

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша пшенная молочная жидкая</u>	180	6.06	8.23	21.99	187.48	1.755	68
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Пшено	18/18	2.07	0.59	11.97	61.56	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		422	13.11	17.64	52.26	427.7	3.58	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	<u>Салат из свежих овощей с растительным маслом</u>	50	1.22	3.53	5.34	57.25	11.75	22
	Лук репчатый	9/7,25	0.1	0.01	0.59	2.97	0.725	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Огурцы	19/18	0.14	0.02	0.45	2.52	1.8	
	Томат	24/20,5	0.98	0	4.3	20.3	9.225	
	ОБЕД	<u>Суп рыбный из консервов</u>	200	2.01	0.46	15.68	75.28	11.84
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Рис	8/8	0.6	0.21	4.98	24.24	0	
	Консервы из рыбы	32/32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u>	200	18.48	17.76	20.05	314.26	22.8	100
	Картофель	154/108	2.16	0.43	17.6	83.16	21.6	

	Морковь, красная	30/24	0.31	0.02	1.66	8.4	1.2	
	Масло сливочное	6/6	0.08	3.69	0.1	33.96	0	
	Говядина (I категории)	93,4/85	15.81	13.6	0	185.3	0	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	84/84	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	180	0.94	0.05	16.36	70.49	0.72	122
	Вода питьевая	176,4/176,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0.94	0.05	9.18	41.76	0.72	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	24.09	22.16	69.91	576.68	47.11	
ПОЛДНИК	<u>Пирожок с яблоком</u>	80	5.48	8.41	34.53	239.21	2.46	139
	Яблоки	28/19,6	0.08	0.08	1.92	9.21	1.96	
	Масло сливочное	3,2/3,2	0.04	1.97	0.05	18.11	0	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3.2	0	28.77	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1.6	0	14.38	0	
	Мука пшеничная	40/40	4.12	0.43	27.6	133.6	0.24	
	Молоко	20/20	0.58	0.64	0.94	12	0.26	
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Яйцо 1С	4/4	0.51	0.46	0.03	6.28	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,2/1,2	0.15	0.03	0	0.9	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054	132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	5.59	8.44	42.63	272.27	2.514	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1532	43.69	48.42	182.98	1359.45	56.804	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Масло сливочное	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10

	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Запеканка творожная</u>	175	22.94	15.57	16.603	298.475	1.296	79
	Крупа манная	11,2/11,2	1.15	0.11	7.91	37.3	0	
	Творог	112/109,76	18.33	9.88	2.2	170.46	0.549	
	Масло сливочное	2,56/2,56	0.03	1.57	0.04	14.49	0	
	Молоко	54,4/54,4	1.58	1.74	2.56	32.64	0.707	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.493	13.965	0	
	Яйцо 1С	12,8/12,8	1.63	1.47	0.09	20.1	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		402	29.46	24.38	43.683	518.265	1.956	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	100	1.5	0.1	21	89	10	140
	Банан	142,9/100	1.5	0.1	21	89	10	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1.5	0.1	21	89	10	
ЗАВТРАК	<u>Салат из моркови с яблоками или черносливом</u>	50	0.54	0.09	4.32	20.9	3.125	38
	Яблоки	14,2/12,5	0.05	0.05	1.23	5.88	1.25	
	Морковь, красная	46,9/37,5	0.49	0.04	2.59	13.12	1.875	
	Сахарный песок	0,5/0,5	0	0	0.5	1.9	0	
ОБЕД	<u>Суп крестьянский со сметаной</u>	200	2.55	1.31	16.33	87.92	11.88	37
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Пшено	8/8	0.92	0.26	5.32	27.36	0	
ОБЕД	<u>Тефтели мясо-крупяные</u>	70	10	8.25	5.73	137.13	0	106
	Говядина (I категории)	52,29/47,6	8.85	7.62	0	103.77	0	
	Лук	7/5,88	0.08	0.01	0.48	2.41	0	
	Соль пищевая йодированная	0,14/0,14	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	3,5/3,5	0.44	0.4	0.02	5.5	0	
	Рис	8,4/8,4	0.63	0.22	5.23	25.45	0	
ОБЕД	<u>Рагу овощное</u>	130	3.48	3.95	15.55	113.07	27.599	57
	Капуста белокочанная	41,6/33,28	0.6	0.03	1.56	9.32	14.976	
	Картофель	75,4/52,78	1.06	0.21	8.6	40.64	10.556	
	Морковь, красная	39/31,2	0.41	0.03	2.15	10.92	1.56	
	Масло сливочное	3,9/3,9	0.05	2.4	0.07	22.07	0	
	Лук	19,5/16,38	0.23	0.03	1.34	6.72	0	
	Молоко	39/39	1.13	1.25	1.83	23.4	0.507	
	Соль пищевая йодированная	0,39/0,39	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Кисель</u>	180	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	

