



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	101
	Какао с молоком	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	416
II Завтрак	Бутерброд с маслом	40/7	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Йогурт	170	5.22	4.5	7.38	91	1.44	420
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>597</b>						
Обед	Консервированные овощи	40	1,4	5,2	8,6	86,6	12	23
	Рассольник	200	2,3	2,3	16,2	95,2	5,3	82
	Котлета рыбная	70	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	271
	Картофельное пюре	140	13	10	0.5	91	120	339
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>600</b>						
Полдник	Сок	140	0.54	0.36	29.34	123		368
	Печенье	40	6.0	7.8	59.6	333.6		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>						
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1377</b>	<b>84.40</b>	<b>76.97</b>	<b>276.21</b>	<b>2152.1</b>	<b>144.3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак	Творожная запеканка с изюмом	110	0,9	4,2	5,7	64,7	6,5	251
	Сметанный соус	20	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	215
	Чай с молоком	180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	413
	Бутерброд с маслом	40/7	2,2	0,9	15,0	75,0	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	150	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>507</b>						
Обед	Салат из консервированного огурца с луком	60	1,74	3,12	3,78	50,2	6,6	20
	Суп рыбный	200	5,5	3	15,5	112,5	11,25	90
	Плов с птицей	180	18,4	17,3	3,5	249,30		321
	Компот из свежих плодов	180	0,3	0,12	23,5	90,8	11,8	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>700</b>					
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	1.9	2.9	11.8	80.3	3.7	100
	Чай	180	5.8	5.0	8.0	106.0	1.4	411
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>						
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1587</b>	<b>73,29</b>	<b>79,17</b>	<b>284,9</b>	<b>1930,3</b>	<b>62,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8	Икра кабачковая	50	2,2	2,9		35,3	0	7
Завтрак	Омлет	50	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	229
	Чай	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	411
II Завтрак	Бутерброд с сыром	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	3
	Сок	120	0,54	0,18	27,8	94	6,0	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>615</b>						
Обед	Борщ со сметаной	200	1,3	3,9	7,8	72,7	6,7	63
	Жаркое по- домашнему	180	10	8,2	10,8	280	21	292
	Салат из зеленого горошка	50						10
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4		25,6	111,0	0	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>						
Полдник	Суп молочный с крупой	200	5.6	5.1	18.2	140.9	0.7	101
	Чай с лимоном	180	3.6	3.7	14.9	39,9	0	412
	Печенье	25	4.5	7,8	37.6	308.4	0	-
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>						
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1790</b>	<b>75,84</b>	<b>81,7</b>	<b>304,4</b>	<b>2237,6</b>	<b>90,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	200	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	101
	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	414
	Бутерброд с маслом	40\7	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>II Завтрак</b>	Свежие фрукты	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	368
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>577</b>				<b>595</b>		
<b>Обед</b>	Консервированные овощи	60	0,54	0,12	1,8	15	1,2	
	Суп с фрикадельками	200	1,99	5,03	16,92	122,0	10,2	89
	Котлета рубленая из птицы	70	19,8	21,4	35,5	414,8	0,6	322
		Макароны отварные	140	6,0	8,0	32,4	165	0,5
	Кисель из свежих плодов	180	0,24	0,1	27,5	112	48,8	396
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>745</b>				<b>855,14</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг с яблоками и с творогом	150	17,47	8,76	29,34	265,9	0,22	254
	Соус ягодный	70	0,9	2,4	6,7	50,8	0,1	376
	Ряженка	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>				<b>541</b>		
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1722</b>	<b>74,09</b>	<b>66,83</b>	<b>296,72</b>	<b>2082,4</b>	<b>72,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	150/5	7,43	11,92	57,4 7	367	1,71	180
	Чай с лимоном	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	412
	Бутерброд с маслом сыром	40\7\10	6,6	8,45	19,4	180	0,11	3
II Завтрак	Сок	120	0,54	0,18	27,8	94	6	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>595</b>				<b>603,9</b>		
Обед	Икра свекольная	80	1,58	2,96	7,59	63,2	13,1	55
	Суп с крупой	200	2,3	2,3	16,2	95,2	5,3	85
	Мясо тушенное в соусе с овощами	180	16,8	17,0	13,1	270,2	0,7	290
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
	Компот из свежих плодов	180	0,3	0,12	23,5	90,8	19,8	393
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>860</b>				<b>955</b>		
Полдник	Какао на молоке	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	416
	Ватрушка	70	6,9	4,11	21,8	204	0,03	441
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	9.5	6.19	35.8	<b>287.4</b>		
<b>Итого за 6 д.:</b>		<b>1705</b>	<b>64,57</b>	<b>68,3</b>	<b>279,69</b>	<b>1690.96</b>	<b>68,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,52	5,92	29,63	194	1,99	101
	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Бутерброд с маслом	40/7	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
