



Основное 10-ти дневное меню (с 12 часовым пребыванием)

День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал).	Витамин «С»	№ Рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак: Макаронные изделия с тертым сыром запеченные. Чай с сахаром. Масло сливочное. Хлеб пшеничный.	Макаронные изделия с тертым сыром запеченные.	200г	14,28	14,72	38,96	362,58	0,78мг	
	Чай с сахаром.	180г	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4мг	
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	—	
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
Итого за завтрак		405г	25,59	21,16	53,38	454,03	6,18мг	
Обед: Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной. Голубцы ленивые с отварным мясом. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной.	250г	4,65	2,5	19,37	140,65	14,65мг	
	Голубцы ленивые с отварным мясом.	230г.	16,81	16,83	21,48	306,38	53,22 мг	
	Компот из сухофруктов.	200г	1,04	-	26,96	107,44	0,8 мг	
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
	Хлеб ржаной.	50г	1,65	0,3	8,35	43,5	—	
Итого за обед		750г	24,62	19,69	79,05	612,07	68,67	
Полдник: Молоко кипяченое. Хлеб пшеничный. Банан.	Молоко кипяченое.	200г	11,76	12,54	18,42	223,2	—	
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
	Банан.	100г	1,5	0,5	21	95	10мг	
Итого за полдник		320г	13,73	13,1	42,31	332,3	10мг	
Ужин: Омлет с картофелем. Какао-напиток на молоке. Хлеб пшеничный.	Омлет с картофелем.	200г	13,84	28,36	14,5	369,24	7,6мг	
	Какао-напиток на молоке.	200г	6,2	2,03	22,36	169,82	0,97мг	
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
Итого за ужин		420г	20,51	30,45	39,75	553,16	8,57мг	
Итого за день		1895г	84,45	84,4	214,49	1951,56	93,42мг	

День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал).	Витамин «С»	№ Рецеп туры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак: Каша рисовая молочная Кофейный напиток на молоке. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Сыр порционный.	Каша рисовая молочная	200г	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	
	Кофейный напиток на молоке.	180г	4,32	4,32	19,76	133,05	0,81 мг	
	Хлеб пшеничный.	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	—	
	Сыр порционный.	5г	1,16	1,47	—	18	0,03мг	
Итого за завтрак		420г	12,27	19,46	55,48	444,54	1,74мг	
Обед. Щи со сметаной. Пюре картофельное. Суфле из отварной курицы. Сок фруктовый. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Щи со сметаной.	250г	2,1	1,67	9,22	61,65	24,67мг	
	Пюре картофельное.	200г	4,34	6,24	10,72	185,2	4,18мг	
	Суфле из отварной курицы.	80г	16,72	14,32	3,52	189,28	0,57мг	
	Сок фруктовый.	180г	—	—	23,4	93,6	—	
	Хлеб ржаной.	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
	Хлеб пшеничный.	30г	1,65	0,3	8,35	43,5	—	
Итого за обед		840г	26,31	26,12	63,83	646,81	33,24	
Полдник: Кисель промышленного производства. Булочка «Домашняя» собственного производства. Яблоко.	Кисель промышленного производства.	180г	—	—	12,96	84,79	9мг	
	Булочка «Домашняя» собственного производства.	80г	8,05	5,49	43,24	254,23	0,3мг	
	Яблоко.	100г	0,4	0,4	9,8	44	10мг	
Итого за полдник		360г	8,45	5,89	66	383,02	19,3мг	
Полдник: Запеканка творожная. Молоко кипяченое. Повидло. Хлеб пшеничный.	Запеканка творожная.	180г	24,58	16,27	17,85	348,32	0,48мг	
	Молоко кипяченое.	200г	11,76	12,54	18,42	223,4	—	
	Повидло.	20г	—	—	13,2	50,4	—	
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
Итого за ужин		420г	36,81	28,87	52,36	636,22	0,48мг	
Итого за день		2040г	83,84	80,34	237,67	2110,6	54,53мг	