	Концентрат киселя	18/18	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	18.01	13.96	54.41	418.42	42.604	
ПОЛДНИК	<u>Яйца вареные</u>	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0	424
	Яйцо 1С	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u>	180	0.18	0.04	8.34	35.81	3.294	133
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	158,4/158,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Лимоны	9/8,1	0.07	0.01	0.24	2.75	3.24	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		275	7.9	5	23.82	178.21	3.294	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	56.87	43.44	142.913	1203.895	57.854	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Масло сливочное	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	180	5.82	7.24	29.95	209.39	1.736	185.1
	Вода	88,92/88,92	0	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	27,04/27,04	1.89	0.27	20.01	90.03	0	
	Соль поваренная пищевая	0,43/0,43	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,39/4,39	0.06	2.7	0.07	24.86	0	

	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Молоко	133,56/133,5	3.87	4.27	6.28	80.14	1.736	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		407	12.87	16.65	60.22	449.61	3.561	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	<u>Томаты свежие с растительным маслом</u>	50	2.24	3.5	9.82	77.74	21.038	25
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Томат	55/46,75	2.24	0	9.82	46.28	21.038	
ОБЕД	<u>Щи со сметаной</u>	180	1.48	0.87	6.46	40.33	20.592	30
	Капуста белокочанная	45/36	0.65	0.04	1.69	10.08	16.2	
	Картофель	27/18,9	0.38	0.08	3.08	14.55	3.78	
	Морковь, красная	15,3/11,52	0.15	0.01	0.79	4.03	0.576	
	Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.1	0	
	Сметана	7,2/7,2	0.19	0.72	0.28	8.57	0.036	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u>	80	12.42	10.64	3.05	158.01	0.818	93
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Говядина (I категории)	68,56/62,4	11.61	9.98	0	136.03	0	
	Лук	6,4/5,12	0.07	0.01	0.42	2.1	0	
	Сметана	2,4/2,4	0.06	0.24	0.09	2.86	0.012	
	Мука пшеничная	1,6/1,6	0.16	0.02	1.1	5.34	0.01	
	Молоко	12/12	0.35	0.38	0.56	7.2	0.156	
	Соль пищевая йодированная	0,96/0,96	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	39,2/39,2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	130	6.41	4.99	33.04	209.43	0	65
	Масло сливочное	5,2/5,2	0.07	3.2	0.09	29.43	0	
	Вода питьевая	91/91	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	59,8/59,8	6.34	1.79	32.95	180	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0.08	0	10.27	40.36	0	508
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	24.07	20.36	75.12	585.27	42.448	
ПОЛДНИК	<u>Салат «Летний»</u>	50	1.391	3.606	3.278	53.09	4.238	74

	Картофель	23,8/19	0.551	0.019	2.641	14.82	0.988	
	Лук зеленый (перо)	6/5	0.06	0	0.16	1	1.5	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	0	
	Огурец, грунтовый	23,8/17,5	0.14	0.017	0.437	2.45	1.75	
	Яйцо	5/5	0.64	0.57	0.04	7.85	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054	132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	2.941	3.996	23.858	145.55	4.292	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1532	41.44	45.27	198.1	1378.57	77.248	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Огурец свежий</u>	50	0.4	0.05	1.25	7	5	14
	Огурец, грунтовый	51/50	0.4	0.05	1.25	7	5	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	150	12.19	14.27	4.83	197.22	1.17	77
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	90/90	2.61	2.88	4.23	54	1.17	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	75/75	9.52	8.62	0.52	117.75	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	

