

Примерное двухнедельное меню ГОУ ЯО "Петровская школа-интернат" для детей 7-11 лет (галактоземия)

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>1 неделя</b>											
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша гречневая рассыпчатая (без м/с!)	463(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	150	8,55	2,25	37,8	208,5	19,5	0,6	0,03	0,02	0
Гуляш из говядины	401(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	100/100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,02	0,01	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,62	0,24	5,6	40,6	3,8	0,24	0,022	0,006	
<b>Итого</b>			<b>39,37</b>	<b>35,29</b>	<b>64,6</b>	<b>749,1</b>					
<b>Обед</b>											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>3,31</b>	<b>1,01</b>	<b>36,34</b>	<b>174,5</b>					
<b>Обед</b>											
Борщ с капустой,картофелем,говядиной(без сметаны!)	110(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35	12,4	11,8	8,46	198,4	64,8	1,83	0,06	0,13	8,22
"Ёжики"мясные из говядины	64(сборник рец.блюд и кул.изд-й,2007 г.)	100/100	14	13,2	13,5	243	32	2,4	0,08	1,03	3
Макаронные изделия отварные без м/с!	273(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	7,2	3,1	39,4	223	14	1	0,08	0,02	
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>39,93</b>	<b>29,73</b>	<b>139,76</b>	<b>1017,5</b>					

<b>Полдник</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Салат "витаминный"	27(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,1	10,02	11,23	137,58					
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Фрукты свежие (Груша)		185	0,74	0,55	19,05	86,95	35,1	4,2	0,04	0,05	9,25
<b>Итого</b>			<b>3,4</b>	<b>11,11</b>	<b>57,04</b>	<b>343,53</b>					
<b>Ужин</b>											
Рыба тушёная в томате с овощами	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	19,1	9,5	8,6	199	56	1,1	0,13	0,11	5,6
Картофель отварной (без м/с!)	470(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	3,8	3,1	21,6	165	26	1,8	0,24	0,14	40
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	2,64	0,44	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>21,74</b>	<b>13,04</b>	<b>44,5</b>	<b>513,6</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>0,81</b>	<b>32,14</b>	<b>146,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>110,06</b>	<b>90,99</b>	<b>374,38</b>	<b>2944,73</b>					
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Рис отварной(без м/с!)	463(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	4,8	0,8	22,6	214	2	0,8	0,04	0,02	0
Котлета рыбная (паровая)	389(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,2004)	100	13,9	2,1	9,5	107	48	0,6	0,08	0,09	0,4
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>22,55</b>	<b>4,25</b>	<b>75</b>	<b>522,5</b>					
<b>Завтрак 2</b>											

Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Пирожок с капустой свежей,луком	113(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	6,3	5,8	29	208	34	0,9	0,08	0,09	5,2
<b>Итого</b>			<b>6,3</b>	<b>5,8</b>	<b>45</b>	<b>272</b>					
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с птицей (без сметаны!)	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250/40	24,75	18,75	16,25	368	64	2,5	0,16	0,21	13,3
Котлета рубленая из птицы	71(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	15,8	12,6	17,8	260	44	1,6	0,1	0,16	0,8
Капуста тушеная	82(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4	5,4	11	140	118	1,4	0,04	0,08	34,2
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>50,28</b>	<b>38,38</b>	<b>105,65</b>	<b>1055,1</b>					
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		200	1,0	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Фрукты свежие(груша)		185	1,5	0,37	13,87	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
<b>Итого</b>			<b>4,0</b>	<b>1,11</b>	<b>44,83</b>	<b>217,3</b>					
<b>Ужин</b>											
Котлета из говядины	59(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1
Макаронные изделия отварные с овощами	76(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,14	3
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>21,88</b>	<b>21,98</b>	<b>88,3</b>	<b>647,6</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			

Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>0,81</b>	<b>32,14</b>	<b>146,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>107,32</b>	<b>72,33</b>	<b>390,92</b>	<b>2861</b>					
<b>3 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша безмолочная пшённная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	3	0,8	20,6	102	14	0,8	0,08	0,02	0
Салат из моркови	71(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	0,67	6	6,6	82,18					
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>7,52</b>	<b>8,15</b>	<b>70,1</b>	<b>385,68</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Фрукты свежие(груша)		100	0,4	0,2	10,2	46,9	19	2,2	0,02	0,02	5,4
<b>Итого</b>			<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>30,4</b>	<b>138,9</b>					
<b>Обед</b>											
Салат из белокочанной капусты	62(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	100	2,1	5,1	11	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Рассольник "Ленинградский"с говядиной(без сметаны!)	129(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250/20	14,98	12	20,58	239,6	45,9	2,16	0,1	0,14	7,69
Рыба(филе)запечённая	310(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	120	19,08	5,52	3,48	138	27,6	0,6	0,1	0,07	0,96
Картофель отварной с м/р	470(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	3,8	10,6	21,6	232	24	1,6	0,2	0,12	28
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		30	1,87	0,22	15,67	93,15	9,22	0	0,9	0,03	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>44,31</b>	<b>33,72</b>	<b>123,83</b>	<b>1019,35</b>					

<b>Полдник</b>											
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			13,8	64	2				0,2
Фрукты свежие(груша)		85	0,34	0,17	8,6	39,8	16,1	1,2	0,01	0,001	
Хлеб пшеничный йодированный		40	2,5	0,3	20,9	124,2	12,3	0	1,2	0,04	0
<b>Итого</b>			<b>2,8</b>	<b>0,47</b>	<b>43,3</b>	<b>228</b>					
<b>Ужин</b>											
Гуляш из говядины	401(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
Огурец соленый(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,34		0,62	9,12					
Каша гречневая рассыпчатая (без м/с)	255(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	150	8,55	2,25	28,35	208,5	20,2	4,5	0,21	0,1	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	19,9	42,8	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>40,03</b>	<b>35,19</b>	<b>70,07</b>	<b>760,42</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>0,81</b>	<b>32,14</b>	<b>146,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>98,37</b>	<b>79</b>	<b>369,84</b>	<b>2678,85</b>					
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша безмолочная из хлопьев овсяных"Геркулес" жидкая (без м/с!)	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	1,4	1,2	16	84	16	0,8	0,08	0,02	0
Фрукты свежие(яблоко)		185	0,74	0,74	18,13	86,9	29,6	4,07	0,05	0,04	18,5
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7	0	94,2	33	1,5	0,04	0,26	0

Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,39	1,89	37,66	192,5	13,3	0,84	0,07	0,02	
<b>Итого</b>			<b>15,53</b>	<b>10,83</b>	<b>87,79</b>	<b>521,6</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный с повидлом		35	2,37	0,81	25,89	120	7,8	0,55	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,37</b>	<b>0,81</b>	<b>41,89</b>	<b>184</b>					
<b>Обед</b>											
Суп с макаронными изделиями с птицей	148(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/40	16,86	12,56	13,52	240,7	42,9	26,9	0,06	0,03	1,28
Курица запечённая	19(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	22,2	16,6	0,2	258	30	1,6	0,04	0,13	1,4
Рагу из овощей	486(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4,4	9,6	19,6	208	70	2	0,16	0,14	44
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>48,25</b>	<b>39,85</b>	<b>100,96</b>	<b>1004,8</b>					
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		200	1,0	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Ватрушка с повидлом	695(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	12,1	7,7	38,5	293	75	0,9	0,09	0,14	0,1
<b>Итого</b>			<b>13,1</b>	<b>7,9</b>	<b>38,5</b>	<b>385</b>					
<b>Ужин</b>											
Макаронные изделия отварные(с м/р)	273(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	7,2	4,6	39,4	282	14	1	0,08	0,02	
Мясо тушеное	390(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	13,16	12,2	3,66	176,8					

Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>22,24</b>	<b>17,08</b>	<b>78,96</b>	<b>608,4</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>0,81</b>	<b>32,14</b>	<b>146,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>103,8</b>	<b>77,28</b>	<b>380,24</b>	<b>2850,3</b>					
<b>5 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Жаркое по-домашнему	394(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200/60	18,46	24,96	24,44	413,4	46,8	3,9	0,2	0,18	13,78
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>22,31</b>	<b>26,31</b>	<b>67,34</b>	<b>614,9</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Чай без сахара	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200						0,4			
Кондитерское изделие (зефир)		30	0,24	0,03	23,9	97,8	7,5	1,8	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>23,9</b>	<b>97,8</b>					
<b>Обед</b>											
Щи из свежей капусты с картофелем	7(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250	3	2,5	9,25	72,5	52,5	0,5	0,07	0,05	21,5
Салат из свёклы с солёными огурцами	29(сборник рец.блюд и кул. Изделий,1994)	60	1	5,9	4,7	76,6	36	1,4	0,04	0,05	4,6
Тефтели рыбные	332(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	14,2	11,7	19,8	247	79	1	0,11	0,1	2
Рис отварной(без м/с!)	463(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,8	0,8	28	214	2	0,8	0,04	0,02	

Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	15	110	7,6	0,48	0,04	0,01	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>28,56</b>	<b>22,26</b>	<b>128,25</b>	<b>935,7</b>					
<b>Полдник</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Салат из моркови	71(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	100	1,0	10	11	136,9					
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Фрукты свежие(яблоко)		185	0,74	0,74	18,13	86,9	29,6	4,07	0,05	0,04	18,5
<b>Итого</b>			<b>4,1</b>	<b>11,55</b>	<b>61,27</b>	<b>370,3</b>					
<b>Ужин</b>											
Запеканка картофельная с мясом	430(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	16,6	17,8	20,8	336	72	3,2	0,2	0,22	3,8
Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,34		0,62	9,12					
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>19,82</b>	<b>18,08</b>	<b>57,32</b>	<b>494,72</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>3,81</b>	<b>0,81</b>	<b>51,24</b>	<b>223,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>78,84</b>	<b>79,04</b>	<b>389,32</b>	<b>2736,92</b>					
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Рагу овощное	486(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	4,4	9,6	19,6	192	66	1,8	0,12	0,12	16,8
Мясо (говядина)отварное	357(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	60	16,26	11,64	0,24	168	9	2,04	0,03	0,08	0,24



Фрукты свежие(банан)		100	1,45	0,49	20,9	96	8	0,6	0,03	0,04	10
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
<b>Итого</b>			<b>23,65</b>	<b>22,27</b>	<b>67,5</b>	<b>575</b>					
<b>Обед</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>0,81</b>	<b>32,14</b>	<b>146,5</b>					
<b>Обед</b>											
Свекольник с мясом (без сметаны!)	193(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250/20/	8,45	7,6	19,03	174,56	42	0,63	0,38	0,62	0,08
Салат витаминный	27(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,14	10,02	11,23	137,58	26	0,7	0,04	0,04	18
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,03	0,03	
<b>Итого</b>			<b>27,98</b>	<b>37,91</b>	<b>98,9</b>	<b>862,24</b>					
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Фрукты свежие(банан)		100	1,45	0,49	20,9	96	8	0,6	0,03	0,04	10
Хлеб пшеничный йодированный с повидлом		45	3,1	1,08	24,77	122,5	7,6	0,48	0,04	0,012	
<b>Итого</b>			<b>6,1</b>	<b>1,57</b>	<b>80,77</b>	<b>359,5</b>					
<b>Ужин</b>											
Бефстроганов из птицы	68(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60/60	16,08	28,5	5,22	292,8	33	1,62	0,084	0,15	2,58

Картофель отварной с м/р	470(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	3,8	6,6	21,6	196	82	1,2	0,18	0,16	6,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>21,76</b>	<b>35,38</b>	<b>62,72</b>	<b>638,4</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>6</b>	<b>5,2</b>	<b>10</b>	<b>64</b>					
<b>Итого</b>			<b>87,79</b>	<b>103,14</b>	<b>352,03</b>	<b>2645,64</b>					
<b>7 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Макаронные изделия отварные с овощами(с м/р)	534 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,04	3
Котлета из говядины	416 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>22,31</b>	<b>22,51</b>	<b>84,54</b>	<b>644,5</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
<b>Итого</b>			<b>3,04</b>	<b>0,81</b>	<b>45,86</b>	<b>196</b>					
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с мясом	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	2,8	2,2	12,8	96	30	0,8	0,1	0,08	19,2
Тефтели из говядины	63(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	11,7	15,1	19,9	268	29	2,1	0,08	0,09	3
Картофельное пюре "Розовое"	79(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4	6,2	13,6	156	76	1,2	0,16	0,16	5

Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,12		0,52	9,12					
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,39	1,89	37,6	192,5	13,3	0,84	0,07	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>27,49</b>	<b>23,47</b>	<b>135,92</b>	<b>937,22</b>					
<b>Полдник</b>											
Винегрет овощной	60(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,8	20,4	14,4	270	42	1,4	0,1	0,1	18,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие(груша)		185	0,74	0,5	19	86,9	35,1	4,25	0,03	0,05	9,25
<b>Итого</b>			<b>3,5</b>	<b>20,9</b>	<b>49,4</b>	<b>420,9</b>					
<b>Ужин</b>											
Плов с говядиной	58(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	16	19,8	40,8	404	24	2,6	0,06	0,1	3,6
Икра свекольная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	0,84	3,78	3,36	58,8	21	0,72	0,018	0,02	2,16
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>18,72</b>	<b>23,86</b>	<b>80,06</b>	<b>612,4</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>0,81</b>	<b>32,14</b>	<b>146,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>77,37</b>	<b>92,36</b>	<b>427,92</b>	<b>2957,52</b>					
<b>2 неделя</b>											
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											

Каша гречневая рассыпчатая (без м/с!)	463(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	180	10,26	2,7	45,36	291,6	23,4	5,4	0,21	0,1	0
Мясо(говядина)отварное	357(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	100	27,1	19,4	0,4	280	15	3,4	0,05	0,14	0,4
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,02	0,01	
<b>Итого</b>			<b>38,9</b>	<b>22,64</b>	<b>72,52</b>	<b>690,6</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Фрукты свежие(Яблоко)		185	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	4	0,05	0,04	18,5
<b>Итого</b>			<b>2,24</b>	<b>0,74</b>	<b>53,23</b>	<b>227,95</b>					
<b>Обед</b>											
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	2,1	5,1	11	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Суп картофельный с рыбными консервами	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250	6,58	7,21	19,02	162,7	30	0,8	0,1	0,08	9,6
Картофель тушёный с мясом	24(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,39	1,89	37,66	192,5	13,3	0,84	0,07	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>30,15</b>	<b>28,58</b>	<b>120,18</b>	<b>923,8</b>					
<b>Полдник</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Салат рыбный	76(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	100	6,8	15,22	7,17	191,44	43	1,3	0,07	0,08	0
<b>Итого</b>			<b>9,1</b>	<b>16,03</b>	<b>39,31</b>	<b>337,94</b>					
<b>Ужин</b>											

Котлета рыбная	51(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	12,8	4,7	15,9	156	53	0,8	0,09	0,1	0,4
Соус красный основной	528(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	0,8	3,6	6,5	63	11	0,3	0,02	0,01	1
Картофель отварной	77(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	3,8	5,6	21,6	188	24	1,6	0,2	0,12	28
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>19,28</b>	<b>14,18</b>	<b>79,9</b>	<b>556,6</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>0,81</b>	<b>32,14</b>	<b>146,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>101,98</b>	<b>82,98</b>	<b>397,28</b>	<b>2883,39</b>					
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша безмолочная пшеничная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	2,2	0,2	17,4	80	14	1	0,06	0,02	0
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7		94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>14,05</b>	<b>8,55</b>	<b>60,3</b>	<b>375,7</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Пирожок с мясом и луком	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	14	17,7	29,1	343	33	1,7	0,09	0,14	
<b>Итого</b>			<b>14</b>	<b>17,7</b>	<b>45,1</b>	<b>407</b>					
<b>Обед</b>											
Кукуруза консервированная		100	2,2	0,4	11,2	58	35	1,2	0,03	0,04	3,6

Суп "Крестьянский"(без сметаны!)	132(сборник рец.блюд и кул.изд-й,2005)	200	6,2	7,2	33,28	90	16,4	0,36	0,5	0,02	4,52
Гуляш из говядины	401(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
Рис отварной (без м/с)	463(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,8	0,8	38,8	214	2	0,8	0,04	0,01	
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>46,42</b>	<b>42,02</b>	<b>150,74</b>	<b>1068,6</b>					
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Фрукты свежие (Мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
<b>Итого</b>			<b>11,3</b>	<b>6,92</b>	<b>40,7</b>	<b>321,8</b>					
<b>Ужин</b>											
Макаронные изделия с овощами(с м/р)	534(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,04	3
Курица отварная(мякоть)	439(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	60	25,62	19,14	0,3	297,6	31,8	1,8	0,04	0,14	1,62
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>34,3</b>	<b>28,02</b>	<b>72</b>	<b>701,2</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>0,81</b>	<b>32,14</b>	<b>146,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>122,38</b>	<b>104,02</b>	<b>400,98</b>	<b>3020,8</b>					
<b>3 день</b>											