День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал).	Витамин «С»	№ Рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак: Каша из овсяных хлопьев молочная. Какао-напиток на молоке. Масло сливочное. Хлеб пшеничный. Сыр порционный.	Каша из овсяных хлопьев молочная	200г	6,66	11	22,64	226,44	0,9мг	
	Какао- напиток на молоке.	180г	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97мг	
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	—	
	Хлеб пшеничный.	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
	Сыр порционный.	5г	1,16	1,47	—	18	0,03мг	
Итого за завтрак		420г	14,15	21,94	47,16	451,42	1,9мг	
Обед: Суп с клецками на мясном бульоне. Вермишель с маслом. Пудинг рыбный запеченный. Соус томатный с маслом сливочным. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Суп с клецками на мясном бульоне.	250г	6,37	2,15	21,12	162,8	5,3мг	
	Вермишель с маслом.	160г	6,24	6,56	33,34	221,2	—	
	Пудинг рыбный запеченный.	80г	10,98	4,8	6,62	114,13	0,54мг	
	Соус томатный с маслом сливочным.	20г	0,24	0,6	1,95	14,24	0,44мг	
	Компот из сухофруктов.	180г	0,93	—	24,26	96,69	0,72мг	
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
	Хлеб ржаной.	30г	0,99	0,18	5,01	26,1	—	
Итого за обед		740г	26,22	14,35	95,19	649,26	7мг	
Полдник: Молоко кипяченое. Ватрушка с творогом.	Молоко кипяченое.	200г	11,76	12,54	18,42	223,4	—	
	Ватрушка с творогом.	80г	8,38	8,72	26,48	229,84	—	
Итого за полдник		280г	20,14	21,26	44,9	453,24	—	
Ужин: Капуста тушеная с мясом. Чай сладкий с лимоном. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Капуста тушеная с мясом.	230г	10,19	21,14	17,11	301,41	9,2мг	
	Чай сладкий с лимоном.	180г	0,2	3,6	11,97	47,32	3,6мг	
	Хлеб ржаной.	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	—	
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
Итого за ужин		450г	11,52	24,92	35,31	380,23	12,8мг	
Итого за день		1890г	72,03	82,47	222,61	1934,15	21,7мг	

День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал).	Витамин «С»	№ Рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак: Каша гречневая молочная жидкая. Кофейный напиток на молоке. Хлеб пшеничный. Масло сливочное.	Каша гречневая молочная жидкая.	200г	6,98	10,42	25	222,38	0,9мг	
	Кофейный напиток на молоке.	180г	4,12	4,53	19,35	130,81	6,62мг	
	Хлеб пшеничный.	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	—	
Итого за завтрак		415г	11,85	18,66	48,75	407,34	7,52мг	
Обед: Суп-пюре гороховый. Гренки для супа. Азу с отварным картофелем. Компот из свежих плодов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Суп-пюре гороховый.	235г	6,98	4,25	15,6	139,6	3,9мг	
	Гренки для супа.	10г	0,23	0,02	1,46	7,04	—	
	Азу с отварным картофелем	230	11,84	12,25	19,96	244,14	23мг	
	Компот из свежих плодов.	180г	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54 мг	
	Хлеб пшеничный.	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
	Хлеб ржаной.	50г	1,65	0,3	8,35	43,5	—	
Итого за обед		735г	21,55	17,05	71,2	543,27	28,44мг	
Полдник: Пирожок печеный с яблоком. Кисель из концентрата промышленного производства. Банан.	Пирожок печеный с яблоком.	80г	5,2	8,5	29,93	231,58	0,67мг	
	Кисель из концентрата промышленного производства.	180г	—	—	12,96	84,79	9мг	
	Банан.	100г	1,5	0,5	21	95	10мг	
Итого за полдник		360г	6,7	9	63,89	411,37	19,67мг	
Ужин: Сырники творожные запеченные. Молоко кипяченое. Молоко сгущенное с сахаром. Хлеб пшеничный.	Сырники творожные запеченные.	130г	22,32	17,51	16,98	324,88	0,3мг	
	Молоко кипяченое.	180г	10,58	11,28	16,57	200,88	—	
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности.	20г	1,42	0,1	11,04	59	0,1мг	
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
Итого за ужин		350г	34,79	28,95	47,48	598,86	0,4мг	
Итого за день		1860г	63,79	73,66	231,32	1960,84	56,03мг	

