

СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день Понедельник - Фтизиатрическое отделение

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
Завтрак						
Сыр "Российский" порциями (I вариант) (158)	25.00	7.37	5.80		91.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0720, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.18, К, мг: 22, Са, мг: 220, Mg, мг: 9, P, мг: 125,
Каша пшенная молочная вязкая с сахаром со сливочным маслом (912)	190.00	8.10	8.32	41.24	272.04	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0439, Вит.В1, мг: 0.24, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 1.24, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 240, Са, мг: 132, Mg, мг: 54, P, мг: 199,
Чай с сахаром и лимоном(2010) (893)	225.00	0.01	0.09	15.27	63.25	ВКД , / Вит.А, мг: 0.2728, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 10.01, К, мг: 322, Са, мг: 39, Mg, мг: 11, P, мг: 27, Se, мкг: 0.2,
Масло сливочное крестьянское (369)	15.00	10.88	0.12	0.20	99.15	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0675, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.02, Са, мг: 4, Mg, мг: 0, P, мг: 5,
Хлеб пшеничный (572)	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, P, мг: 65,
2 завтрак						
Сок яблочный (консервы) (341)	200.00	0.20	1.00	20.20	92.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.02, Вит.С, мг: 4.00, Са, мг: 14, Mg, мг: 8, P, мг: 14,
Фрукты св свежие (апельсины) (295)	200.00	0.40	1.80	16.20	86.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0160, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 120.00, К, мг: 394, Са, мг: 68, Mg, мг: 26, P, мг: 46, F, мкг: 340,
Обед						
Салат из помидоров и свежей капусты с растительным маслом (274)	120.00	5.15	1.86	7.32	85.38	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0700, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 45.15, К, мг: 364, Са, мг: 44, Mg, мг: 22, P, мг: 36, F, мкг: 102,
Суп с лапшой на курином бульоне, жидкий с курицей отварной (36)	513.00	17.49	15.89	23.61	315.08	ВКД , / Вит.А, мг: 0.4938, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 13.75, К, мг: 142, Са, мг: 63, Mg, мг: 34, P, мг: 175, F, мкг: 5,
Гуляш из отварного мяса (913)	105.00	16.50	14.57	4.58	225.08	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0145, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.12, Вит.С, мг: 3.44, К, мг: 69, Са, мг: 19, Mg, мг: 26, P, мг: 171, F, мкг: 4,
Картофельное пюре (914)	240.00	6.77	5.26	36.08	227.27	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0079, Вит.В1, мг: 0.22, Вит.В2, мг: 0.16, Вит.С, мг: 32.12, Вит.Д, мкг: 0.02, К, мг: 1251, Са, мг: 66, Mg, мг: 54, P, мг: 155, F, мкг: 63, Se, мкг: 0.8,
Кисель из концентрата с сахаром (905)	210.00		0.13	39.52	158.70	ВКД , / Са, мг: 8, Mg, мг: 2, P, мг: 0,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, P, мг: 33,
Хлеб ржаной (366)	100.00	1.20	6.60	33.40	174.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.18, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.40, Са, мг: 73, Mg, мг: 40, P, мг: 125, F, мкг: 35,
Полдник						
Напиток из плодов шиповника (778)	200.00	0.28	0.68	29.62	136.60	ВКД , / Са, мг: 10, Mg, мг: 2, P, мг: 0,
Пирожки с капустой печенье (915)	110.00	8.38	8.64	41.18	275.46	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0583, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.07, Вит.С, мг: 27.73, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 289, Са, мг: 75, Mg, мг: 23, P, мг: 111, F, мкг: 7,
Ужин						
Винегрет с сельдью и растительным маслом (925)	170.00	14.57	11.42	14.47	236.02	ВКД , / Вит.А, мг: 0.5178, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.23, Вит.С, мг: 29.90, К, мг: 521, Са, мг: 60, Mg, мг: 42, P, мг: 84, F, мкг: 33, Se, мкг: 0.2,
Биточки мясные паровые (70)	100.00	12.61	15.73	7.87	207.64	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0008, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.13, Вит.С, мг: 0.03, К, мг: 15, Са, мг: 14, Mg, мг: 24, P, мг: 175,
Соус белый основной со сметаной и зеленью (113)	50.00	4.78	1.39	1.75	55.55	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0376, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 1.09, К, мг: 13, Са, мг: 10, Mg, мг: 3, P, мг: 19, F, мкг: 0,

