

Утверждаю

Директор МБУ

"Комбинат школьного питания"

г. Котовска

И.Н. Беляева

Согласовано

Управление Роспотребнадзора

по Тамбовской области

Н.П. Цыганова

Примерно 20-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет,
посещающих дошкольные образовательные организации

День 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----|--------|
| | | | Б | Ж | У | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная | 180 | 4,7 | 6,6 | 23,6 | 173 | 21,9 | 48,9 | 126,2 | 1,35 | 88,8 | 23,2 | 0,13 | 0,034 | 0 | 182 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 3,2 | 13,2 | 95 | 113,2 | 12,6 | 81 | 0,12 | 113,2 | 18 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 414 | |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,34 | 3,98 | 15,06 | 105,2 | 7 | 7,4 | 21,8 | 0,46 | 32,2 | 30 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 | |
| | Итого за завтрак | 395 | 10,14 | 13,78 | 51,9 | 373,2 | 142 | 68,9 | 229 | 1,93 | 234 | 71,2 | 0,21 | 0,19 | 1,2 | | |
| 2 Завтрак | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | 510 | |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | | |
| Обед | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 | |
| | Рассольник домашний | 150 | 1,24 | 4,39 | 9,66 | 83,2 | 20,8 | 16,6 | 38,9 | 0,62 | 326,7 | 0 | 0,06 | 0,038 | 7,07 | 81 | |
| | Кнели куриные | 60 | 9,6 | 6,94 | 9,26 | 137,9 | 13,1 | 15,4 | 84,8 | 0,67 | 135,9 | 9 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 329 | |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 6,38 | 14,2 | 123,2 | 27,1 | 20,3 | 63,5 | 0,74 | 475,5 | 18,7 | 0,1 | 0,08 | 13,3 | 339 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,9 | 101,6 | 28,5 | 5,4 | 13,8 | 1,11 | 153,3 | 0 | 0,0018 | 0,005 | 0,36 | 394 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 | |
| | Итого за обед | 570 | 15,77 | 18,03 | 71,7 | 513 | 104 | 68,7 | 243,9 | 4,74 | 1132 | 27,7 | 0,268 | 0,2 | 25 | | |
| Полдник | Вермишель молочная | 150 | 6,15 | 2,55 | 26,3 | 152,3 | 12,1 | 18,1 | 103,4 | 0,38 | 175,1 | 22,9 | 0,06 | 0,15 | 0,68 | 100 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,047 | 0,011 | 8,38 | 33,6 | 9,6 | 1,08 | 1,9 | 0,22 | 6,24 | 0 | 0 | 0 | 23 | 411 | |
| | Кондитерское изделие | 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | 360 | 6,197 | 2,561 | 34,7 | 185,9 | 131 | 19,2 | 105,3 | 0,6 | 181 | 22,9 | 0,06 | 0,15 | 24 | | |
| | Итого за 1 день | 1425 | 33 | 35 | 168 | 1117 | 393 | 165 | 589,2 | 9 | 1548 | 121,8 | 1 | 1 | 60 | | |

День 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 180 | 4,97 | 4,63 | 28,57 | 175,5 | 13,6 | 35,7 | 101,7 | 1,17 | 91,6 | 17,5 | 0,12 | 0,018 | 0 | 182 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,2 | 15,52 | 107 | 137,6 | 20 | 115 | 0,49 | 201,9 | 22 | 0,05 | 0,17 | 1,4 | 416 |
| | Бутерброд с сыром | 30/7 | 3,34 | 4,22 | 15 | 109,8 | 71,2 | 9,25 | 55,6 | 0,48 | 33,9 | 29 | 0,035 | 0,04 | 0,054 | 3 |
| Итого за завтрак | | 397 | 12,09 | 12,05 | 59,1 | 392,3 | 222 | 65 | 272,3 | 2,14 | 327 | 68,5 | 0,205 | 0,23 | 1,5 | |
| 2 Завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,023 | 3,6 | 418 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,02 | 3,6 | |
| Обед | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,9 | 2 | 12,3 | 75,3 | 14,7 | 16,2 | 40 | 0,65 | 288,8 | 0 | 0,067 | 0,037 | 4,95 | 88 |
| | Жаркое по домашнему | 160 | 6,22 | 17,4 | 11,6 | 228 | 22,6 | 47,2 | 243,6 | 2,9 | 89,5 | 15 | 0,16 | 0,24 | 6,83 | 292 |
| | Компот из изюма | 180 | 1,4 | 0 | 25 | 105 | 28,5 | 5,4 | 13,8 | 1,11 | 153,3 | 0 | 0,0018 | 0,005 | 0,36 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 560 | 11,82 | 19,7 | 62,6 | 475,4 | 80,7 | 79,8 | 340,3 | 6,26 | 572 | 15 | 0,295 | 0,32 | 16 | |
| Полдник | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Яйцо отварное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78 | 27,5 | 6 | 96 | 1,25 | 70 | 125 | 0,037 | 0,22 | 0 | 227 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 12,8 | 2,2 | 4 | 0,32 | 19,2 | 0 | 0 | 0 | 2,83 | 412 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15 | 71 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0 | 0,048 | 0,015 | 0 | 509 |
| Итого за полдник | | 330 | 11,05 | 6,25 | 39,3 | 257,1 | 62,1 | 29,1 | 168,1 | 3,77 | 169 | 125 | 0,151 | 0,28 | 6,8 | |
| Итого за 2 день | | 1467 | 36 | 38 | 179 | 1201 | 378 | 181 | 793 | 15 | 1069 | 209 | 0,67 | 0,8 | 28 | |