День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал).	Витамин «С»	№ Рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак: Каша пшениная молочная жидкая. Какао- напиток на молоке. Хлеб пшеничный. Масло сливочное.	Каша пшениная молочная жидкая.	200г	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9мг	
	Какао-напиток на молоке.	200г	6,2	6,4	22,35	169,81	1,07 мг	
	Хлеб пшеничный.	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	—	
Итого за завтрак		435г	13,71	20,53	52,61	448,9	1,97мг	
Обед. Рассольник ленинградский на мясном бульоне Капуста тушеная. Котлета мясная рубленая запеченная с соусом молочным. Сок фруктовый. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Рассольник ленинградский на мясном бульоне.	250г	4,65	10,17	10,85	182,37	7,75мг	
	Капуста тушеная.	200г	4,24	8,96	9,3	159,6	8 мг	
	Котлета мясная рубленая запеченная с соусом молочным.	80г	9,15	9,93	6,49	155,61	0,17 мг	
	Сок фруктовый.	180г	0,9	0,18	18,18	82,8	3 мг	
	Хлеб ржаной.	30г	0,99	0,18	5,01	26,1	—	
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
Итого за обед		760г	20,4	29,3	52,72	620,58	18,92мг	
Полдник. Молоко кипяченное. Пряники. Яблоко.	Молоко кипяченное.	200г	11,76	12,54	18,42	223,4	—	
	Пряники.	50г	2,4	1,4	38,85	168	—	
	Яблоко.	150г	0,6	0,6	14,7	66	15мг	
Итого за полдник		400г	14,76	14,54	71,97	457,4	15мг	
Ужин: Мясо тушеное с овощами. Чай сладкий с лимоном. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Мясо тушеное с овощами.	230г	21,92	17,96	14,93	308,47	4,36мг	
	Чай сладкий с лимоном.	180г	0,2	3,6	11,97	47,32	3,6мг	
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
	Хлеб ржаной.	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	—	
Итого за ужин		450г	23,25	21,74	33,13	387,29	7,96мг	
Итого за день		2045г	72,12	86,29	210,43	1914,97	43,85мг	

День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал).	Витамин «С»	№ Рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак: Каша гречневая рассыпчатая. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный. Масло сливочное.	Каша гречневая рассыпчатая.	200г	10,68	2,8	64,86	348,74	—	
	Чай с сахаром.	180г	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4мг	
	Хлеб пшеничный.	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	—	
Итого за завтрак		415г	22,23	9,26	80,96	447,24	5,4мг	
Обед: Суп рыбный из консерв. «Скумбрия». Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные). Гуляш из отварного мяса. Сок фруктовый. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Суп рыбный из консерв. «Скумбрия».	250г	10,17	2,6	16,65	150,85	8мг	
	Сложный гарнир(рис отварной, овощи тушеные).	130г	3,9	5,1	22	150,62	—	
	Гуляш из отварного мяса.	100г	16,39	8,44	3,51	178,04	1мг	
	Сок фруктовый.	180	—	—	23,4	93,6	—	
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
	Хлеб ржаной.	30г	0,99	0,18	5,01	26,1	—	
Итого за обед		710г	31,92	16,38	73,46	613,31	9мг	
Полдник: Кофейный напиток на молоке. Печенье. Яблоко.	Кофейный напиток на молоке.	180г	4,32	4,32	19,76	133,5	—	
	Печенье.	70г	5,8	16,3	42,98	190	—	
	Яблоко.	100г	0,4	0,4	9,8	44	10мг	
Итого за полдник		350г	10,52	21,02	72,54	367,05	10мг	
Ужин: Запеканка картофельная с отварным мясом. Напиток из свежих фруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Запеканка картофельная с отварным мясом.	230г	19,52	19,2	16,74	369,46	10мг	
	Напиток из свежих фруктов.	200г	0,4	—	25,3	120	10мг	
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
	Хлеб ржаной.	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	—	
Итого за ужин		470г	21,05	19,38	48,27	520,96	20мг	
Итого за день		1949г	85,72	66,04	275,23	1948,56	44,4мг	

