27	266,925	61,43	3,1335
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"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>25,19</b>	<b>24,01</b>	<b>97,65</b>	<b>707,55</b>	<b>0,30</b>	<b>8,30</b>	<b>0,00</b>	<b>5,58</b>	<b>77,87</b>	<b>338,73</b>	<b>82,73</b>	<b>5,17</b>
<b>Всего за 11-й день:</b>			<b>25,19</b>	<b>24,01</b>	<b>97,65</b>	<b>707,55</b>	<b>0,30</b>	<b>8,30</b>	<b>0,00</b>	<b>5,58</b>	<b>77,87</b>	<b>338,73</b>	<b>82,73</b>	<b>5,17</b>

№ 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**

229	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,4	1,65	0	21	0	6,5	0
17/5	Пудинг творожный с бананами и сгущенным молоком	180	25,10	16,13	43,67	425,27	0,49401	0,86925	107,115	0,558	292,167	345,3465	39,9	0,91545
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.	Батон с каротином	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495
<b>всего за завтрак</b>			<b>34,36</b>	<b>20,54</b>	<b>98,02</b>	<b>721,58</b>	<b>0,61</b>	<b>4,96</b>	<b>134,77</b>	<b>1,07</b>	<b>483,89</b>	<b>517,80</b>	<b>87,90</b>	<b>2,48</b>
<b>Всего за 12-й день:</b>			<b>34,36</b>	<b>20,54</b>	<b>98,02</b>	<b>721,58</b>	<b>0,61</b>	<b>4,96</b>	<b>134,77</b>	<b>1,07</b>	<b>483,89</b>	<b>517,80</b>	<b>87,90</b>	<b>2,48</b>

**13-й день****завтрак**

75	Икра свекольная	50	0,76	3,80	4,90	56,99	0,014274	5,424	0	1,72262	18,482	22,2982	10,4172	0,64748
2/6	Омлет запечённый или паровой с колбасными изделиями	180	19,35	23,72	3,25	304,08	0,16127	0,5369	314,635	0,8025	123,897	307,9575	26,08	3,3974
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"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>24,52</b>	<b>28,01</b>	<b>53,64</b>	<b>564,72</b>	<b>0,31</b>	<b>6,56</b>	<b>314,64</b>	<b>3,57</b>	<b>187,33</b>	<b>381,41</b>	<b>58,55</b>	<b>5,31</b>
<b>Всего за 13-й день:</b>			<b>24,52</b>	<b>28,01</b>	<b>53,64</b>	<b>564,72</b>	<b>0,31</b>	<b>6,56</b>	<b>314,64</b>	<b>3,57</b>	<b>187,33</b>	<b>381,41</b>	<b>58,55</b>	<b>5,31</b>

**14-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
405	Курица в соусе с томатом	130	23,79	29,65	3,53	375,79	0,09915	3,754	104,35	2,4955	25,497	217,32	25,35	2,1842
3/3	Картофельное пюре	75	1,63	2,58	11,34	75,31	0,0838	13,43	16,75	0,0915	20,79	48,42	16,805	0,628
8/3	Капуста тушеная	75	1,86	1,62	7,47	52,96	0,03505	39,125	0	0,8075	46,53	35,07	17,5	0,6395
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"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>34,92</b>	<b>39,39</b>	<b>64,11</b>	<b>752,64</b>	<b>0,36</b>	<b>60,42</b>	<b>155,23</b>	<b>3,79</b>	<b>279,42</b>	<b>428,71</b>	<b>77,68</b>	<b>5,24</b>
<b>Всего за 14-й день:</b>			<b>34,92</b>	<b>39,39</b>	<b>64,11</b>	<b>752,64</b>	<b>0,36</b>	<b>60,42</b>	<b>155,23</b>	<b>3,79</b>	<b>279,42</b>	<b>428,71</b>	<b>77,68</b>	<b>5,24</b>

№ 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	

**15-й день****завтрак**

229	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,055	5	0	0,1	10	31	10,5	0,35
347	Фрикадельки рыбные	100	15,89	2,71	7,93	120,14	0,1198	0,66	42	0,466	68,344	242,74	50,376	1,1372
3/3	Картофельное пюре	150	3,27	5,16	22,68	150,61	0,1676	26,86	33,5	0,183	41,58	96,84	33,61	1,256
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"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>24,41</b>	<b>8,42</b>	<b>71,96</b>	<b>462,97</b>	<b>0,47</b>	<b>35,32</b>	<b>75,50</b>	<b>0,98</b>	<b>143,67</b>	<b>401,37</b>	<b>101,63</b>	<b>3,55</b>
<b>Всего за 15-й день:</b>			<b>24,41</b>	<b>8,42</b>	<b>71,96</b>	<b>462,97</b>	<b>0,47</b>	<b>35,32</b>	<b>75,50</b>	<b>0,98</b>	<b>143,67</b>	<b>401,37</b>	<b>101,63</b>	<b>3,55</b>

