

Рацион муковисцидоз

Рацион питания 7-11 лет (1 неделя)															
День недели/ прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной калорийности
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Понедельник День 1															
ТК N 7	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	300/5/5	11,265	15,948	70,536	487,5	0,2375	0,7125	1,755	87,69	207	276	10,5	1,89	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24	
ТК N 48	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		540	311,99	315,06	345,52	490	310,03	310,018	310,03	#ЗНАЧ!	328,3	332	314,4	310,52	24%
Обед															
	Нарезка из огурцов	50	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 14	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/см	250/15	2,5	2,8	16,3	92	0,1	0,08	8,2		32	200	300	1	

	етана прокипячен ная														
ТК N 22	Гуляш из говядины	150	30	24,9	4,2	300	0,013 8	0,075	1,95	0,172 75	39,3	58,95	33,75	3,3	
ТК N 9	Рис отварной/м асло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,6	
ТК N 68	компот из свежих плодов	200	0,66	30	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245, 2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		955	46,7	64,55 25	147,71	971,15	0,397 8	0,299	17,13	1400, 87	188,1 3	554,74	443,16	10,095	37%
Вторни к День 2															
Завтрак															
ТК N 1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	300/5/5	6,912	3,97	48,372	257,7	0,096	0,168	1,344	20,6/1 0,3	150,8 28	131,94	23,256	0,552	
ТК N 57	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	10,6	24,6	28,5	147	0,5	0,02	0,001	10	20	12,3	0,7	13,6	
ТК N 54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/1 2,22	152,2 2	124,56	21,34	0,48	

		505	21,59 2	32,11	94,452	523,3	0,656	0,378	2,935	72,39	323,0 48	268,8	45,296	14,632	21,70%
Обед															
	Суп гороховый на м/к бульоне	300	9,396	57,6	19,092	662,7	0,396	0,078	1,2	0/144 3,96	63,6	114,50 4	44,4	3,216	
ТК N 21	Жаркое по-домашне му из говядины	280	18,2	11,2	31,08	302,4	0,224	0,28	12,88	28	44,8	263,2	83,6	3,92	
ТК N 36	Икра баклажанна я	60	1,9	4,7	65	74,3	0,05	0,07	78	20	20	44,6	0,7	14,5	
ТК N 74	кисель плодово-яго дный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		970	39,93 6	75,24	191,31 2	1411	0,914	0,532	96,08	52	192	591,90 4	184,9	28,556	53%
Среда День 3															
Завтрак															
ТК N 4	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром	300/5/5	7,296	13,41 6	52,152	360	0,12	0,168	1,152	65,75/ 48,25 2	160,4 16	188,06 4	44,664	1,008	
ТК N 56	Батон с повидлом	30/30	1,81/0 ,1	2,3/0	20,4/1 9,2	80,1/72,5	0/0,00 3	0/0,006	3/0,4 8	0/180	26/3,5 7	3,3/2, 9	55,3/0, 9	0/0,12	

	ванная кукуруза														
ТК N 55	Батон с маслом	30/5/	2,3	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
ТК N 51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		585	53,09	93,13	42,72	644,46	0,233	1,259	3,55	1252	676,49	899,26	73,16	8,58	24%
Обед															
ТК N 17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	1,48	4,953	6,09	76,25	0,04	0,3	9,88	0/61	35,88	8,85	14,175	0,58	
ТК N 29	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	40,5	35,7	26,1	581,4	0,3	0	9	300	260,4	504,9	111,9	3,6	
	Нарезка из огурцов	50	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 68	компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		930	52,58	42,3455	120,7	1078,8	0,594	0,429	25,86	610,2	398,11	733,04	208,485	9,375	37,60%
Пятница а День 5															
Завтрак															

льник День 1															
Завтрак															
ТК N 75	Манник без молока/Мас ло сливочное/ повидло	300/10/20	18,6	10,8	137,7	524,16	0,168	0,24	0,24	96	125,5 2	186,24	39,6	2,64	
ТК N 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Пряник	30.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		480.	20,66	16,02	172,18	700,02	0,198	0,255	2,79	132	144,3 1	209,4	44,76	3,2	27,40%
Обед															
ТК N 13	Борщ с фасолью и картофелем /сметана прокипячен ная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0/130 2,25	49,73	54,6	26,13	1,23	
ТК N 32	Курица тушеная в соусе сметанном	200	26,56	21,68	5,8	322,67	0,8	0,22	0,96	82,77/ 22	81,18	112,8	20,621	0,89	
ТК N 10	Макарон ы отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0	0/15,7 5	4,86	37,17	21,12	1,11	
	Нарезка из огурцов	50	0,5	0,062 5	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 74	Кисель из свежих плодов или	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	