<b>Завтрак</b>											
Макаронные изделия отварные с м/р	75(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	7,2	6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	
Салат из моркови	71(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	60	0,67	7,05	6,6	82,1	80	0,1	0,006	0,06	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,62	32,28	165	11,4	0,72	0,066	0,018	
<b>Итого</b>			<b>12,49</b>	<b>14,67</b>	<b>94,28</b>	<b>557,1</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Фрукты свежие(Яблоко)		185	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	4	0,05	0,04	18,5
<b>Итого</b>			<b>2,24</b>	<b>0,74</b>	<b>53,23</b>	<b>227,95</b>					
<b>Обед</b>											
Икра морковная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,6	7	5,3	99	29	0,8	0,05	0,04	3,2
Суп картофельный с мясом(говядина)	138(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35	11,1	8,6	10,34	154	29,25	1,59	0,05	0,09	4,94
Рыба (филе) запечённая	310(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	100	15,9	4,6	2,9	115	23	0,5	0,09	0,06	0,8
Картофель отварной с м/р	470(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	3,8	7	21,6	188	24	1,6	0,2	0,12	28
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,05	0,015	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>39,67</b>	<b>28,97</b>	<b>128,49</b>	<b>951,9</b>					
<b>Полдник</b>											
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие		100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10

Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	21,5	110	7,6	0,48	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>4,6</b>	<b>1,58</b>	<b>58,5</b>	<b>270</b>					
<b>Ужин</b>											
Котлета мясная (говядина)	416(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1
Капуста тушеная	482(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4	8	11	140	118	1,4	0,04	0,08	34,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	9,95	42,8	3,6	0,58	0,02	0,02	
<b>Итого</b>			<b>18,14</b>	<b>21,24</b>	<b>53,55</b>	<b>490,8</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>0,81</b>	<b>10,6</b>	<b>146,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>79,45</b>	<b>68,01</b>	<b>398,6</b>	<b>2644,25</b>					
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Рис отварной (без м/с)	463(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	150	3,6	0,6	29,1	160,5	1,5	0,6	0,03	0,01	
Рыба(филе)отварная(припушенная)	300(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	100	17,8	0,6	0,5	78	26	0,4	0,06	0,05	0,6
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие(груша)		185	0,74	0,5	19	86,9	35,1	4,25	0,03	0,05	9,25
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>25,99</b>	<b>3,05</b>	<b>91,5</b>	<b>526,9</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>3,85</b>	<b>1,35</b>	<b>42,9</b>	<b>201,5</b>					



<b>Обед</b>											
Борщ с птицей( без сметаны!)	110(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/40	19,48	2,7	7,8	266,4	63,2	1,8	0,06	0,02	1,52
Салат "витаминный"	27(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	0,68	6	6,7	82,5					
Макаронные изделия отварные с м/р	273(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	
Бефстроганов из птицы	68(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	80\80	21,4	38	6,9	390,4	44	2,16	0,11	0,2	3,44
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>52,78</b>	<b>53,12</b>	<b>123,06</b>	<b>1255,9</b>					
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		32,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Пирожок с картофелем и луком	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	6,5	7,7	33,2	245	30	1	0,1	0,09	1,9
<b>Итого</b>			<b>8,0</b>	<b>7,7</b>	<b>33,2</b>	<b>386</b>					
<b>Ужин</b>											
Жаркое по-домашнему	394(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	5,37
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	60	1,3		0,62	9,12					
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>17,38</b>	<b>19,48</b>	<b>53,12</b>	<b>476,72</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>0,81</b>	<b>32,14</b>	<b>146,5</b>					

<b>Итого</b>			<b>110,31</b>	<b>85,51</b>	<b>375,92</b>	<b>2993,52</b>					
<b>5 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Птица(мякоть)припущенная	439(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	100	22,2	16,6	0,2	258	30	1,6	0,04	0,13	1,4
Каша гречневая рассыпчатая(без м/с!)	463(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	11,4	3	50,4	278	26	6	0,28	0,14	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,002	0,006	
<b>Итого</b>			<b>35,14</b>	<b>20,14</b>	<b>77,36</b>	<b>655</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>1,5</b>	<b>1,44</b>	<b>35,1</b>	<b>141</b>					
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с рыбой	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250	7,35	2,46	19,02	122,9	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Рагу овощное	486(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	9,6	19,6	192	66	1,8	0,12	0,12	16,8
Зразы рубленые	418(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	120	15,1	20,7	14,5	313,2	36	2,8	0,09	0,16	4,56
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	3,8	9,5	0,6	0,055	0,015
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	9,95	42,8	3,6	0,58	0,02	0,02	
<b>Итого</b>			<b>32,24</b>	<b>34,25</b>	<b>121,57</b>	<b>938,4</b>					
<b>Полдник</b>											
Кисель из яблок	705(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	0,1		29,72	112,52	2	0,4			
Салат из белокочанной капусты	62(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,6	5,01	9,69	87,97					
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	