День 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 180 | 3,57 | 4,68 | 32,3 | 185,6 | 9,2 | 6,7 | 33,1 | 0,4 | 49,9 | 17,1 | 0,034 | 0,017 | 0 | 182 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,047 | 0,011 | 8,38 | 33,6 | 9,6 | 1,08 | 1,9 | 0,22 | 6,24 | 0 | 0 | 0 | 0,023 | 411 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,34 | 3,98 | 15,06 | 105,2 | 7 | 7,4 | 21,8 | 0,46 | 32,2 | 30 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| Итого за завтрак | | 395 | 5,957 | 8,671 | 55,7 | 324,4 | 25,8 | 15,2 | 56,8 | 1,08 | 88,3 | 47,1 | 0,074 | 0,04 | 0 | |
| 2 Завтрак | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | 510 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Обед | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,25 | 3,52 | 6,1 | 61 | 26 | 13,35 | 28,57 | 0,48 | 26 | 0 | 0,034 | 0,027 | 0 | 73 |
| | Гречка по купечески | 160 | 11 | 14 | 17,4 | 240 | 16,4 | 144,5 | 216,8 | 4,95 | 276 | 20,6 | 0,26 | 0,12 | 0 | 523 |
| | Компот из цитрусовых | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,6 | 124,7 | 21,2 | 5,9 | 10,3 | 0,21 | 89,4 | 0 | 0,014 | 0,014 | 11,6 | 392 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 560 | 14,95 | 17,91 | 67,8 | 492,8 | 78,5 | 175 | 298,6 | 7,24 | 432 | 20,6 | 0,374 | 0,2 | 16 | |
| Полдник | Сырники из творога со сгущенным молоком | 100 | 9 | 10,4 | 26 | 240 | 155,7 | 26 | 228 | 0,77 | 135,1 | 57 | 0,07 | 0,27 | 0,24 | 245 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0 | 0 | 16,2 | 64,8 | 0,18 | 2,16 | 5,7 | 0,036 | 0 | 0 | 0,0012 | 0,005 | 2,74 | 508 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15 | 71 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0 | 0,048 | 0,015 | 0 | 509 |
| Итого за полдник | | 310 | 11,28 | 10,58 | 57,2 | 375,8 | 163 | 38,1 | 258,9 | 1,41 | 174 | 57 | 0,119 | 0,29 | 3 | |
| Итого за 3 день | | 1365 | 33 | 38 | 191 | 1238 | 283 | 236 | 625 | 11,9 | 695 | 125 | 0,597 | 0,55 | 29 | |

День 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 180 | 2,8 | 4,3 | 21,2 | 134,7 | 13,6 | 35,7 | 101,7 | 1,17 | 91,6 | 17,5 | 0,12 | 0,018 | 0 | 182 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,2 | 15,52 | 107 | 137,6 | 20 | 115 | 0,49 | 201,9 | 22 | 0,05 | 0,17 | 1,4 | 416 |
| | Бутерброд с сыром | 30/7 | 3,34 | 4,22 | 15 | 109,8 | 71,2 | 9,25 | 55,6 | 0,48 | 33,9 | 29 | 0,035 | 0,04 | 0,054 | 3 |
| Итого за завтрак | | 397 | 9,92 | 11,72 | 51,7 | 351,5 | 222 | 65 | 272,3 | 2,14 | 327 | 68,5 | 0,205 | 0,23 | 1,5 | |
| 2 Завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,023 | 3,6 | 418 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,02 | 3,6 | |
| Обед | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Суп гороховый с мясом | 150 | 3,95 | 5,04 | 11,4 | 106 | 22,8 | 21,2 | 52,3 | 1,2 | 283,6 | 0 | 0,13 | 0,04 | 3,48 | 520 |
| | Рыба, запеченная с овощами | 80 | 8,1 | 9,2 | 2,8 | 126,6 | 18,1 | 17,2 | 79,8 | 0,5 | 261 | 8 | 0,04 | 0,08 | 7,9 | 283 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 6,38 | 14,2 | 123,2 | 27,1 | 20,3 | 63,5 | 0,74 | 475,5 | 18,7 | 0,1 | 0,08 | 13,3 | 339 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,9 | 101,6 | 28,5 | 5,4 | 13,8 | 1,11 | 153,3 | 0 | 0,0018 | 0,005 | 0,36 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 590 | 16,98 | 20,94 | 67 | 524,5 | 111 | 75,1 | 252,3 | 5,15 | 1214 | 26,7 | 0,338 | 0,25 | 29 | |
| Полдник | Булочка "Веснушка" | 50 | 3 | 5,4 | 20,2 | 141,7 | 11,3 | 15,2 | 39,2 | 0,73 | 67,6 | 3 | 0,07 | 0,04 | 0 | 456 |
| | Напиток кисломолочный | 180 | 5 | 2,7 | 16,6 | 110,7 | 216 | 25,2 | 162 | 0,18 | 263 | 36 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 420 |
| Итого за полдник | | 230 | 8 | 8,1 | 36,8 | 252,4 | 227 | 40,4 | 201,2 | 0,91 | 331 | 39 | 0,14 | 0,35 | 1,3 | |
| Итого за 4 день | | 1397 | 36 | 41 | 174 | 1204 | 574 | 188 | 738 | 11 | 1872 | 134 | 0,706 | 0,85 | 35 | |

День 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 180 | 3,76 | 3,6 | 28,4 | 161,1 | 31,9 | 18,7 | 129,3 | 0,7 | 77,8 | 17,1 | 0,07 | 0,025 | 0 | 182 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 12,8 | 2,2 | 4 | 0,32 | 19,2 | 0 | 0 | 0 | 2,83 | 412 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,34 | 3,98 | 15,06 | 105,2 | 7 | 7,4 | 21,8 | 0,46 | 32,2 | 30 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| Итого за завтрак | | 395 | 6,22 | 7,6 | 53,7 | 307,3 | 51,7 | 28,3 | 155,1 | 1,48 | 129 | 47,1 | 0,11 | 0,05 | 2,8 | |
| 2 Затрак | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | 510 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Обед | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Суп картофельный вегетарианский | 150 | 2 | 4 | 13,9 | 99,5 | 22,4 | 13,7 | 31,6 | 0,48 | 236,2 | 21 | 0,045 | 0,037 | 5,59 | 84 |
| | Оладьи из печени по кунцевски | 60 | 11,3 | 10,7 | 3,24 | 154,4 | 5,2 | 13,8 | 194,8 | 6,06 | 0 | 2160 | 0,18 | 1,99 | 4,56 | 515 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 3 | 2,2 | 22,4 | 121,7 | 5,49 | 16,6 | 34,8 | 0,89 | 39 | 0 | 0,06 | 0,022 | 0 | 218 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,8 | 13,03 | 3,24 | 3,96 | 0,84 | 100,6 | 0 | 0,009 | 0,007 | 1,55 | 390 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 570 | 18,74 | 17,34 | 74,7 | 530,5 | 61 | 58,3 | 308,1 | 9,87 | 417 | 2181 | 0,36 | 2,1 | 16 | |
| Полдник | Оладьи с маслом и сахаром | 60/3/3 | 4,22 | 6,76 | 22,8 | 168,9 | 47,6 | 17,9 | 66,7 | 0,73 | 101,5 | 27,7 | 0,08 | 0,08 | 0,2 | 432 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102 | 227,5 | 26,5 | 170,6 | 0,19 | 276,8 | 38,4 | 0,07 | 0,28 | 2,46 | 419 |
| Итого за полдник | | 246 | 9,71 | 11,65 | 31,9 | 270,9 | 275 | 44,4 | 237,3 | 0,92 | 378 | 66,1 | 0,15 | 0,36 | 2,7 | |
| Итого за 5 день | | 1311 | 35 | 37 | 170 | 1153 | 404 | 139 | 711,5 | 14,5 | 925 | 2294 | 0,65 | 2,52 | 31 | |