**16-й день****завтрак**

229	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01	2,4	1,65	0	21	0	6,5	0
572	Сосиски отварные	80	10,24	17,76	1,20	205,60	0,176	0	8	0,24	23,2	142,4	17,6	1,36
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
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	8,05	39,45	263,01	0,2967	0	39,825	0,6195	14,61	206,9	138	4,6365
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"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>24,98</b>	<b>28,59</b>	<b>95,27</b>	<b>736,49</b>	<b>0,63</b>	<b>5,03</b>	<b>64,23</b>	<b>2,01</b>	<b>105,44</b>	<b>406,14</b>	<b>186,80</b>	<b>7,41</b>
<b>Всего за 16-й день:</b>			<b>24,98</b>	<b>28,59</b>	<b>95,27</b>	<b>736,49</b>	<b>0,63</b>	<b>5,03</b>	<b>64,23</b>	<b>2,01</b>	<b>105,44</b>	<b>406,14</b>	<b>186,80</b>	<b>7,41</b>

**17-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	Куры 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
277	Макаронные изделия отварные	150	5,65	6,23	36,01	222,87	0,0867	0	39,825	0,8325	10,5	45,6525	8,16	0,8295
15/10	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	102,45	0,0105	150	0	0,57	9,45	2,55	2,55	0,495
пром.	Хлеб Крестьянский с "Валетек-8"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>39,89</b>	<b>40,78</b>	<b>85,20</b>	<b>875,85</b>	<b>0,34</b>	<b>156,68</b>	<b>151,83</b>	<b>3,98</b>	<b>94,84</b>	<b>363,19</b>	<b>54,17</b>	<b>5,06</b>
<b>Всего за 17-й день:</b>			<b>39,89</b>	<b>40,78</b>	<b>85,20</b>	<b>875,85</b>	<b>0,34</b>	<b>156,68</b>	<b>151,83</b>	<b>3,98</b>	<b>94,84</b>	<b>363,19</b>	<b>54,17</b>	<b>5,06</b>

№ 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
113	Каша пшеничная 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
614	Киселек детский Валетек	200			18,40	73,60	0,3	20	0,12	2,34				
пром.	Батон с каротином	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0495	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495
пром.	Йогурт фруктовый	125	38,74	5,00	13,25	132,50								
<b>всего за завтрак</b>			<b>53,56</b>	<b>18,27</b>	<b>90,26</b>	<b>621,37</b>	<b>0,56</b>	<b>21,42</b>	<b>83,91</b>	<b>3,10</b>	<b>300,76</b>	<b>308,37</b>	<b>61,74</b>	<b>1,81</b>
<b>Всего за 18-й день:</b>			<b>53,56</b>	<b>18,27</b>	<b>90,26</b>	<b>621,37</b>	<b>0,56</b>	<b>21,42</b>	<b>83,91</b>	<b>3,10</b>	<b>300,76</b>	<b>308,37</b>	<b>61,74</b>	<b>1,81</b>

**19-й день****завтрак**

229	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,055	5	0	0,1	10	31	10,5	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
240	Картофель в молоке	150	3,42	3,98	19,69	128,82	0,1468	22,159	26,3	0,138	66,44	102,66	31,08	1,05
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"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>27,85</b>	<b>21,18</b>	<b>76,32</b>	<b>609,06</b>	<b>0,64</b>	<b>61,49</b>	<b>8500,70</b>	<b>4,65</b>	<b>143,87</b>	<b>509,61</b>	<b>72,72</b>	<b>10,30</b>
<b>Всего за 19-й день:</b>			<b>27,85</b>	<b>21,18</b>	<b>76,32</b>	<b>609,06</b>	<b>0,64</b>	<b>61,49</b>	<b>8500,70</b>	<b>4,65</b>	<b>143,87</b>	<b>509,61</b>	<b>72,72</b>	<b>10,30</b>

**20-й день****завтрак**

75	Икра морковная	50	0,69	3,80	4,18	54,37	0,029274	3,549	0	1,83512	14,732	26,7982	16,4172	0,38498
506	Рыба припущенная	75	18,49	5,86	0,24	127,19	0,18145	1,1	27	1,3558	29,939	183,932	28,066	0,6502
466	Рис припущенный	150	3,70	4,86	38,89	214,10	0,042	0	30,975	0,2625	10,35	80,8725	26,58	0,579
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"	25	1,93	0,24	11,98	59,00	0,075	0	0		16,5	16,25	3,5	0,525
пром.	Хлеб "Дедушкин"	20	1,70	0,20	10,90	50,00	0,0472	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
<b>всего за завтрак</b>			<b>26,97</b>	<b>15,05</b>	<b>94,32</b>	<b>620,70</b>	<b>0,40</b>	<b>4,65</b>	<b>57,98</b>	<b>3,77</b>	<b>91,97</b>	<b>346,65</b>	<b>85,76</b>	<b>3,00</b>
<b>Всего за 20-й день:</b>			<b>26,97</b>	<b>15,05</b>	<b>94,32</b>	<b>620,70</b>	<b>0,40</b>	<b>4,65</b>	<b>57,98</b>	<b>3,77</b>	<b>91,97</b>	<b>346,65</b>	<b>85,76</b>	<b>3,00</b>
<b>Всего за 20 дней:</b>			<b>618,30</b>	<b>506,10</b>	<b>1534,92</b>	<b>12959,84</b>	<b>9,13</b>	<b>602,48</b>	<b>10793,74</b>	<b>66,97</b>	<b>3616,25</b>	<b>7625,77</b>	<b>1687,85</b>	<b>91,82</b>