День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал).	Витамин «С»	№ Рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак: Каша «Дружба» молочная жидкая. Кофейный напиток на молоке. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Сыр порционный.	Каша «Дружба» молочная жидкая	200г	6,32	10,18	26,34	223,16	0 9мг	
	Кофейный напиток на молоке	180г	4,12	4,53	19,35	130,81	—	
	Хлеб пшеничный.	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	—	
	Сыр порционный	5г	1,16	1,47	—	18	0,03мг	
Итого за завтрак		420г	12,35	19,89	50,09	426,12	7,55мг	
Обед: Борщ на мясном бульоне со сметаной. Картофель отварной. Рыба тушеная в томате с овощами. Компот из свежих плодов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250г	3,85	2,17	6,77	81,22	12,47мг	
	Картофель отварной.	100г	1,94	2,81	10,78	96,25	14,4мг	
	Рыба тушеная в томате с овощами	130г	12,31	6,46	5,73	130,05	5,6мг	
	Компот из свежих плодов	200г	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54 мг	
	Хлеб пшеничный.	50г	1,18	0,15	7,23	35,25	—	
	Хлеб ржаной.	50г	1,65	0,3	8,35	43,5	—	
Итого за обед		760г	21,07	12,03	60,35	474,11	34,01	
Полдник: Ватрушка с джемом собственного производства. Кисель.	Ватрушка с джемом собственного производства	80г	4,9102	6,51	42,31	263,99	0,49	
	Кисель	200г	—	—	7,2	94,22	10мг	
Итого за полдник		280г	4,92	6,51	49,51	358,21	10,49	
Ужин: Пудинг из творога с яблоками. Молоко кипяченое. Повидло.	Пудинг из творога с яблоками							
	Молоко кипяченое	180г	11,76	12,54	18,42	223,4	—	
	Повидло	20г	—	—	13,2	50,4	—	
Итого за ужин		420г	38,98	33,88	60,9	691,8	2,68мг	
Итого за день		1880г	77,32	72,3	220,85	1950,22	54,73	

День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал).	Витамин «С»	№ Рецен- туры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями. Какао напиток на молоке. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Сыр порционный.	Суп молочный с макаронными изделиями.	200г	6,6	9	2,64	207,04	0,9мг	
	Какао-напиток на молоке	180г	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97мг	
	Хлеб пшеничный	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
	Масло сливочное	5г	0,04	3,62	0,06	33	—	
	Сыр порционный	5г	1,16	1,47	—	18	0,03мг	
Итого за завтрак		420г	14,09	19,94	45,16	432,02	1,9мг	
Обед. Суп картофельный с макаронными изделиями. Бефстроганов из отварного мяса. Каша гречневая рассыпчатая. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250г	4,35	0,67	18,15	187,05	3,7мг	
	Бефстроганов из отварного мяса	100г	16,73	15,78	4,25	255,82	0,48мг	
	Каша гречневая рассыпчатая	130г	7,41	6,26	35,68	234,44	—	
	Компот из сухофруктов	180г	0,93	—	24,26	96,69	0,72мг	
	Хлеб пшеничный	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
	Хлеб ржаной	30г	0,99	0,18	5,01	26,1	—	
Итого за обед		800г	32,38	28,66	160,34	905,14	11мг	
Полдник: Чай с сахаром. Хлеб пшеничный. Груша.	Чай с сахаром	180г	10,8	2,75	1 1,7	44,35	5,4мг	
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
	Груша	100г	0,4	0,3	10,3	96	5мг	
Итого за полдник		300г	11,67	3,11	24,89	154,45	10мг	
Ужин: Котлеты рыбные любительские. Пюре картофельное. Напиток из свежих фруктов. Хлеб ржаной.	Котлеты рыбные любительские	80г	17,88	2,49	4,77	139,3	0,49мг	
	Пюре картофельное	200г	4,34	6,24	10,72	185,2	4,18мг	
	Напиток из свежих фруктов	180г	0,36	—	22,77	108	9мг	
	Хлеб ржаной	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	—	
Итого за ужин		480г	23,24	8,85	41,6	449,9	13,67мг	
Итого за день		2000г	81,38	60,56	271,99	1941,51	36,97мг	