День 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 180 | 5,56 | 4,63 | 24,5 | 161,5 | 8,82 | 51 | 156 | 2,94 | 161 | 22,5 | 0,14 | 0,07 | 0 | 182 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 12,8 | 2,2 | 4 | 0,32 | 19,2 | 0 | 0 | 0 | 2,83 | 412 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,34 | 3,98 | 15,06 | 105,2 | 7 | 7,4 | 21,8 | 0,46 | 32,2 | 30 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| Итого за завтрак | | 365 | 8,02 | 8,63 | 49,8 | 307,7 | 28,6 | 60,6 | 181,8 | 3,72 | 212 | 52,5 | 0,18 | 0,09 | 2,8 | |
| 2 Завтрак | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | 510 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Обед | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,25 | 3,52 | 6,1 | 61 | 26 | 13,35 | 28,57 | 0,48 | 26 | 0 | 0,034 | 0,027 | 0 | 73 |
| | Фрикадельки из птицы | 60 | 9,6 | 3,97 | 5,85 | 97,6 | 22,6 | 13,6 | 84,4 | 0,8 | 137,5 | 18 | 0,05 | 0,07 | 0,32 | 325 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 110 | 2,7 | 3,05 | 28,3 | 151 | 4,4 | 19,2 | 58,9 | 0,4 | 39,6 | 14,6 | 0,02 | 14 | 0 | 179 |
| | Компот из цитрусовых | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,6 | 124,7 | 21,2 | 5,9 | 10,3 | 0,21 | 89,4 | 0 | 0,014 | 0,014 | 11,6 | 392 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 560 | 16,25 | 10,93 | 84,6 | 501,4 | 89,1 | 63,1 | 225,1 | 3,49 | 333 | 32,6 | 0,184 | 14,2 | 16 | |
| Полдник | Блины со сметанным соусом | 80 | 4,85 | 13,5 | 20,52 | 222,9 | 52 | 15,04 | 81,22 | 0,94 | 104,1 | 106 | 0,07 | 0,13 | 0,14 | 427 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102 | 227,5 | 26,5 | 170,6 | 0,19 | 276,8 | 38,4 | 0,07 | 0,28 | 2,46 | 419 |
| Итого за полдник | | 218 | 10,34 | 18,39 | 29,6 | 324,9 | 280 | 41,5 | 251,8 | 1,13 | 381 | 144,4 | 0,14 | 0,41 | 2,6 | |
| Итого за 6 день | | 1243 | 35 | 38 | 174 | 1179 | 413 | 173 | 670 | 10,5 | 927 | 230 | 0,534 | 14,7 | 31 | |

День 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Эц | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|--------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 180 | 3,57 | 4,68 | 32,3 | 185,6 | 9,2 | 6,7 | 33,1 | 0,4 | 49,9 | 17,1 | 0,034 | 0,017 | 0 | 182 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,2 | 15,52 | 107 | 137,6 | 20 | 115 | 0,49 | 201,9 | 22 | 0,05 | 0,17 | 1,4 | 416 |
| | Бутерброд с сыром | 30/7 | 3,34 | 4,22 | 15 | 109,8 | 71,2 | 9,25 | 55,6 | 0,48 | 33,9 | 29 | 0,035 | 0,04 | 0,054 | 3 |
| Итого за завтрак | | 397 | 10,69 | 12,1 | 62,8 | 402,4 | 218 | 36 | 203,7 | 1,37 | 286 | 68,1 | 0,119 | 0,23 | 1,5 | |
| 2 Завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,023 | 3,6 | 418 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,02 | 3,6 | |
| Обед | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Суп лапша домашняя | 150 | 1,32 | 3,04 | 7,15 | 61,3 | 11,8 | 6,27 | 17,58 | 0,35 | 31,87 | 0 | 0,03 | 0,009 | 0,3 | 94 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 6,38 | 14,2 | 123,2 | 27,1 | 20,3 | 63,5 | 0,74 | 475,5 | 18,7 | 0,1 | 0,08 | 13,3 | 339 |
| | Гуляш из отварного мяса | 60 | 5,4 | 6,1 | 1,9 | 84,7 | 13,9 | 13 | 61,38 | 0,59 | 97,05 | 7,5 | 0,018 | 0,05 | 0,4 | 293 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,9 | 101,6 | 28,5 | 5,4 | 13,8 | 1,11 | 153,3 | 0 | 0,0018 | 0,005 | 0,36 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 570 | 11,65 | 15,84 | 61,9 | 437,9 | 96,2 | 56 | 199,2 | 4,39 | 799 | 26,2 | 0,216 | 0,18 | 18 | |
| Полдник | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 1,6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Омлет натуральный | 80 | 7 | 12,66 | 1,42 | 148 | 59,1 | 9,78 | 130,4 | 1,45 | 113,2 | 180 | 0,04 | 0,29 | 0,14 | 229 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,047 | 0,011 | 8,38 | 33,6 | 9,6 | 1,08 | 1,9 | 0,22 | 6,24 | 0 | 0 | 0 | 23 | 411 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15 | 71 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0 | 0,048 | 0,015 | 0 | 509 |
| Итого за полдник | | 360 | 11,63 | 13,15 | 38,5 | 315,3 | 90,5 | 31,8 | 200,4 | 3,87 | 199 | 180 | 0,154 | 0,35 | 27 | |
| Итого за 7 день | | 1507 | 35 | 41 | 181 | 1232 | 417 | 131 | 616 | 12,2 | 1283 | 274,3 | 0,512 | 0,78 | 51 | |

День 8

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша "Дружба" | 180 | 5,6 | 9,1 | 23,6 | 200 | 165,3 | 69,1 | 166,7 | 0,486 | 161 | 39,6 | 0,072 | 0,18 | 0,8 | 182 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 3,2 | 13,2 | 95 | 113,2 | 12,6 | 81 | 0,12 | 113,2 | 18 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 414 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,34 | 3,98 | 15,06 | 105,2 | 7 | 7,4 | 21,8 | 0,46 | 32,2 | 30 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| Итого за завтрак | | 395 | 11,04 | 16,28 | 51,9 | 400,2 | 286 | 89,1 | 269,5 | 1,07 | 306 | 87,6 | 0,152 | 0,34 | 2 | |
| 2 Завтрак | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | 510 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Обед | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Рассольник ленинградский | 150 | 2,09 | 4,43 | 11,3 | 93,58 | 15,8 | 15,5 | 43,1 | 0,58 | 290,7 | 0 | 5 | 0,036 | 4,52 | 82 |
| | Плов с мясом | 160 | 10,7 | 13,4 | 26,4 | 269 | 29 | 40,8 | 176,6 | 1,36 | 322,3 | 471,5 | 0,32 | 0,22 | 3,39 | 514 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,8 | 13,03 | 3,24 | 3,96 | 0,84 | 100,6 | 0 | 0,009 | 0,007 | 1,55 | 390 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 560 | 15,23 | 18,27 | 72,9 | 517,5 | 72,7 | 70,5 | 266,6 | 4,38 | 754 | 471,5 | 5,395 | 0,3 | 13 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 50 | 6,85 | 3 | 15,4 | 116 | 36,2 | 15,4 | 64,4 | 0,64 | 60,5 | 24,2 | 0,05 | 0,08 | 0,028 | 441 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0 | 0 | 16,2 | 64,8 | 0,18 | 2,16 | 5,7 | 0,036 | 0 | 0 | 0,0012 | 0,005 | 2,74 | 508 |
| Итого за полдник | | 230 | 6,85 | 3 | 31,6 | 180,8 | 36,4 | 17,6 | 70,1 | 0,68 | 60,5 | 24,2 | 0,051 | 0,08 | 2,8 | |
| Итого за 8 день | | 1285 | 34 | 38 | 166 | 1143 | 411 | 185 | 617 | 8,32 | 1122 | 583 | 6 | 0,75 | 28 | |