Макаронные изделия отварные (916)	150.00	4.09	5.76	36.72	206.83	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0212, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 64, Са, мг: 33, Mg, мг: 12, P, мг: 48, F, мкг: 12,
Чай с сахаром (310)	210.00			9.98	39.90	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0058, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.01, К, мг: 17, Са, мг: 11, Mg, мг: 3, P, мг: 1, Se, мкг: 0.2,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, P, мг: 33,
Хлеб ржаной (487)	50.00	0.60	3.30	16.70	87.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.20, Са, мг: 37, Mg, мг: 20, P, мг: 63, F, мкг: 18,
21 час						
Кефир 3,2% ж. (814)	200.00	6.40	5.80	8.00	118.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0002, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.34, Вит.С, мг: 1.40, К, мг: 292, Са, мг: 240, Mg, мг: 28, P, мг: 190,
Вариант диеты с повышенной калорийностью (высококалорийная диета); ВКД	127.40	129.40	502.40	3721.95		

2 день Вторник - Фтизиатрическое отделение

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
Завтрак						
Рыба соленая (горбуша) (125)	45.00	4.05	9.95		76.05	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0135, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.07, Вит.С, мг: 0.41,
Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая сахаром со сливочным маслом (917)	180.00	8.68	7.69	34.12	246.03	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0401, Вит.В1, мг: 0.22, Вит.В2, мг: 0.18, Вит.С, мг: 1.17, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 131, Са, мг: 136, Mg, мг: 66, Р, мг: 217,
Чай с сахаром и лимоном(2010) (893)	225.00	0.01	0.09	15.27	63.25	ВКД , / Вит.А, мг: 0.2728, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 10.01, К, мг: 322, Са, мг: 39, Mg, мг: 11, Р, мг: 27, Se, мкг: 0.2,
Хлеб пшеничный (572)	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, Р, мг: 65,
Масло сливочное крестьянское (369)	15.00	10.88	0.12	0.20	99.15	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0675, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.02, Са, мг: 4, Mg, мг: 0, Р, мг: 5,
2 завтрак						
Сок апельсиновый (консервы) (338)	200.00	0.20	1.40	26.40	120.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0200, Вит.В1, мг: 0.18, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 100.00,
Фрукты свежие (яблоки) (899)	200.00	0.80	0.80	19.60	94.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0100, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 20.00, К, мг: 556, Са, мг: 32, Mg, мг: 18, Р, мг: 22, F, мкг: 16,
Обед						
Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне (919)	480.00	13.43	20.95	42.40	375.07	ВКД , / Вит.А, мг: 0.6589, Вит.В1, мг: 0.31, Вит.В2, мг: 0.25, Вит.С, мг: 41.37, К, мг: 787, Са, мг: 71, Mg, мг: 72, Р, мг: 242, F, мкг: 38, Se, мкг: 0.4,