II Завтрак	Сок	120	0,54	0,18	27,8	94	3,6	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>552</b>						
<b>Обед</b>								
	Суп с рыбными фрикадельками	200	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	90
	Капуста тушенная с мясом	180	17,4	16,1	14,1	271,5	22,3	364
	Кисель из свежих плодов	180	0,14	0,04	27,47	110,8	1,83	396
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>642</b>						
<b>Полдник</b>								
	Кофейный напиток	180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	414
	Печенье	30	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>						
<b>Итого за 5 д.:</b>		<b>1404</b>	<b>62,0</b>	<b>69,3</b>	<b>239,9</b>	<b>1856,2</b>	<b>57,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
Завтрак	Суп молочный с крупой	200/5	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	101
	Чай с молоком	200	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	413
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	80	1,8	0,18	5,22	30	18	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>525</b>						
Обед	Консервированные овощи	80	0,9	0,2	2,9	18,6	8,0	-
	Суп с бобовыми (фасоль)	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	87
	Котлета рубленая запеченная с молочным соусом	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	298
	Каша рассыпчатая \ пшеничная с овощами)	120/5	6,1	7,3	28,3	205,9	0,4	180
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,4	14,9	73	-	-
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		25,6	111,0	0	394
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>755</b>					
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	21,4	18,0	24,8	362,8	1,8	250
	Соус ягодный	50	1,7	6,8	33,5	136	13,5	376
	Чай	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	411
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>380</b>						
Итого за 4 д.		<b>1660</b>	<b>72,2</b>	<b>74,3</b>	<b>271,2</b>	<b>2045,8</b>	<b>52,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак	Суп молочный с крупой	200/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	101
	Чай	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	411
	Бутерброд с сыром	40/10	6,6	8,45	19,4	180	0,11	3
II Завтрак	Сок	120	0,54	0,18	27,8	94	6,0	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>592</b>						
Обед	Салат из кукурузы	60	1,4	3,1	4	49,5	9,3	12
	Свекольник	200	1,7	4,3	12,9	97,7	5,8	58
	Рыба запеченная	60	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	267
	Рис припущенный	130	3,1	3,7	33,1	178,1	0	333
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Компот свежих плодов	200	0,3	0,12	23,5	90,8	25,8	394
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>780</b>						
Полдник	Яйцо отварное	30	10,3	5,1	6,5	110,2	0,2	227
	Икра кабачковая	50	3,3	13,4	22,2	236,8	9,2	137
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,4 9	71		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>452</b>						
Итого за 3 д.		<b>1864</b>	<b>64,1</b>	<b>67,1</b>	<b>285,8</b>	<b>2036,2</b>	<b>61,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак	Суп молочный с крупой	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	101
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
II Завтрак	Бутерброд с маслом	40/7	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
	Свежие фрукты	180	0,9	0	22,86	96	7,2	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>632</b>	<b>12,62</b>	<b>8,42</b>	<b>84,06</b>	<b>453,7</b>	<b>10,93</b>	
Обед	Консервированные овощи	80	6,8	4	2	47,8	4,4	20
	Щи из свежей капусты	200	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	67
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	319
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>720</b>	<b>29,97</b>	<b>16,97</b>	<b>94,74</b>	<b>830,12</b>	<b>107,74</b>	
Полдник								
	Сырники со сгущенным молоком	150/30	26,0	18,3	28,1	397,2	0,3	245
	Молоко кипяченое	180	0,6	1,5	4,0	30,8	0,1	
			2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	419
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>470</b>	<b>32,6</b>	<b>24</b>	<b>72,2</b>	<b>644,16</b>	<b>2,9</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1822</b>	<b>75,19</b>	<b>49,39</b>	<b>251</b>	<b>1940,26</b>	<b>121,57</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	6,0	8,0	32,4	237,2	0,5	220
	Чай с лимоном	180	3,1	3,1	17,1	103,0	0,5	412
	Печенье	20	2,0	17,6	37,6	308,4		
II Завтрак	Сок	120	0,54	0,18	27,8	94	6	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>12,81</b>	<b>21,33</b>	<b>96,02</b>	<b>611,2</b>	<b>11,2</b>	
Обед	Салат из свеклы с курагой	100	1,6	6,2	13,6	115,4	7,7	33
	Суп картофельный с крупой	200	1,8	2,2	13,4	81,2	5,3	85
	Запеканка картофельная с печенью	220	15,31	7,32	36,01	271	5,57	308
	Сметанный соус	20						
	Компот из свежих подов	180	0,4	0,1	34	140	13	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>700</b>	<b>24,78</b>	<b>30,1</b>	<b>114,89</b>	<b>870,1</b>	<b>36,5</b>	
полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,38	91	1,44	420
	Булочка «Домашняя»	75	5,85	4,59	40,41	225	0	452
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>255</b>	<b>18,55</b>	<b>83,92</b>	<b>552</b>	<b>4,68</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1455</b>	<b>56,14</b>	<b>59,6</b>	<b>294,83</b>	<b>2033,3</b>	<b>52,38</b>	