День 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 180 | 4,7 | 6,6 | 23,6 | 173 | 21,9 | 48,9 | 126,2 | 1,35 | 88,8 | 23,2 | 0,13 | 0,034 | 0 | 182 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 12,8 | 2,2 | 4 | 0,32 | 19,2 | 0 | 0 | 0 | 2,83 | 412 |
| | Бутерброд с сыром | 30/7 | 3,34 | 4,22 | 15 | 109,8 | 71,2 | 9,25 | 55,6 | 0,48 | 33,9 | 29 | 0,035 | 0,04 | 0,054 | 3 |
| Итого за завтрак | | 397 | 8,16 | 10,84 | 48,8 | 323,8 | 106 | 60,4 | 185,8 | 2,15 | 142 | 52,2 | 0,165 | 0,07 | 2,9 | |
| 2 Завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,023 | 3,6 | 418 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,02 | 3,6 | |
| Обед | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,94 | 7,64 | 61,5 | 26,6 | 13,9 | 26,8 | 0,71 | 229 | 0 | 0,028 | 0,025 | 6,17 | 63 |
| | Котлета рыбная любительская | 60 | 7,05 | 5,9 | 1,65 | 87,7 | 37,9 | 24,6 | 131,2 | 0,87 | 249,6 | 25 | 0,06 | 0,08 | 2,12 | 272 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 6,38 | 14,2 | 123,2 | 27,1 | 20,3 | 63,5 | 0,74 | 475,5 | 18,7 | 0,1 | 0,08 | 13,3 | 339 |
| | Компот из цитрусовых | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,6 | 124,7 | 21,2 | 5,9 | 10,3 | 0,21 | 89,4 | 0 | 0,014 | 0,014 | 11,6 | 392 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 570 | 13,08 | 15,61 | 67,8 | 464,2 | 128 | 75,7 | 274,7 | 4,13 | 1084 | 43,7 | 0,268 | 0,24 | 37 | |
| Полдник | Булочка "Российская" | 50 | 5,35 | 7,5 | 30 | 208,9 | 13,7 | 15,2 | 39,2 | 0,73 | 67,6 | 3 | 0,07 | 0,04 | 0 | 457 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,2 | 15,52 | 107 | 137,6 | 20 | 115 | 0,49 | 201,9 | 22 | 0,05 | 0,17 | 1,4 | 416 |
| Итого за полдник | | 230 | 9,13 | 10,7 | 45,5 | 315,9 | 151 | 35,2 | 154,2 | 1,22 | 270 | 25 | 0,12 | 0,21 | 1,4 | |
| Итого за 9 день | | 1377 | 31 | 37 | 180 | 1180 | 398 | 178 | 627 | 10 | 1496 | 120,9 | 0,6 | 0,5 | 45,1 | |

День 10

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная | 180 | 2,8 | 4,3 | 21,2 | 134,7 | 13,6 | 35,7 | 101,7 | 1,17 | 91,6 | 17,5 | 0,12 | 0,018 | 0 | 182 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,047 | 0,011 | 8,38 | 33,6 | 9,6 | 1,08 | 1,9 | 0,22 | 6,24 | 0 | 0 | 0 | 0,023 | 411 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,34 | 3,98 | 15,06 | 105,2 | 7 | 7,4 | 21,8 | 0,46 | 32,2 | 30 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| Итого за завтрак | | 395 | 5,187 | 8,291 | 44,6 | 273,5 | 30,2 | 44,2 | 125,4 | 1,85 | 130 | 47,5 | 0,16 | 0,04 | 0 | |
| 2 Завтрак: | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | 510 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Обед: | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Суп шахтерский с мясом | 150 | 3,58 | 2,35 | 16,8 | 103 | 21,2 | 2,68 | 4,03 | 0,97 | 5,63 | 0,3 | 0,004 | 0,002 | 0,011 | 516 |
| | Капуста, тушеная с мясом | 160 | 8,47 | 13,6 | 16,1 | 220,8 | 98,4 | 40,5 | 79,2 | 1,6 | 381 | 640 | 0,08 | 0,09 | 35,3 | 518 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,8 | 13,03 | 3,24 | 3,96 | 0,84 | 100,6 | 0 | 0,009 | 0,007 | 1,55 | 390 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 560 | 14,49 | 16,39 | 68,1 | 478,7 | 148 | 57,4 | 130,1 | 5,01 | 528 | 640,3 | 0,159 | 0,14 | 41 | |
| Полдник: | Пудинг из творога с яблоком | 100 | 9,15 | 10,6 | 27 | 240,8 | 116,5 | 18,8 | 169,1 | 1,19 | 160,8 | 77 | 0,05 | 0,23 | 1,33 | 254 |
| | Напиток кисломолочный | 180 | 5 | 2,7 | 16,6 | 110,7 | 216 | 25,2 | 162 | 0,18 | 263 | 36 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 420 |
| | Кондитерское изделие | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 310 | 14,15 | 13,3 | 43,6 | 351,5 | 333 | 44 | 331,1 | 1,37 | 424 | 113 | 0,12 | 0,54 | 2,6 | |
| Итого за 10 день | | 1365 | 34 | 38 | 166 | 1148 | 526 | 154 | 598 | 10,4 | 1083 | 800,8 | 0,469 | 0,74 | 53 | |