Рагу из отварной птицы с овощами тушёное (921)	150.00	18.74	16.96	27.14	345.64	ВКД , / Вит.А, мг: 0.7526, Вит.В1, мг: 0.20, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 23.24, К, мг: 802, Са, мг: 43, Mg, мг: 58, Р, мг: 226, F, мкг: 42, Se, мкг: 0.5,
Свекла отварная с растительным маслом (I вариант) (232)	160.00	10.12	2.30	13.46	154.26	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0031, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 15.30, К, мг: 441, Са, мг: 57, Mg, мг: 34, Р, мг: 66, F, мкг: 31,
Компот из сухофруктов (347)	200.00		0.75	26.31	107.85	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0296, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.55, Са, мг: 30, Mg, мг: 15, Р, мг: 19,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
Хлеб ржаной (366)	100.00	1.20	6.60	33.40	174.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.18, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.40, Са, мг: 73, Mg, мг: 40, Р, мг: 125, F, мкг: 35,
Полдник						
Напиток из плодов шиповника (778)	200.00	0.28	0.68	29.62	136.60	ВКД , / Са, мг: 10, Mg, мг: 2, Р, мг: 0,
Пирожки с яблоками печеные (288)	95.00	6.96	6.92	48.48	285.53	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0261, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 4.77, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 221, Са, мг: 45, Mg, мг: 16, Р, мг: 83, F, мкг: 6,
Ужин						
Салат из свежей капусты и моркови (270)	135.00	5.18	3.41	11.61	108.98	ВКД , / Вит.А, мг: 0.4053, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 79.75, К, мг: 565, Са, мг: 92, Mg, мг: 36, Р, мг: 66,
Рулет мясной запеченый (922)	100.00	14.43	16.08	7.13	222.44	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0341, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.12, Вит.С, мг: 0.03, К, мг: 27, Са, мг: 21, Mg, мг: 24, Р, мг: 185, F, мкг: 5,
Соус белый основной со сметаной и зеленью (113)	50.00	4.78	1.39	1.75	55.55	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0376, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 1.09, К, мг: 13, Са, мг: 10, Mg, мг: 3, Р, мг: 19, F, мкг: 0,
Каша гречневая рассыпчатая (923)	150.00	11.58	8.44	38.26	290.96	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0013, Вит.В1, мг: 0.36, Вит.В2, мг: 0.13, К, мг: 255, Са, мг: 20, Mg, мг: 135, Р, мг: 200, F, мкг: 15,
Чай с сахаром (310)	210.00			9.98	39.90	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0058, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.01, К, мг: 17, Са, мг: 11, Mg, мг: 3, Р, мг: 1, Se, мкг: 0.2,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
Хлеб ржаной (487)	50.00	0.60	3.30	16.70	87.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.20, Са, мг: 37, Mg, мг: 20, Р, мг: 63, F, мкг: 18,
21 час						