Фрукты свежие(Мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,7	0,18	0,11	0,05	70,3
<b>Итого</b>			<b>5,5</b>	<b>6,19</b>	<b>69,35</b>	<b>353,29</b>					
<b>Ужин</b>											
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,3		0,62	9,12					
Азу	402(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	13,1	13,3	25,2	267,7	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>17,22</b>	<b>13,72</b>	<b>71,67</b>	<b>469,22</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
<b>Итого</b>			<b>1,54</b>	<b>0,54</b>	<b>26,76</b>	<b>119</b>					
<b>Итого</b>			<b>93,14</b>	<b>76,28</b>	<b>401,81</b>	<b>2675,91</b>					
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Пюре картофельное с м/р,без молока	472(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	2,8	4,8	13	140	16	1,2	0,16	0,08	5,4
Мясо(говядина)отварное		60	16,2	11,6	0,24	168	9	2,04	0,03	0,08	0,24
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие (Груша)		185	0,7	0,55	19	86,9	35,15	4,2	0,04	0,05	9,2
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>23,55</b>	<b>18,3</b>	<b>75,14</b>	<b>596,4</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный с повидлом		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
<b>Итого</b>			<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>26,76</b>	<b>119</b>	5,8	0,64	0,022	0,006	
<b>Обед</b>											

Икра свекольная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,4	6,3	5,6	98	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Суп картофельный	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,8	2,2	12,8	96	30	0,8	0,1	0,08	9,6
Гуляш из говядины	401(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100/100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
Каша гречневая рассыпчатая	463(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	11,4	8	50,4	324	28	6	0,28	0,14	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,1
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>46,68</b>	<b>49,58</b>	<b>107,7</b>	<b>1103,6</b>					
<b>Полдник</b>											
Салат "витаминный"	27(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	100	1,1	10,02	11,23	137,58	33	1,5	0,04	0,26	
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	16	1,2	0,08	0,01	20
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>6,5</b>	<b>11,37</b>	<b>73,23</b>	<b>416,08</b>					
<b>Ужин</b>											
Картофель тушеный с мясом	216(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/70	23,6	25,2	27,3	438	58,5	4,18	0,2	0,24	15,68
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>25,48</b>	<b>25,48</b>	<b>63,2</b>	<b>587,6</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>0,81</b>	<b>32,14</b>	<b>146,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>109,92</b>	<b>110,54</b>	<b>378,17</b>	<b>2969,18</b>					
<b>7 день</b>											
<b>Завтрак</b>											

Макаронные изделия отварные с овощами(с м/р)	534(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,04	3
Шницель из говядины	416(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	60	7,9	7,86	9,96	146,4	13,2	1,38	0,05	0,1	0,6
Фрукты свежие(Мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>20,03</b>	<b>18,18</b>	<b>102,46</b>	<b>672,2</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>4,85</b>	<b>1,55</b>	<b>47,1</b>	<b>229,5</b>					
<b>Обед</b>											
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,3		0,62	9,12	9,12				
Суп с макаронными изделиями и с говядиной	148(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35	12,7	9,2	13,54	183	31,25	1,39	0,06	0,07	0,94
Голубцы с мясом и рисом без соуса	494(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	216	18,8	13,7	17,28	264,2	32	2,4	0,08	1,03	3
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>36,82</b>	<b>23,72</b>	<b>93,7</b>	<b>726,92</b>					
<b>Полдник</b>											
Винегрет овощной	60(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,8	20,4	14,4	270	42	1,4	0,1	0,1	18,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
<b>Итого</b>			<b>2,8</b>	<b>20,4</b>	<b>30,4</b>	<b>334</b>					
<b>Ужин</b>											

Рыба запеченная с картофелем по-русски с м/р	319(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/100	14,6	8	21,1	210	79	1	0,11	0,1	2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>16,48</b>	<b>8,28</b>	<b>57</b>	<b>359,6</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>0,81</b>	<b>32,14</b>	<b>146,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>83,3</b>	<b>73</b>	<b>362,8</b>	<b>2468,72</b>					