День 11

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|---------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Макароны отварные с сыром | 150 | 9 | 9,9 | 31 | 249 | 79,5 | 24,08 | 91,8 | 1,13 | 34,72 | 54 | 0,04 | 0,04 | 0,105 | 220 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,4 | 14,8 | 77,4 | 113,9 | 16,2 | 99,1 | 0,33 | 163,9 | 21,6 | 0,047 | 0,17 | 1,42 | 413 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,34 | 3,98 | 15,06 | 105,2 | 7 | 7,4 | 21,8 | 0,46 | 32,2 | 30 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| Итого за завтрак | | 395 | 12,64 | 15,28 | 60,9 | 431,6 | 200 | 47,7 | 212,7 | 1,92 | 231 | 105,6 | 0,127 | 0,23 | 1,5 | |
| 2 Завтрак: | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | 510 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Обед: | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Суп лапша домашняя | 150 | 1,32 | 3,04 | 7,15 | 61,3 | 11,8 | 6,27 | 17,58 | 0,35 | 31,87 | 0 | 0,03 | 0,009 | 0,3 | 94 |
| | Птица, тушеная с овощами | 160 | 7,69 | 4,93 | 14,6 | 134,2 | 36,7 | 32,8 | 101,6 | 1,3 | 482,4 | 14,2 | 0,08 | 0,09 | 6,52 | 319 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,8 | 13,03 | 3,24 | 3,96 | 0,84 | 100,6 | 0 | 0,009 | 0,007 | 1,55 | 390 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 560 | 11,45 | 8,41 | 57 | 350,4 | 76,4 | 53,3 | 166 | 4,09 | 656 | 14,2 | 0,185 | 0,15 | 12 | |
| Полдник: | Блины со сметанным соусом | 80 | 4,85 | 13,5 | 20,52 | 222,9 | 52 | 15,04 | 81,22 | 0,94 | 104,1 | 106 | 0,07 | 0,13 | 0,14 | 427 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102 | 227,5 | 26,5 | 170,6 | 0,19 | 276,8 | 38,4 | 0,07 | 0,28 | 2,46 | 419 |
| Итого за полдник | | 260 | 10,34 | 18,39 | 29,6 | 324,9 | 280 | 41,5 | 251,8 | 1,13 | 381 | 144,4 | 0,14 | 0,41 | 2,6 | |
| Итого за 11 день | | 1315 | 35 | 42 | 157 | 1151 | 572 | 151 | 642 | 9,34 | 1268 | 264,2 | 0,482 | 0,81 | 26 | |

День 12

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|--------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша ячневая молочная | 180 | 3,76 | 3,6 | 28,4 | 161,1 | 31,9 | 18,7 | 129,3 | 0,7 | 77,8 | 17,1 | 0,07 | 0,025 | 0 | 182 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,1 | 3,2 | 13,2 | 95 | 113,2 | 12,6 | 81 | 0,12 | 113,2 | 18 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 414 |
| | Бутерброд с сыром | 30/7 | 3,34 | 4,22 | 15 | 109,8 | 71,2 | 9,25 | 55,6 | 0,48 | 33,9 | 29 | 0,035 | 0,04 | 0,054 | 3 |
| Итого за завтрак | | 397 | 10,2 | 11,02 | 56,6 | 365,9 | 216 | 40,6 | 265,9 | 1,3 | 225 | 64,1 | 0,145 | 0,21 | 1,2 | |
| 2 Завтрак: | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,023 | 3,6 | 418 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,02 | 3,6 | |
| Обед: | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Суп-харчо | 150 | 1,18 | 1,64 | 8,75 | 54,4 | 13,8 | 15 | 37,5 | 0,53 | 281,1 | 0 | 0,057 | 0,034 | 4,95 | 86 |
| | Шницель из мяса | 60 | 6,45 | 12,6 | 17,6 | 210,3 | 25,7 | 16,3 | 78,8 | 0,99 | 116,4 | 18 | 0,27 | 0,08 | 0,09 | 299 |
| | Капуста тушеная | 110 | 1,54 | 0,76 | 5,39 | 34,5 | 62,3 | 23,32 | 47,1 | 0,89 | 361,2 | 0 | 0,03 | 0,04 | 18,32 | 143 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,9 | 101,6 | 28,5 | 5,4 | 13,8 | 1,11 | 153,3 | 0 | 0,0018 | 0,005 | 0,36 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 570 | 11,86 | 15,32 | 70,3 | 467,9 | 145 | 71 | 220,1 | 5,12 | 953 | 18 | 0,425 | 0,2 | 28 | |
| Полдник: | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Яйцо вареное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78 | 27,5 | 6 | 96 | 1,25 | 70 | 125 | 0,037 | 0,22 | 0 | 227 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 12,8 | 2,2 | 4 | 0,32 | 19,2 | 0 | 0 | 0 | 2,83 | 412 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| | Кондитерское изделие | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 330 | 8,77 | 6,07 | 24,3 | 186,1 | 55,2 | 19,2 | 142,9 | 3,17 | 130 | 125 | 0,103 | 0,26 | 6,8 | |
| Итого за 12 день | | 1477 | 32 | 32 | 169 | 1096 | 429 | 138 | 642 | 12,1 | 1308 | 207 | 0,696 | 0,69 | 39 | |

День 13

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшенная молочная | 180 | 4,97 | 4,63 | 28,57 | 175,5 | 13,6 | 35,7 | 101,7 | 1,17 | 91,6 | 17,5 | 0,12 | 0,018 | 0 | 182 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,047 | 0,011 | 8,38 | 33,6 | 9,6 | 1,08 | 1,9 | 0,22 | 6,24 | 0 | 0 | 0 | 23 | 411 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,34 | 3,98 | 15,06 | 105,2 | 7 | 7,4 | 21,8 | 0,46 | 32,2 | 30 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| Итого за завтрак | | 365 | 7,357 | 8,621 | 52 | 314,3 | 30,2 | 44,2 | 125,4 | 1,85 | 130 | 47,5 | 0,16 | 0,04 | 23 | |
| 2 Завтрак: | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | 510 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Обед: | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Борщ с мясом | 150 | 2,07 | 5,96 | 7,08 | 90 | 36,7 | 27,45 | 94,86 | 1,32 | 426,1 | 4,5 | 0,073 | 0,085 | 9,37 | 68 |
| | Котлета рыбная любительская | 60 | 7,05 | 5,9 | 1,65 | 87,7 | 37,9 | 24,6 | 131,2 | 0,87 | 249,6 | 25 | 0,06 | 0,08 | 2,12 | 272 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 6,38 | 14,2 | 123,2 | 27,1 | 20,3 | 63,5 | 0,74 | 475,5 | 18,7 | 0,1 | 0,08 | 13,3 | 339 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,9 | 101,6 | 28,5 | 5,4 | 13,8 | 1,11 | 153,3 | 0 | 0,0018 | 0,005 | 0,36 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 570 | 14,05 | 18,56 | 61,5 | 469,6 | 145 | 88,8 | 346,3 | 5,64 | 1345 | 48,2 | 0,301 | 0,29 | 29 | |
| Полдник: | Сырники из творога со сгущенным молоком | 100 | 9 | 10,4 | 26 | 240 | 155,7 | 26 | 228 | 0,77 | 135,1 | 57 | 0,07 | 0,27 | 0,24 | 245 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0 | 0 | 16,2 | 64,8 | 0,18 | 2,16 | 5,7 | 0,036 | 0 | 0 | 0,0012 | 0,005 | 2,74 | 508 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15 | 71 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0 | 0,048 | 0,015 | 0 | 509 |
| Итого за полдник | | 310 | 11,28 | 10,58 | 57,2 | 375,8 | 163 | 38,1 | 258,9 | 1,41 | 174 | 57 | 0,119 | 0,29 | 3 | |
| Итого за 13 день | | 1345 | 33 | 38 | 181 | 1204 | 354 | 179 | 741,6 | 11,1 | 1650 | 152,7 | 0,61 | 0,64 | 65 | |