Ряженка 4% ж (156)	200.00	8.00	5.60	8.40	134.00	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0800, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.26, Вит.С, мг: 0.60, К, мг: 292, Са, мг: 248, Mg, мг: 28, Р, мг: 184,
Вариант диеты с повышенной калорийностью (высококалорийная диета); ВКД		121.50	128.60	508.70	3686.26	

3 день Среда - Фтизиатрическое отделение

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
Завтрак						
Сыр "Российский" порциями (I вариант) (158)	25.00	7.37	5.80		91.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0720, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.18, К, мг: 22, Са, мг: 220, Mg, мг: 9, P, мг: 125,
Каша манная молочная вязкая со сливочным маслом (168)	200.00	7.23	7.06	38.00	246.20	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0445, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.18, Вит.С, мг: 1.30, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 198, Са, мг: 134, Mg, мг: 22, P, мг: 126, F, мкг: 8,
Кофе с молоком (313)	215.00	3.38	3.69	20.02	125.80	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0220, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 1.30, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 146, Са, мг: 125, Mg, мг: 15, P, мг: 90,
Масло сливочное крестьянское (369)	15.00	10.88	0.12	0.20	99.15	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0675, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.02, Са, мг: 4, Mg, мг: 0, P, мг: 5,
Хлеб пшеничный (572)	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, P, мг: 65,
2 завтрак						
Чай с сахаром (310)	210.00			9.98	39.90	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0058, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.01, К, мг: 17, Са, мг: 11, Mg, мг: 3, P, мг: 1, Se, мкг: 0.2,
Фрукты свежие (бананы) (296)	150.00	0.75	2.25	31.50	144.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0300, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 15.00, К, мг: 522, Са, мг: 12, Mg, мг: 63, P, мг: 42,
Обед						
Салат из белокачанной капусты и свеклы с растительным маслом (273)	140.00	10.17	3.39	12.55	157.20	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0055, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 75.05, К, мг: 578, Са, мг: 92, Mg, мг: 33, P, мг: 65, F, мкг: 7,
Рассольник на мясном бульоне со сметаной (40)	510.00	13.98	13.90	35.31	324.14	ВКД , / Вит.А, мг: 0.5482, Вит.В1, мг: 0.22, Вит.В2, мг: 0.23, Вит.С, мг: 34.22, К, мг: 1028, Са, мг: 73, Mg, мг: 72, P, мг: 262, F, мкг: 59, Se, мкг: 0.6,
Бефстроганов из отварного мяса (85)	105.00	21.62	17.38	6.54	290.63	ВКД , / Вит.А, мг: 0.1208, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.24, Вит.С, мг: 0.95, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 100, Са, мг: 83, Mg, мг: 33, P, мг: 230,
Рис отварной рассыпчатый (176)	155.00	4.17	3.82	40.03	212.87	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0225, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 54, Са, мг: 14, Mg, мг: 28, P, мг: 83, F, мкг: 27,
Кисель из концентрата с сахаром (905)	210.00		0.13	39.52	158.70	ВКД , / Са, мг: 8, Mg, мг: 2, P, мг: 0,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, P, мг: 33,
Хлеб ржаной (366)	100.00	1.20	6.60	33.40	174.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.18, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.40, Са, мг: 73, Mg, мг: 40, P, мг: 125, F, мкг: 35,
Полдник						
Сок томатный (консервы) (339)	200.00	0.20	2.00	5.80	36.00	ВКД , /
Пирожки с повидлом печёный (904)	100.00	11.77	6.84	55.33	351.93	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0148, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.40, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 96, Са, мг: 40, Mg, мг: 14, P, мг: 79, F, мкг: 2,
Ужин						
Салат из сборных овощей с растительным маслом (277)	130.00	5.14	1.63	5.09	74.60	ВКД , / Вит.А, мг: 0.1521, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 68.70, К, мг: 294, Са, мг: 40, Mg, мг: 19, P, мг: 38, F, мкг: 126,
Рыба (горбуша) отварная с маслом и свежей зеленью (119)	120.00	12.74	28.91	0.55	231.86	ВКД , / Вит.А, мг: 0.1587, Вит.В1, мг: 0.29, Вит.В2, мг: 0.24, Вит.С, мг: 7.39, К, мг: 35, Са, мг: 13, Mg, мг: 4, P, мг: 7, F, мкг: 4,
Картофельное пюре (218)	250.00	7.08	5.50	37.65	237.20	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0084, Вит.В1, мг: 0.23, Вит.В2, мг: 0.17, Вит.С, мг: 33.49, Вит.Д, мкг: 0.02, К, мг: 1305, Са, мг: 69, Mg, мг: 56, P, мг: 162, F, мкг: 66, Se, мкг: 0.9,
Чай с сахаром (310)	210.00			9.98	39.90	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0058, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.01, К, мг: 17, Са, мг: 11, Mg, мг: 3, P, мг: 1, Se, мкг: 0.2,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, P, мг: 33,
Хлеб ржаной (487)	50.00	0.60	3.30	16.70	87.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.20, Са, мг: 37, Mg, мг: 20, P, мг: 63, F,