	ягод свежих (или ягод замороженн ых)														
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		915	41,88	32,38 25	118,57	940,02	1,09	0,397	18,23	2,5	198,3	360,4	121,04 1	6,865	31,70%
Вторни к День 2															
Завтрак															
ТК N 5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	5,69	8,96	30,3	224,31	0,12	0,115	0,75	37,36/ 24,4	150,7 2	235,68	71,32	1,86	
ТК N 56	Батон с повидлом	30/30	1,81/0 ,1	2,3/0	20,4/1 9,2	80,1/72,5	0/0,00 3	0/0,006	3/0,4 8	0/180	26/3,5 7	3,3/2, 9	55,3/0, 9	0/0,12	
ТК N 53	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	20	125,7 8	90	14	0,13	
		415	10,67	13,94	85,85	477,51	0,163	0,281	5,53	261,3 6	306,0 7	331,88	141,52	2,11	20,00%
Обед															
ТК N 15	Рассольник ленинградс кий с перловой крупой на м/к	300/15	2,512 5	6,108	15,768	180	0,12	0,078	15,75	1468, 2	47,64	78,996	33,696	1,29	

	бульоне/см етана прокипячен ная														
ТК N 30	Рагу из птицы (курица/инд ейка)	300	5,052	31,39 2	24,564	238,992	0,18	0,2196	31,45 08	115,6 44/70 0,116	93,43 8	113,15	40,884	1,5135 6	
	Нарезка из огурцов	40	0,5	0,062 5	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 68	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245, 2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		845	16,12 45	38,80 25	116,90 2	778,792	0,5	0,4126	54,18 08	4298, 9	228,8 08	364,33 6	142,29	6,8285 6	27,80%
Среда День 3															
Завтрак															
ТК N 3	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,72	43,4	295	0,06	1,17	58/39	130,3 9	138,1 4	30,12	30,12	0,5	
ТК N 57	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2, 32/0,4	0,9/2, 95/3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/3 3	0,033/ 0/0	0,009/0 /0,05	0/0,0 6/0	0/26/2 0	5,7/88 /1,2	19,5/5 5/1,5	3,9/3,5 /0	0,36/0, 1/0,01	
ТК N 54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/1 2,22	152,2 2	124,56	21,34	0,48	
		460	13,8	21,71	77,03	561,2	0,153	1,36	98,65	219,0 3	290,3 6	154,68	51,46	0,98	25%

Обед															
	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1	
ТК N 25	Котлеты по-хлыновски	160	33,2	41,8	10,8	548,6	0,32	0,32	5,6	48	48,64	365	101,76	5,12	
ТК N 12	Капуста отварная (цветная) с маслом и соусом	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
ТК N 37	Икра кабачковая	40	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42	
ТК N 74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		850	49,3	54,88	111,27	1179,6	0,58	0,535	44,35	584,65	221,92	634,19	203,58	11,006	38,50%
Четверг День 4															
Завтрак															
ТК N 6	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200/5	14	120	50	306	0,2	0,14	0	37,5/32,78	32,9	262,9	175,12	5,9	
ТК N 57	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/1,2	19,5/55/1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/0,01	
ТК N 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	

	консервированного горошка														
TK N 55	Батон с маслом	30/5/	2,3/2,32	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
TK N 51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		565	21,79	16,73	47,66	427,26	0,091	0,348	145	34	220	220	32,84	3,776	13,7
Обед															
TK N 16	Суп картофельный из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/1222,5	30,45	77,73	31,4	1,2	
TK N 27	Оладьи из печени по-кунцевски	220	39	24	15,2	429,4	0,594	4,29	17,82	17402	150,8	602,8	44	12,54	
TK N 12	Капуста тушеная	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
	Нарезка из свежих огурцов	40	0,5	0,0625	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK N 71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		930	53,3	33,1025	111,37	1005,05	0,964	4,546	65,8	17866,7	327,6	889,49	156,55	21,071	34,90%