День 14

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная | 180 | 3,57 | 4,68 | 32,3 | 185,6 | 9,2 | 6,7 | 33,1 | 0,4 | 49,9 | 17,1 | 0,034 | 0,017 | 0 | 182 |
| | Кофейный напиток | 180 | 3,1 | 3,2 | 13,2 | 95 | 113,2 | 12,6 | 81 | 0,12 | 113,2 | 18 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 414 |
| | Бутерброд с сыром | 30/7 | 3,34 | 4,22 | 15 | 109,8 | 71,2 | 9,25 | 55,6 | 0,48 | 33,9 | 29 | 0,035 | 0,04 | 0,054 | 3 |
| Итого за завтрак | | 397 | 10,01 | 12,1 | 60,5 | 390,4 | 194 | 28,6 | 169,7 | 1 | 197 | 64,1 | 0,109 | 0,2 | 1,2 | |
| 2 Завтрак: | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,023 | 3,6 | 418 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,02 | 3,6 | |
| Обед: | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Суп шахтерский с мясом | 150 | 3,58 | 2,35 | 16,8 | 103 | 21,2 | 2,68 | 4,03 | 0,97 | 5,63 | 0,3 | 0,004 | 0,002 | 0,011 | |
| | Мясо, тушеное с овощами | 160 | 15,2 | 14,9 | 10,3 | 236 | 31,7 | 35,7 | 150 | 1,5 | 436,6 | 20 | 0,096 | 0,14 | 3,71 | 290 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,9 | 101,6 | 28,5 | 5,4 | 13,8 | 1,11 | 153,3 | 0 | 0,0018 | 0,005 | 0,36 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 560 | 21,47 | 17,57 | 65,7 | 507,7 | 96,3 | 54,8 | 210,7 | 5,18 | 636 | 20,3 | 0,168 | 0,19 | 8,1 | |
| Полдник: | Пирожок печеный с повидлом | 50 | 0,71 | 2,85 | 21,4 | 114 | 9,7 | 11,6 | 28,4 | 0,68 | 57,3 | 3 | 0,05 | 0,03 | 0,02 | 437 |
| | Напиток кисломолочный | 180 | 5 | 2,7 | 16,6 | 110,7 | 216 | 25,2 | 162 | 0,18 | 263 | 36 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 420 |
| Итого за полдник | | 230 | 5,71 | 5,55 | 38 | 224,7 | 226 | 36,8 | 190,4 | 0,86 | 320 | 39 | 0,12 | 0,34 | 1,3 | |
| Итого за 14 день | | 1367 | 38 | 35 | 182 | 1199 | 528 | 127 | 583 | 10 | 1154 | 123,4 | 0,42 | 0,75 | 14 | |

День 15

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная | 180 | 4,7 | 6,6 | 23,6 | 173 | 21,9 | 48,9 | 126,2 | 1,35 | 88,8 | 23,2 | 0,13 | 0,034 | 0 | 182 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,4 | 14,8 | 77,4 | 113,9 | 16,2 | 99,1 | 0,33 | 163,9 | 21,6 | 0,047 | 0,17 | 1,42 | 413 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,34 | 3,98 | 15,06 | 105,2 | 7 | 7,4 | 21,8 | 0,46 | 32,2 | 30 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| | Яйцо вареное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78 | 27,5 | 6 | 96 | 1,25 | 70 | 125 | 0,037 | 0,22 | 0 | 227 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за завтрак | | 475 | 16,67 | 17,99 | 66,5 | 494,7 | 176 | 83,9 | 369,2 | 4,59 | 396 | 199,8 | 0,308 | 0,47 | 1,4 | |
| 2 Завтрак: | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | 510 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Обед: | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Рассольник домашний | 150 | 1,24 | 4,39 | 9,66 | 83,2 | 20,8 | 16,6 | 38,9 | 0,62 | 326,7 | 0 | 0,06 | 0,038 | 7,07 | 81 |
| | Оладьи из печени по кунцевски | 60 | 11,3 | 10,7 | 3,24 | 154,4 | 5,2 | 13,8 | 194,8 | 6,06 | 0 | 2160 | 0,18 | 1,99 | 4,56 | 515 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 3 | 2,2 | 22,4 | 121,7 | 5,49 | 16,6 | 34,8 | 0,89 | 39 | 0 | 0,06 | 0,022 | 0 | 218 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,8 | 13,03 | 3,24 | 3,96 | 0,84 | 100,6 | 0 | 0,009 | 0,007 | 1,55 | 390 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 570 | 17,98 | 17,73 | 70,5 | 514,2 | 59,4 | 61,2 | 315,4 | 10 | 507 | 2160 | 0,375 | 2,1 | 17 | |
| Полдник: | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100 | 8,45 | 9,83 | 25,1 | 223 | 147,3 | 22,2 | 210,3 | 0,69 | 124,6 | 74 | 0,05 | 0,52 | 0,24 | 251 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,047 | 0,011 | 8,38 | 33,6 | 9,6 | 1,08 | 1,9 | 0,22 | 6,24 | 0 | 0 | 0 | 23 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15 | 71 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0 | 0,048 | 0,015 | 0 | 509 |
| го за полдник | | 310 | 10,78 | 10,02 | 48,5 | 327,6 | 164 | 33,2 | 237,4 | 1,51 | 170 | 74 | 0,098 | 0,54 | 23 | |
| Итого за 15 день | | 1455 | 46 | 46 | 195 | 1381 | 415 | 186 | 933 | 18,3 | 1073 | 2434 | 0,811 | 3,12 | 52 | |