						мкг: 18,
21 час						
Кефир 3,2% ж. (814)	200.00	6.40	5.80	8.00	118.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0002, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.34, Вит.С, мг: 1.40, К, мг: 292, Са, мг: 240, Mg, мг: 28, Р, мг: 190,
Вариант диеты с повышенной калорийностью (высококалорийная диета); ВКД	126.30	133.30	504.60	3710.08		

4 день Четверг - Фтизиатрическое отделение

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
Завтрак						
Яйцо куриное сваренное вкрутую (833)	40.00	4.60	5.08	0.28	62.80	ВКД , / Вит.А, мг: 0.1040, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 56, Са, мг: 22, Mg, мг: 5, P, мг: 77, F, мкг: 22,
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром со сливочным маслом (903)	205.00	7.28	6.09	43.06	262.85	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0445, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.17, Вит.С, мг: 1.30, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 191, Са, мг: 129, Mg, мг: 37, P, мг: 159, F, мкг: 23,
Чай с сахаром и лимоном(2010) (893)	225.00	0.01	0.09	15.27	63.25	ВКД , / Вит.А, мг: 0.2728, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 10.01, К, мг: 322, Са, мг: 39, Mg, мг: 11, P, мг: 27, Se, мкг: 0.2,
Масло сливочное крестьянское (369)	15.00	10.88	0.12	0.20	99.15	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0675, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.02, Са, мг: 4, Mg, мг: 0, P, мг: 5,
Хлеб пшеничный (572)	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, P, мг: 65,
2 завтрак						
Сок яблочный (консервы) (341)	200.00	0.20	1.00	20.20	92.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.02, Вит.С, мг: 4.00, Са, мг: 14, Mg, мг: 8, P, мг: 14,
Фрукты св свежие (апельсины) (295)	200.00	0.40	1.80	16.20	86.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0160, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 120.00, К, мг: 394, Са, мг: 68, Mg, мг: 26, P, мг: 46, F, мкг: 340,
Обед						
Щи со свежей капусты на мясном бульоне с мелкофаршированными овощами со сметаной (38)	510.00	13.58	12.98	18.64	250.40	ВКД , / Вит.А, мг: 0.6515, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.22, Вит.С, мг: 65.09, К, мг: 772, Са, мг: 107, Mg, мг: 62, P, мг: 207, F, мкг: 22, Se, мкг: 0.2,
Запеканка картофельная, фаршированная отварным протёртым мясом (93)	225.00	21.34	19.48	31.42	396.10	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0551, Вит.В1, мг: 0.26, Вит.В2, мг: 0.27, Вит.С, мг: 25.92, Вит.Д, мкг: 0.02, К, мг: 1026, Са, мг: 79, Mg, мг: 66, P, мг: 307, F, мкг: 55, Se, мкг: 0.7,
Икра из кабачков (консервы) (II вариант) (250)	100.00	8.90	1.90	7.70	119.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.1530, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 7.00, К, мг: 315, Са, мг: 41, Mg, мг: 15, P, мг: 37,
Компот из яблок (344)	200.00	0.24	0.24	20.85	88.05	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0030, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 6.00, К, мг: 167, Са, мг: 16, Mg, мг: 7, P, мг: 7, F, мкг: 5,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, P, мг: 33,
Хлеб ржаной (366)	100.00	1.20	6.60	33.40	174.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.18, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.40, Са, мг: 73, Mg, мг: 40, P, мг: 125, F, мкг: 35,
Полдник						
Напиток из плодов шиповника (778)	200.00	0.28	0.68	29.62	136.60	ВКД , / Са, мг: 10, Mg, мг: 2, P, мг: 0,
Пирожки с яблоками печенье (288)	95.00	6.96	6.92	48.48	285.53	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0261, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 4.77, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 221, Са, мг: 45, Mg, мг: 16, P, мг: 83, F, мкг: 6,
Ужин						
Котлеты (биточки) из кур паровые (100)	95.00	18.63	15.91	9.51	269.42	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0281, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 0.32, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 272, Са, мг: 39, Mg, мг: 25, P, мг: 164,
Соус белый основной со сметаной и зеленью (113)	50.00	4.78	1.39	1.75	55.55	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0376, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 1.09, К, мг: 13, Са, мг: 10, Mg, мг: 3, P, мг: 19, F, мкг: 0,
Овощи тушёные под сметанным соусом (253)	155.00	10.21	3.40	11.95	155.27	ВКД , / Вит.А, мг: 1.0265, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 39.36, К, мг: 386, Са, мг: 72, Mg, мг: 39, P, мг: 82, F, мкг: 5,
Каша гречневая рассыпчатая (184)	160.00	12.31	8.95	40.54	308.68	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0014, Вит.В1, мг: 0.38, Вит.В2, мг: 0.14, К, мг: 270, Са, мг: 21, Mg, мг: 143, P, мг: 212, F, мкг: 16,
Чай с сахаром (310)	210.00			9.98	39.90	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0058, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.01, К, мг: 17, Са, мг: 11, Mg, мг: 3, P, мг: 1, Se, мкг: 0.2,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, P, мг: 33,
Хлеб ржаной (487)	50.00	0.60	3.30	16.70	87.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.20, Са, мг: 37, Mg, мг: 20, P, мг: 63, F,