Рацион муковисцидоз - зима

Рацион питания 7-11 лет (1 неделя)															
День недели/ прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной калорийности
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Понедельник День 1															
ТК N 7	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	300/5/5	11,265	15,948	70,536	487,5	0,2375	0,7125	1,755	87,69	207	276	10,5	1,89	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24	
ТК N 48	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		490	13,255	21,008	106,056	667,5	0,2675	0,7305	1,785	123,69	225,3	298	14,9	2,41	24%
Обед															
	Свекла отварная	50	0,9	0,1	4,9	24	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК N 14	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипячен	250/15	2,5	2,8	16,3	92	0,1	0,08	8,2		32	200	300	1	

	ная														
ТК N 22	Гуляш из говядины	150	30	24,9	4,2	300	0,0138	0,075	1,95	0,17275	39,3	58,95	33,75	3,3	
ТК N 9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,6	
ТК N 70	Компот из кураги	200	1	0,2	47,8	192	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		955	47,44	34,79	167,84	1045,6	0,3978	0,299	17,13	1400,87	188,13	554,74	443,16	10,095	37%
Вторник к День 2															
Завтрак															
ТК N 1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	300/5/5	6,912	3,97	48,372	257,7	0,096	0,168	1,344	20,6/10,3	150,828	131,94	23,256	0,552	
ТК N 57	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	10,6	24,6	28,5	147	0,5	0,02	0,001	10	20	12,3	0,7	13,6	
ТК N 54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48	
		530	21,592	32,11	94,452	523,3	0,656	0,378	2,935	72,39	323,048	268,8	45,296	14,632	21,70%

Обед															
	Суп гороховый на м/к бульоне	300	9,396	57,6	19,092	662,7	0,396	0,078	1,2	0/144 3,96	63,6	114,50 4	44,4	3,216	
ТК N 21	Жаркое по-домашнему из говядины	280	18,2	11,2	31,08	302,4	0,224	0,28	12,88	28	44,8	263,2	83,6	3,92	
ТК N 36	Икра баклажанная	60	1,9	4,7	65	74,3	0,05	0,07	78	20	20	44,6	0,7	14,5	
ТК N 71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		970	39,93 6	75,24	191,31 2	1411	0,914	0,532	96,08	52	192	591,90 4	184,9	28,556	53%
Среда День 3															
Завтрак															
ТК N 48	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром	300/5/5	7,296	13,41 6	52,152	360	0,12	0,168	1,152	65,75/ 48,25 2	160,4 16	188,06 4	44,664	1,008	
ТК N 56	Батон с повидлом	30/30	1,81/0 ,1	2,3/0	20,4/1 9,2	80,1/72,5	0/0,00 3	0/0,006	3/0,4 8	0/180	26/3,5 7	3,3/2, 9	55,3/0, 9	0/0,12	
ТК N 50	Чай с молоком и	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	

	сахаром														
		520	9,176	15,736	106,752	572,6	0,1003	0,146	4,662	275,01	201,086	197,064	102,264	1,408	21,70%
Обед															
ТК N 19	Суп куриный с лапшой домашней	300	7,8	5,4	10,2	120,6									
ТК N 26	Тефтели/соус сметанный	90/60	13,1	10,3	8,3	178,5	0,064	0,086	1,6	194	23,01	137,9	48,6	1,586	
ТК N 12	Капуста тушеная	130	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
	Морковь тертая с яблоками и курагой с раст. маслом	50	0,5	2	10	6,5	0,02	0,02	8	0	14	27	9,3	0,375	
ТК N 34	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		960	34,6	24,19	129,59	830,65	0,368	0,271	36,06	905,35	185,18	418,15	162,46	7,987	34,50%
Четверг День 4															
Завтрак															
ТК N 65	Омлет с сыром	300	48,9	89,1	7,86	480	0,24	1,5	1,3	1500	570	820,8	63,6	7,8	

неделя															
Понедельник День 1															
Завтрак															
ТК N 75	Манник без молока/Мас ло сливочное/ повидло	300/10/20	18,6	10,8	137,7	524,16	0,168	0,24	0,24	96	125,5 2	186,24	39,6	2,64	
ТК N 49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Пряник	20.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		470.	20,66	16,02	172,18	700,02	0,198	0,255	2,79	132	144,3 1	209,4	44,76	3,2	27,40%
Обед															
ТК N 13	Борщ с фасолью и картофелем /сметана прокипячен ная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0/130 2,25	49,73	54,6	26,13	1,23	
ТК N 32	Курица тушеная в соусе сметанном	200	26,56	21,68	5,8	322,67	0,8	0,22	0,96	82,77/ 22	81,18	112,8	20,621	0,89	
ТК N 10	Макарон ы отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0	0/15,7 5	4,86	37,17	21,12	1,11	
	Нарезка огурец консервиро	50	0,5	2,5	1,3	7	0,05	0,23	8	0	13,75	26,25	8,75	0,375	