День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал).	Витамин «С»	№ Рецеп туры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак: Каша пшеничная молочная жидкая. Кофейный Напиток на молоке. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Сыр порционный.	Каша пшеничная молочная жидкая	200г	4,52	0,52	0,4	123,88	—	
	Кофейный напиток на молоке	180г	4,12	4,53	19,35	130,81	6,62мг	
	Хлеб пшеничный	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
	Масло сливочное	5г	0,04	3,62	0,06	33	—	
	Сыр порционный	8г	2,04	2,13	—	28,8	0,05мг	
Итого за завтрак		423г	11,43	10,89	24,15	337,64	6,67мг	
Обед. Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной. Биточки рубленые из мяса. Капуста тушеная. Компот из свежих плодов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250г	4,67	2,12	12,72	91,02	12,35мг	
	Биточки рубленые из мяса	100г	14,62	10,8	9,22	204,26	2мг	
	Капуста тушеная	230г	4,87	10,30	10,69	183,54	9,2мг	
	Компот из свежих плодов	180г	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54мг	
	Хлеб пшеничный	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
	Хлеб ржаной	50г	1,65	0,3	8,35	43,5	—	
Итого за обед		840г	26,66	23,75	66,81	631,31	25,09мг	
Полдник: Молоко кипяченое. Пирожок с капустой.	Молоко кипяченое	180г	10,58	11,28	16,57	200,88	—	
	Пирожок с капустой	80г	5,46	7,92	23,58	199,34	1,05мг	
Итого за полдник		260г	16,04	19,2	40,15	400,22	1,05мг	
Ужин:Крупеник. Чай с сахаром. Повидло. Хлеб пшеничный.	Крупеник	150г	16,53	15,22	8,1	437,11	0,25мг	
	Чай с сахаром	180г	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4мг	
	Повидло	20г	—	—	13,2	50,4	—	
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
Итого за ужин		370г	27,5	18,03	35,89	545,96	5,65мг	
Итого за день		1893г	81,63	71,87	167	1915,13	38,46	

День 10	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал).	Витамин «С»	№ Рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак: Каша манная молочная жидкая Какао напиток на молоке. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Сыр порционный.	Каша манная молочная жидкая	200г	6,66	11	22,64	226,44	0,9мг	
	Какао-напиток на молоке	180г	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97мг	
	Хлеб пшеничный	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
	Масло сливочное	5г	0,04	3,62	0,06	33	—	
	Сыр порционный	8г	2,04	2,13	—	28,8	0,05мг	
Итого за завтрак		423г	15,03	22,6	47,16	462,22	1,92мг	
Обед. Суп крестьянский со сметаной Биточки рыбные. Рис с маслом сливочным. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Суп крестьянский со сметаной	250г	3,02	2,02	16,5	125,1	—	
	Биточки рыбные	90г	12,68	5,4	11,63	204,78	—	
	Рис с маслом сливочным	130г	3,9	5,1	22	150,62	—	
	Компот из сухофруктов	180г	0,93	—	24,26	96,69	0,72мг	
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	—	
Итого за обед		710г	22,23	12,79	83,74	624,44	0,72мг	
Полдник: Чай с сахаром. Печенье. Груша.	Чай с сахаром	180г	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4мг	
	Печенье	70г	5,8	16,3	42,98	190	1,07мг	
	Груша	100г	0,4	0,3	10,3	96	5мг	
Итого за полдник		350г	17	19,35	64,98	330,35	10,4мг	
Ужин: Рагу овощное. Мясо отварное. Напиток из свежих фруктов. хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Рагу овощное	200г	5	6,78	19,26	188,42	11,24мг	
	Мясо отварное	80г	17,81	11,37	—	190	1,07мг	
	Напиток из свежих фруктов	180г	0,36	—	22,77	108	9мг	
	Хлеб ржаной	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	—	
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	—	
Итого за ужин		500г	23,94	18,33	38,45	494,72	21,31мг	
Итого за день		1983г	78,02	73,07	234,33	1911,72	34,35мг	
Итого за весь период		19435г	780,3	751	2285,92	19539,26	478,44мг	
Среднее значение за период		1943,5г	78,03	75,1	228,59	1953,92	47,84мг	
Содержание белков, жиров и углеводов за период в % от калорийности			20%	19%	60%			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849332

Владелец Крушинова Татьяна Геннадьевна

Действителен с 25.08.2025 по 25.08.2026