						мкг: 18,
21 час						
Ряженка 4% ж (156)	200.00	8.00	5.60	8.40	134.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0800, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.26, Вит.С, мг: 0.60, К, мг: 292, Са, мг: 248, Mg, мг: 28, Р, мг: 184,
Вариант диеты с повышенной калорийностью (высококалорийная диета); ВКД	132.00	116.70	482.60	3635.55		

5 день Пятница - Фтизиатрическое отделение

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
Завтрак						
Сыр "Российский" порциями (I вариант) (158)	25.00	7.37	5.80		91.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0720, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.18, К, мг: 22, Са, мг: 220, Mg, мг: 9, P, мг: 125,
Колбаса докторская отварная на бутерброд (106)	30.00	6.66	3.84	0.45	77.10	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0030, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.05, К, мг: 73, Са, мг: 9, Mg, мг: 7, P, мг: 53, F, мкг: 18,
Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая сахаром со сливочным маслом (183)	200.00	9.62	8.48	37.57	271.40	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0445, Вит.В1, мг: 0.24, Вит.В2, мг: 0.20, Вит.С, мг: 1.30, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 146, Са, мг: 151, Mg, мг: 73, P, мг: 239,
Какао с молоком (321)	210.00	3.95	4.12	15.19	114.35	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0222, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 1.30, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 221, Са, мг: 132, Mg, мг: 36, P, мг: 123,
Хлеб пшеничный (572)	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, P, мг: 65,
Масло сливочное крестьянское (369)	15.00	10.88	0.12	0.20	99.15	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0675, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.02, Са, мг: 4, Mg, мг: 0, P, мг: 5,
2 завтрак						
Сок томатный (консервы) (339)	200.00	0.20	2.00	5.80	36.00	ВКД , /
Фрукты свежие (груши) (297)	200.00	0.59	0.79	20.39	93.06	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0040, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 9.90, К, мг: 307, Са, мг: 38, Mg, мг: 24, P, мг: 32, F, мкг: 20,
Обед						
Салат из свежей капусты с растительным маслом (269)	135.00	5.14	2.72	9.05	95.05	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0329, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.07, Вит.С, мг: 70.23, К, мг: 459, Са, мг: 77, Mg, мг: 26, P, мг: 48, F, мкг: 3,
Суп рисовый с кабачками на мясном бульоне (37)	510.00	13.79	12.23	27.42	283.57	ВКД , / Вит.А, мг: 0.4419, Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.19, Вит.С, мг: 24.99, К, мг: 500, Са, мг: 60, Mg, мг: 52, P, мг: 193, F, мкг: 29, Se, мкг: 0.2,
Гуляш из отварного мяса (89)	115.00	18.02	15.95	4.98	245.85	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0158, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.13, Вит.С, мг: 3.75, К, мг: 75, Са, мг: 21, Mg, мг: 28, P, мг: 187, F, мкг: 5,
Макаронные изделия отварные (197)	160.00	4.35	6.09	38.85	218.95	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0225, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 68, Са, мг: 36, Mg, мг: 13, P, мг: 51, F, мкг: 13,
Кисель из концентрата с сахаром (905)	210.00		0.13	39.52	158.70	ВКД , / Са, мг: 8, Mg, мг: 2, P, мг: 0,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, P, мг: 33,
Хлеб ржаной (366)	100.00	1.20	6.60	33.40	174.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.18, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.40, Са, мг: 73, Mg, мг: 40, P, мг: 125, F, мкг: 35,
Полдник						
Напиток из плодов шиповника (778)	200.00	0.28	0.68	29.62	136.60	ВКД , / Са, мг: 10, Mg, мг: 2, P, мг: 0,
Ватрушка с творогом (910)	130.00	15.12	16.65	47.85	396.28	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0815, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.19, Вит.С, мг: 0.59, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 168, Са, мг: 128, Mg, мг: 25, P, мг: 203, F, мкг: 6,
Ужин						
Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (276)	120.00	5.17	1.21	3.91	68.83	ВКД , / Вит.А, мг: 0.1186, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 25.98, К, мг: 280, Са, мг: 28, Mg, мг: 22, P, мг: 41, F, мкг: 231,
Куры отварные (I вариант) (96)	80.00	14.19	14.21	0.58	186.62	ВКД , / Вит.А, мг: 0.1734, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 8.23, К, мг: 40, Са, мг: 27, Mg, мг: 19, P, мг: 134, F, мкг: 4,
Картофельное пюре (218)	250.00	7.08	5.50	37.65	237.20	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0084, Вит.В1, мг: 0.23, Вит.В2, мг: 0.17, Вит.С, мг: 33.49, Вит.Д, мкг: 0.02, К, мг: 1305, Са, мг: 69, Mg, мг: 56, P, мг: 162, F, мкг: 66, Se, мкг: 0.9,
Чай с сахаром (310)	210.00			9.98	39.90	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0058, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.01, К, мг: 17, Са, мг: 11, Mg, мг: 3, P, мг: 1, Se, мкг: 0.2,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, P, мг: 33,

Хлеб ржаной (487)	50.00	0.60	3.30	16.70	87.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.20, Са, мг: 37, Mg, мг: 20, P, мг: 63, F, мкг: 18,
21 час						
Кефир 3,2% ж. (814)	200.00	6.40	5.80	8.00	118.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0002, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.34, Вит.С, мг: 1.40, К, мг: 292, Са, мг: 240, Mg, мг: 28, P, мг: 190,
Вариант диеты с повышенной калорийностью (высококалорийная диета); ВКД	132.20	131.40	485.70	3698.61		