День 16

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша ячневая молочная | 180 | 3,76 | 3,6 | 28,4 | 161,1 | 31,9 | 18,7 | 129,3 | 0,7 | 77,8 | 17,1 | 0,07 | 0,025 | 0 | 182 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,4 | 14,8 | 77,4 | 113,9 | 16,2 | 99,1 | 0,33 | 163,9 | 21,6 | 0,047 | 0,17 | 1,42 | 413 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,34 | 3,98 | 15,06 | 105,2 | 7 | 7,4 | 21,8 | 0,46 | 32,2 | 30 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| Итого за завтрак | | 395 | 7,4 | 8,98 | 58,3 | 343,7 | 153 | 42,3 | 250,2 | 1,49 | 274 | 68,7 | 0,157 | 0,22 | 1,4 | |
| 2 Завтрак: | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | 510 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Обед: | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Суп с рыбными консервами | 150 | 6,49 | 2,83 | 5,08 | 71,8 | 27,1 | 28,4 | 105,9 | 0,75 | 345,4 | 9 | 0,06 | 0,087 | 5,46 | 95 |
| | Плов из птицы | 160 | 13,7 | 17 | 26,7 | 314,4 | 33,7 | 34,8 | 148,5 | 1,57 | 178,2 | 36 | 0,04 | 0,09 | 0,41 | 321 |
| | Компот из цитрусовых | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,6 | 124,7 | 21,2 | 5,9 | 10,3 | 0,21 | 89,4 | 0 | 0,014 | 0,014 | 11,6 | 392 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 560 | 22,89 | 20,22 | 76,1 | 578 | 96,9 | 80,1 | 307,6 | 4,13 | 654 | 45 | 0,18 | 0,23 | 21 | |
| Полдник: | Пирожок печеный с повидлом | 50 | 0,71 | 2,85 | 21,4 | 114 | 9,7 | 11,6 | 28,4 | 0,68 | 57,3 | 3 | 0,05 | 0,03 | 0,02 | 437 |
| | Напиток кисломолочный | 180 | 5 | 2,7 | 16,6 | 110,7 | 216 | 25,2 | 162 | 0,18 | 263 | 36 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 420 |
| Итого за полдник | | 230 | 5,71 | 5,55 | 38 | 224,7 | 226 | 36,8 | 190,4 | 0,86 | 320 | 39 | 0,12 | 0,34 | 1,3 | |
| Итого за 16день | | 1285 | 36 | 35 | 182 | 1191 | 491 | 167 | 759 | 8,68 | 1249 | 152,7 | 0,487 | 0,81 | 34 | |

День 17

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная | 180 | 3,57 | 4,68 | 32,3 | 185,6 | 9,2 | 6,7 | 33,1 | 0,4 | 49,9 | 17,1 | 0,034 | 0,017 | 0 | 182 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,2 | 15,52 | 107 | 137,6 | 20 | 115 | 0,49 | 201,9 | 22 | 0,05 | 0,17 | 1,4 | 416 |
| | Бутерброд с сыром | 30/7 | 3,34 | 4,22 | 15 | 109,8 | 71,2 | 9,25 | 55,6 | 0,48 | 33,9 | 29 | 0,035 | 0,04 | 0,054 | 3 |
| Итого за завтрак | | 397 | 10,69 | 12,1 | 62,8 | 402,4 | 218 | 36 | 203,7 | 1,37 | 286 | 68,1 | 0,119 | 0,23 | 1,5 | |
| 2 Завтрак: | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,023 | 3,6 | 418 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,02 | 3,6 | |
| Обед: | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 50,85 | 26 | 13,35 | 28,57 | 0,48 | 26 | 0 | 0,034 | 0,027 | 0 | 73 |
| | Гуляш из отварного мяса | 60 | 5,4 | 6,1 | 1,9 | 84,7 | 13,9 | 13 | 61,38 | 0,59 | 97,05 | 7,5 | 0,018 | 0,05 | 0,4 | 293 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 2,96 | 2,34 | 15,7 | 96,12 | 10,8 | 99,6 | 149,5 | 3,34 | 189,7 | 15,4 | 0,15 | 0,08 | 0 | 179 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,8 | 13,03 | 3,24 | 3,96 | 0,84 | 100,6 | 0 | 0,009 | 0,007 | 1,55 | 390 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 570 | 11,84 | 11,81 | 57,9 | 386,6 | 78,6 | 140 | 286,3 | 6,85 | 454 | 22,9 | 0,277 | 0,2 | 6 | |
| Полдник: | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Омлет натуральный | 80 | 7 | 12,66 | 1,42 | 148 | 59,1 | 9,78 | 130,4 | 1,45 | 113,2 | 180 | 0,04 | 0,29 | 0,14 | 229 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,047 | 0,011 | 8,38 | 33,6 | 9,6 | 1,08 | 1,9 | 0,22 | 6,24 | 0 | 0 | 0 | 23 | 411 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15 | 71 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0 | 0,048 | 0,015 | 0 | 509 |
| Итого за полдник | | 360 | 11,63 | 13,15 | 38,5 | 319,7 | 90,5 | 31,8 | 200,4 | 3,87 | 199 | 180 | 0,154 | 0,35 | 27 | |
| Итого за 17 день | | 1507 | 35 | 37 | 177 | 1185 | 400 | 215 | 703 | 14,6 | 939 | 271 | 0,573 | 0,8 | 38 | |

День 18

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшенная молочная | 180 | 4,97 | 4,63 | 28,57 | 175,5 | 13,6 | 35,7 | 101,7 | 1,17 | 91,6 | 17,5 | 0,12 | 0,018 | 0 | 182 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,1 | 3,2 | 13,2 | 95 | 113,2 | 12,6 | 81 | 0,12 | 113,2 | 18 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 414 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,34 | 3,98 | 15,06 | 105,2 | 7 | 7,4 | 21,8 | 0,46 | 32,2 | 30 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| Итого за завтрак | | 397 | 10,41 | 11,81 | 56,8 | 375,7 | 134 | 55,7 | 204,5 | 1,75 | 237 | 65,5 | 0,2 | 0,18 | 1,2 | |
| 2 Завтрак: | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | 510 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Обед: | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Суп лапша домашняя | 150 | 1,32 | 3,04 | 7,15 | 61,3 | 11,8 | 6,27 | 17,58 | 0,35 | 31,87 | 0 | 0,03 | 0,009 | 0,3 | 94 |
| | Печень по строгановски | 60 | 3,6 | 11,4 | 2,6 | 127 | 31 | 12,6 | 188,1 | 4,62 | 0 | 840 | 0,18 | 1,08 | 8,34 | 519 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 6,38 | 14,2 | 123,2 | 27,1 | 20,3 | 63,5 | 0,74 | 475,5 | 18,7 | 0,1 | 0,08 | 13,3 | 339 |
| | Компот из цитрусовых | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,6 | 124,7 | 21,2 | 5,9 | 10,3 | 0,21 | 89,4 | 0 | 0,014 | 0,014 | 11,6 | 392 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 570 | 9,86 | 21,21 | 68,3 | 503,3 | 106 | 56,1 | 322,4 | 7,52 | 638 | 858,7 | 0,39 | 1,22 | 38 | |
| Полдник: | Пудинг из творога с яблоком | 100 | 9,15 | 10,6 | 27 | 240,8 | 116,5 | 18,8 | 169,1 | 1,19 | 160,8 | 77 | 0,05 | 0,23 | 1,33 | 254 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,2 | 15,52 | 107 | 137,6 | 20 | 115 | 0,49 | 201,9 | 22 | 0,05 | 0,17 | 1,4 | 416 |
| | Кондитерское изделие | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 310 | 12,93 | 13,8 | 42,5 | 347,8 | 254 | 38,8 | 284,1 | 1,68 | 363 | 99 | 0,1 | 0,4 | 2,7 | |
| Итого за 18 день | | 1377 | 34 | 47 | 177 | 1271 | 510 | 159 | 822 | 13,2 | 1238 | 1023 | 0,72 | 1,82 | 51 | |