	ванный														
ТК N 74	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		715	41,88	34,82	118,31	938,27	1,13	0,602	19,98	2,5	198,3	360,4	121,04 1	6,865	31,70%
Вторник День 2															
Завтрак															
ТК N 5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	5,69	8,96	30,3	224,31	0,12	0,115	0,75	37,36/ 24,4	150,7 2	235,68	71,32	1,86	
ТК N 56	Батон с повидлом	30/30	1,81/0 ,1	2,3/0	20,4/1 9,2	80,1/72,5	0/0,00 3	0/0,006	3/0,4 8	0/180	26/3,5 7	3,3/2, 9	55,3/0, 9	0/0,12	
ТК N 53	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	20	125,7 8	90	14	0,13	
		415	10,67	13,94	85,85	477,51	0,163	0,281	5,53	261,3 6	306,0 7	331,88	141,52	2,11	20,00%
Обед															
ТК N 15	Рассольник	300/15	2,512	6,108	15,768	180	0,12	0,078	15,75	1468,	47,64	78,996	33,696	1,29	

	ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная		5							2					
ТК N 30	Рагу из птицы (курица/индейка)	300	5,052	31,39 2	24,564	238,992	0,18	0,2196	31,45 08	115,6 44/70 0,116	93,43 8	113,15	40,884	1,5135 6	
	Морковь прогретая	40	0,5	5	4	14	0,01	0,28	8	0	14	26,3	8,75	0,375	
ТК N 68	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245, 2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		845	16,12 45	43,74	119,34 2	784,792	0,5	0,6676	55,93 08	4298, 9	229,0 58	364,38 6	142,29	6,8285 6	27,80%
Среда День 3															
Завтрак															
ТК N 3	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,72	43,4	295	0,06	1,17	58/39	130,3 9	138,1 4	30,12	30,12	0,5	
ТК N 57	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2, 32/0,4	0,9/2, 95/3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/3 3	0,033/ 0/0	0,009/0 /0,05	0/0,0 6/0	0/26/2 0	5,7/88 /1,2	19,5/5 5/1,5	3,9/3,5 /0	0,36/0, 1/0,01	

ТК N 54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/1 2,22	152,2 2	124,56	21,34	0,48	
		480	13,8	21,71	77,03	561,2	0,153	1,36	98,65	219,0 3	290,3 6	154,68	51,46	0,98	25%
Обед															
	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1	
ТК N 25	Котлеты по-хлыновс ки	160	33,2	41,8	10,8	548,6	0,32	0,32	5,6	48	48,64	365	101,76	5,12	
ТК N 12	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,1 5	83,1	60,21	30,9	1,206	
ТК N 37	Икра кабачковая	40	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42	
ТК N 74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		850	49,3	54,88	111,27	1179,6	0,58	0,535	44,35	584,6 5	221,9 2	634,19	203,58	11,006	38,50%
Четверг День 4															
Завтрак															
ТК N 6	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200/5	14	120	50	306	0,2	0,14	0	37,5/3 2,78	32,9	262,9	175,12	5,9	
ТК N 57	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2, 32/0,4	0,9/2, 95/3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/3 3	0,033/ 0/0	0,009/0 /0,05	0/0,0 6/0	0/26/2 0	5,7/88 /1,2	19,5/5 5/1,5	3,9/3,5 /0	0,36/0, 1/0,01	
ТК N 49	Чай с лимоном и	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	

	консервированный горошек														
TK N 55	Батон с маслом	30/5/	2,3/2,32	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
TK N 51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		415	21,79	16,73	47,66	425,26	0,091	0,348	145	34	220	220	32,84	3,776	13,7
Обед															
TK N 16	Суп картофельный из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/1222,5	30,45	77,73	31,4	1,2	
TK N 27	Оладьи из печени по-кунцевски	220	39	24	15,2	429,4	0,594	4,29	17,82	17402	150,8	602,8	44	12,54	
TK N 12	Капуста тушеная или овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
	Припущенная морковь	40	0,5	0,0625	1,56	15	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK N 71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12		14			2,8	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	

		930	53,3	33,10 25	111,37	1012,05	0,964	4,546	73,8	17866 ,7	327,6	889,49	156,55	21,071	34,90%
--	--	-----	------	-------------	--------	---------	-------	-------	------	-------------	-------	--------	--------	--------	--------