6 день Суббота - Фтизиатрическое отделение

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
Завтрак						
Рыба соленая (горбуша) (125)	45.00	4.05	9.95		76.05	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0135, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.07, Вит.С, мг: 0.41,
Яйцо куриное сваренное вкрутую (833)	40.00	4.60	5.08	0.28	62.80	ВКД, / Вит.А, мг: 0.1040, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 56, Са, мг: 22, Mg, мг: 5, Р, мг: 77, F, мкг: 22,
Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром со сливочным маслом (194)	200.00	8.48	8.69	43.01	284.00	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0460, Вит.В1, мг: 0.25, Вит.В2, мг: 0.16, Вит.С, мг: 1.30, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 252, Са, мг: 139, Mg, мг: 56, Р, мг: 208,
Кофе с молоком (313)	215.00	3.38	3.69	20.02	125.80	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0220, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 1.30, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 146, Са, мг: 125, Mg, мг: 15, Р, мг: 90,
Хлеб пшеничный (572)	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	ВКД, / Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, Р, мг: 65,
Масло сливочное крестьянское (369)	15.00	10.88	0.12	0.20	99.15	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0675, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.02, Са, мг: 4, Mg, мг: 0, Р, мг: 5,
2 завтрак						
Сок апельсиновый (консервы) (338)	200.00	0.20	1.40	26.40	120.00	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0200, Вит.В1, мг: 0.18, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 100.00,
Фрукты свежие (яблоки) (899)	200.00	0.80	0.80	19.60	94.00	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0100, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 20.00, К, мг: 556, Са, мг: 32, Mg, мг: 18, Р, мг: 22, F, мкг: 16,
Обед						
Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной (23)	510.00	7.42	4.40	16.88	153.11	ВКД, / Вит.А, мг: 0.4175, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.17, Вит.С, мг: 49.80, К, мг: 704, Са, мг: 106, Mg, мг: 52, Р, мг: 105, F, мкг: 21, Se, мкг: 0.2,
Фрикадельки мясные паровые (67)	105.00	16.88	16.54	7.68	248.53	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0518, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 5.01, К, мг: 38, Са, мг: 24, Mg, мг: 27, Р, мг: 188, F, мкг: 3,
Соус белый основной со сметаной и зеленью (113)	50.00	4.78	1.39	1.75	55.55	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0376, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 1.09, К, мг: 13, Са, мг: 10, Mg, мг: 3, Р, мг: 19, F, мкг: 0,
Рис отварной рассыпчатый (176)	155.00	4.17	3.82	40.03	212.87	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0225, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 54, Са, мг: 14, Mg, мг: 28, Р, мг: 83, F, мкг: 27,
Свекла отварная с растительным маслом (I вариант) (232)	160.00	10.12	2.30	13.46	154.26	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0031, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 15.30, К, мг: 441, Са, мг: 57, Mg, мг: 34, Р, мг: 66, F, мкг: 31,
Компот из сухофруктов (347)	200.00		0.75	26.31	107.85	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0296, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.55, Са, мг: 30, Mg, мг: 15, Р, мг: 19,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД, / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
Хлеб ржаной (366)	100.00	1.20	6.60	33.40	174.00	ВКД, / Вит.В1, мг: 0.18, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.40, Са, мг: 73, Mg, мг: 40, Р, мг: 125, F, мкг: 35,
Полдник						
Пудинг творожный запеченный. (137)	135.00	13.57	20.97	21.09	294.80	ВКД, / Вит.А, мг: 0.1507, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.39, Вит.С, мг: 0.71, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 170, Са, мг: 199, Mg, мг: 29, Р, мг: 266, F, мкг: 8,
Чай с сахаром (310)	210.00			9.98	39.90	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0058, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.01, К, мг: 17, Са, мг: 11, Mg, мг: 3, Р, мг: 1, Se, мкг: 0.2,
Ужин						
Котлеты мясные паровые (642)	110.00	14.36	17.69	7.38	229.27	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0009, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.14, Вит.С, мг: 0.03, К, мг: 14, Са, мг: 17, Mg, мг: 27, Р, мг: 198,
Макаронные изделия отварные с овощами (199)	150.00	10.53	5.08	30.71	239.33	ВКД, / Вит.А, мг: 0.7700, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 9.15, К, мг: 254, Са, мг: 42, Mg, мг: 31, Р, мг: 75, F, мкг: 16,
Чай с сахаром (310)	210.00			9.98	39.90	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0058, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.01, К, мг: 17, Са, мг: 11, Mg, мг: 3, Р, мг: 1, Se, мкг: 0.2,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД, / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,

Хлеб ржаной (487)	50.00	0.60	3.30	16.70	87.00	ВКД , / Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.20, Са, мг: 37, Mg, мг: 20, Р, мг: 63, F, мкг: 18,
21 час						
Ряженка 4% ж (156)	200.00	8.00	5.60	8.40	134.00	ВКД , / Вит.А, мг: 0.0800, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.26, Вит.С, мг: 0.60, К, мг: 292, Са, мг: 248, Mg, мг: 28, Р, мг: 184,
Вариант диеты с повышенной калорийностью (высококалорийная диета); ВКД	125.60	133.40	451.80	3502.17		