День 19

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|---------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная | 180 | 4,7 | 6,6 | 23,6 | 173 | 21,9 | 48,9 | 126,2 | 1,35 | 88,8 | 23,2 | 0,13 | 0,034 | 0 | 182 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 12,8 | 2,2 | 4 | 0,32 | 19,2 | 0 | 0 | 0 | 2,83 | 412 |
| | Бутерброд с сыром | 30/7 | 3,34 | 4,22 | 15 | 109,8 | 71,2 | 9,25 | 55,6 | 0,48 | 33,9 | 29 | 0,035 | 0,04 | 0,054 | 3 |
| Итого за завтрак | | 397 | 8,16 | 10,84 | 48,8 | 323,8 | 106 | 60,4 | 185,8 | 2,15 | 142 | 52,2 | 0,165 | 0,07 | 2,9 | |
| 2 Затрак: | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,023 | 3,6 | 418 |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,9 | 0 | 18,1 | 76 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,023 | 0,02 | 3,6 | |
| Обед: | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Суп-харчо | 150 | 1,18 | 1,64 | 8,75 | 54,4 | 13,8 | 15 | 37,5 | 0,53 | 281,1 | 0 | 0,057 | 0,034 | 4,95 | 86 |
| | Котлета мясная | 60 | 6,45 | 12,6 | 17,6 | 210,3 | 25,7 | 16,3 | 78,8 | 0,99 | 116,4 | 18 | 0,27 | 0,08 | 0,09 | 299 |
| | Капуста тушеная | 110 | 1,54 | 0,76 | 5,39 | 34,5 | 62,3 | 23,32 | 47,1 | 0,89 | 361,2 | 0 | 0,03 | 0,04 | 18,32 | 143 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,9 | 101,6 | 28,5 | 5,4 | 13,8 | 1,11 | 153,3 | 0 | 0,0018 | 0,005 | 0,36 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 570 | 11,86 | 15,32 | 70,3 | 467,9 | 145 | 71 | 220,1 | 5,12 | 953 | 18 | 0,425 | 0,2 | 28 | |
| Полдник: | Оладьи с маслом и сахаром | 60/3/3 | 4,22 | 6,76 | 22,8 | 168,9 | 47,6 | 17,9 | 66,7 | 0,73 | 101,5 | 27,7 | 0,08 | 0,08 | 0,2 | 432 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102 | 227,5 | 26,5 | 170,6 | 0,19 | 276,8 | 38,4 | 0,07 | 0,28 | 2,46 | 419 |
| Итого за полдник | | 246 | 9,71 | 11,65 | 31,9 | 270,9 | 275 | 44,4 | 237,3 | 0,92 | 378 | 66,1 | 0,15 | 0,36 | 2,7 | |
| Итого за 19 день | | 1393 | 31 | 38 | 169 | 1139 | 539 | 183 | 655,8 | 10,7 | 1473 | 136,3 | 0,763 | 0,66 | 37 | |

День 20

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ | Са | Mg | P | Fe | K | A | B1 | B2 | C | № р-ры |
|-----------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная | 180 | 2,8 | 4,3 | 21,2 | 134,7 | 13,6 | 35,7 | 101,7 | 1,17 | 91,6 | 17,5 | 0,12 | 0,018 | 0 | 182 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,2 | 15,52 | 107 | 137,6 | 20 | 115 | 0,49 | 201,9 | 22 | 0,05 | 0,17 | 1,4 | 416 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,34 | 3,98 | 15,06 | 105,2 | 7 | 7,4 | 21,8 | 0,46 | 32,2 | 30 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| Итого за завтрак | | 395 | 8,92 | 11,48 | 51,8 | 346,9 | 158 | 63,1 | 238,5 | 2,12 | 326 | 69,5 | 0,21 | 0,21 | 1,4 | |
| 2 Завтрак: | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | 510 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,5 | 16 | 8 | 11 | 2,2 | 0,63 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | 10 | |
| Обед: | Овощи свежие или соленые | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 6 | 9,2 | 5,6 | 16,8 | 0,4 | 0 | 0,004 | 0,012 | 0,016 | 4 | 511 |
| | Борщ с мясом | 150 | 2,49 | 7,16 | 8,5 | 108 | 36,7 | 27,45 | 94,86 | 1,32 | 426,1 | 4,5 | 0,073 | 0,085 | 9,37 | 68 |
| | Подлива из минтая | 60 | 3,84 | 1,8 | 1,56 | 38,3 | 1,74 | 4,02 | 9 | 1,68 | 1,08 | 22,8 | 0,002 | 0,002 | 0,0012 | 536 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 6,38 | 14,2 | 123,2 | 27,1 | 20,3 | 63,5 | 0,74 | 475,5 | 18,7 | 0,1 | 0,08 | 13,3 | 339 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,8 | 13,03 | 3,24 | 3,96 | 0,84 | 100,6 | 0 | 0,009 | 0,007 | 1,55 | 390 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,26 | 12,7 | 61,1 | 5,7 | 5,4 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 0 | 0,054 | 0,024 | 0 | 509 |
| Итого за обед | | 570 | 11,01 | 15,78 | 59,5 | 424,4 | 93,5 | 66 | 214,2 | 6,18 | 1044 | 46 | 0,25 | 0,21 | 28 | |
| Полдник: | Сырник из творога со сгущенным молоком | 100 | 9 | 10,4 | 26 | 240 | 155,7 | 26 | 228 | 0,77 | 135,1 | 57 | 0,07 | 0,27 | 0,24 | 245 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0 | 0 | 16,2 | 64,8 | 0,18 | 2,16 | 5,7 | 0,036 | 0 | 0 | 0,0012 | 0,005 | 2,74 | 508 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15 | 71 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0 | 0,048 | 0,015 | 0 | 509 |
| Итого за полдник | | 310 | 11,28 | 10,58 | 57,2 | 375,8 | 163 | 38,1 | 258,9 | 1,41 | 174 | 57 | 0,119 | 0,29 | 3 | |
| Итого за 20 день | | 1375 | 32 | 38 | 178 | 1192 | 430 | 175 | 723 | 12 | 1544 | 173 | 1 | 1 | 43 | |
| Среднее значение за период | | | 35 | 39 | 176 | 1190 | 443 | 170 | 689 | 12 | 1246 | 491 | 1 | 2 | 40 | |