7 день Воскресенье - Фтизиатрическое отделение

Наименование блюда (№ блюда по картотеке)	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты, микроэлементы
Завтрак						
Омлет с колбасой запеченный (907)	130.00	18.39	13.95	3.37	235.08	ВКД, / Вит.А, мг: 0.1798, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.16, Вит.С, мг: 0.65, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 249, Са, мг: 106, Mg, мг: 23, Р, мг: 229, F, мкг: 56,
Каша гречневая молочная вязкая с сахаром со сливочным маслом (190)	200.00	8.15	7.98	32.60	236.20	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0453, Вит.В1, мг: 0.25, Вит.В2, мг: 0.24, Вит.С, мг: 1.30, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 298, Са, мг: 135, Mg, мг: 95, Р, мг: 211, F, мкг: 9,
Какао с молоком (321)	210.00	3.95	4.12	15.19	114.35	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0222, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 1.30, Вит.Д, мкг: 0.05, К, мг: 221, Са, мг: 132, Mg, мг: 36, Р, мг: 123,
Хлеб пшеничный (572)	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	ВКД, / Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, Р, мг: 65,
Масло сливочное крестьянское (369)	15.00	10.88	0.12	0.20	99.15	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0675, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.02, Са, мг: 4, Mg, мг: 0, Р, мг: 5,
2 завтрак						
Сок томатный (консервы) (339)	200.00	0.20	2.00	5.80	36.00	ВКД, /
Фрукты свежие (груши) (297)	200.00	0.59	0.79	20.39	93.06	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0040, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 9.90, К, мг: 307, Са, мг: 38, Mg, мг: 24, Р, мг: 32, F, мкг: 20,
Обед						
Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной (39)	510.00	15.08	14.45	32.04	323.03	ВКД, / Вит.А, мг: 0.3338, Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.24, Вит.С, мг: 67.79, К, мг: 997, Са, мг: 125, Mg, мг: 76, Р, мг: 236, F, мкг: 40, Se, мкг: 0.2,
Сосиски молочные отварные с зелёным горошком (консервированным) (105)	150.00	24.00	12.55	3.65	281.00	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0380, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.20, Вит.С, мг: 3.90, К, мг: 270, Са, мг: 45, Mg, мг: 30, Р, мг: 191, F, мкг: 63,
Рагу овощное тушёное под сметанным соусом (926)	200.00	12.40	3.80	20.95	212.69	ВКД, / Вит.А, мг: 1.6102, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.14, Вит.С, мг: 31.35, К, мг: 619, Са, мг: 67, Mg, мг: 53, Р, мг: 107, F, мкг: 20, Se, мкг: 0.2,
Кисель из концентрата с сахаром (905)	210.00		0.13	39.52	158.70	ВКД, / Са, мг: 8, Mg, мг: 2, Р, мг: 0,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД, / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
Хлеб ржаной (366)	100.00	1.20	6.60	33.40	174.00	ВКД, / Вит.В1, мг: 0.18, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.40, Са, мг: 73, Mg, мг: 40, Р, мг: 125, F, мкг: 35,
Полдник						
Запеканка из творога с морковью добавлением (146)	95.00	10.07	13.50	14.54	205.88	ВКД, / Вит.А, мг: 0.5346, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.27, Вит.С, мг: 1.60, Вит.Д, мкг: 0.01, К, мг: 155, Са, мг: 137, Mg, мг: 27, Р, мг: 181, F, мкг: 3,
Напиток из плодов шиповника (778)	200.00	0.28	0.68	29.62	136.60	ВКД, / Са, мг: 10, Mg, мг: 2, Р, мг: 0,
Ужин						
Салат из белокачанной капусты и свеклы с растительным маслом (273)	140.00	10.17	3.39	12.55	157.20	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0055, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 75.05, К, мг: 578, Са, мг: 92, Mg, мг: 33, Р, мг: 65, F, мкг: 7,
Рыба (горбуша) отварная с маслом и свежей зеленью (119)	120.00	12.74	28.91	0.55	231.86	ВКД, / Вит.А, мг: 0.1587, Вит.В1, мг: 0.29, Вит.В2, мг: 0.24, Вит.С, мг: 7.39, К, мг: 35, Са, мг: 13, Mg, мг: 4, Р, мг: 7, F, мкг: 4,
Картофельное пюре (218)	250.00	7.08	5.50	37.65	237.20	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0084, Вит.В1, мг: 0.23, Вит.В2, мг: 0.17, Вит.С, мг: 33.49, Вит.Д, мкг: 0.02, К, мг: 1305, Са, мг: 69, Mg, мг: 56, Р, мг: 162, F, мкг: 66, Se, мкг: 0.9,
Чай с сахаром (310)	210.00			9.98	39.90	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0058, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.01, К, мг: 17, Са, мг: 11, Mg, мг: 3, Р, мг: 1, Se, мкг: 0.2,
Хлеб пшеничный (884)	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	ВКД, / Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
Хлеб ржаной (487)	50.00	0.60	3.30	16.70	87.00	ВКД, / Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.20, Са, мг: 37, Mg, мг: 20, Р, мг: 63, F, мкг: 18,
21 час						
Кефир 3,2% ж. (814)	200.00	6.40	5.80	8.00	118.00	ВКД, / Вит.А, мг: 0.0002, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.34, Вит.С, мг: 1.40, К, мг: 292, Са, мг:

										240, Mg, мг: 28, P, мг: 190,
<i>Вариант диеты с повышенной калорийностью (высококалорийная диета); ВКД</i>		143.80	142.80	435.30	3646.90					

Диетсестра *Анф*