	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		427	19.11	23.13	33.16	424.01	6.83	
ЗАВТРАК 2	<u>Флоды и ягоды свежие</u>	100	0.9	0.2	8.1	43	60	140
	Апельсин	142,9/100	0.9	0.2	8.1	43	60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.9	0.2	8.1	43	60	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы</u>	50	0.71	3.05	4.18	46.92	4.75	33
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	0	
	Свекла	60,8/47,5	0.71	0.05	4.18	19.95	4.75	
ОБЕД	<u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u>	200	6.03	4.32	15.22	124.74	12.84	32
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Крупа перловая	6/6	0.56	0.07	4.01	18.9	0	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	8/6,8	0.1	0.01	0.56	2.79	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Огурцы соленые	24/19,2	0.15	0.02	0.33	2.5	0.96	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки из птицы или кролика</u>	70	10.91	10.18	7.08	163.63	1.024	308
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15,75/15,75	0.47	0.55	0.74	9.92	0.095	
	Курица, грудка	58,1/51,62	9.4	9.5	0	122.87	0.929	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	13,12/13,12	1.04	0.13	6.34	30.84	0	
	Соль пищевая йодированная	0,84/0,84	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Рис отварной с овощами</u>	130	3.29	4.31	25.87	155.86	0.65	58
	Морковь, красная	17,55/13	0.17	0.01	0.9	4.55	0.65	
	Масло сливочное	5,33/5,33	0.07	3.28	0.09	30.17	0	
	Лук	15,34/13	0.18	0.03	1.07	5.33	0	
	Вода питьевая	80,6/80,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Рис	38,22/38,22	2.87	0.99	23.81	115.81	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	180	0.07	0.07	8.755	36.605	28.875	124
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	22.45	22.29	73.585	587.155	48.139	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушка с творогом</u>	80	8.83	8.92	29.58	236.48	0.528	136
	Творог	18,4/17,6	2.94	1.58	0.35	27.33	0.088	
	Масло сливочное	1,6/1,6	0.02	0.98	0.03	9.06	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2.4	0	21.58	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1.6	0	14.38	0	
	Мука пшеничная	35,2/35,2	3.63	0.38	24.29	117.57	0.211	
	Молоко	17,6/17,6	0.51	0.56	0.83	10.56	0.229	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	

	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Яйцо 1С	8/8	1.02	0.92	0.06	12.56	0	
	Яйцо 1С	4/4	0.51	0.46	0.03	6.28	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,6/1,6	0.2	0.04	0	1.2	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	127
	Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	14.05	14.68	38.04	344.48	2.868	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	56.51	60.3	152.885	1398.645	117.837	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200	6.67	8.3	25.04	202.66	1.95	33
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
	Молоко	150/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Макаронные изделия	20/20	2.26	0.42	13.92	68.4	0	
	ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		442	13.72	17.71	55.31	442.88	3.775	

ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9	45	165	140
	Яблоко	113,7/100	0.4	0.4	9	45	165	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.4	0.4	9	45	165	
ОБЕД	<u>Салат витаминный с растительным маслом</u>	50	0.55	3.58	3.83	50.35	10.85	5
	Капуста белокочанная	21,25/17	0.31	0.02	0.8	4.76	7.65	
	Яблоки	17,15/12	0.05	0.05	1.18	5.64	1.2	
	Морковь, красная	12,5/10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.5	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Сахар	1/1	0	0	1	3.99	0	
	Лук	6,25/5	0.06	0	0.16	1	1.5	
ОБЕД	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	200	5.45	4.14	8.15	92.39	21.08	28
	Капуста белокочанная	40/32	0.58	0.03	1.5	8.96	14.4	
	Картофель	28/19,6	0.39	0.08	3.19	15.09	3.92	
	Свекла	28/22,4	0.34	0.02	1.97	9.41	2.24	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	8/6,4	0.09	0.01	0.52	2.62	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	70	9.04	3.46	8.74	103.82	0.671	90
	Треска	57,8/45,5	7.28	0.27	0	31.4	0.455	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.05	2.58	0.07	23.77	0	
	Лук	10,15/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0.58	0.06	3.86	18.7	0.034	
	Молоко	14/14	0.41	0.45	0.66	8.4	0.182	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0.6	0.08	3.46	18.11	0	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	130	3.01	3.54	17.34	113.81	19.583	56
	Картофель	136,5/95,55	1.91	0.38	15.57	73.57	19.11	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0.04	2	0.06	18.4	0	
	Молоко	36,4/36,4	1.06	1.16	1.71	21.84	0.473	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	180	0.94	0.05	16.36	70.49	0.72	122
	Вода питьевая	176,4/176,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0.94	0.05	9.18	41.76	0.72	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	20.43	15.13	66.9	490.26	52.904	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	75	5.62	7.35	55.8	312.75	0	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	75/75	5.55	7.05	54.82	305.25	0	
ПОЛДНИК	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	180	5.24	1.75	10.57	84.2	1.222	120
	Сахарный сироп	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	

	Кефир	180/174,6	5.24	1.75	6.98	69.84	1.222	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	10.86	9.1	66.37	396.95	1.222	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1467	45.41	42.34	197.58	1375.09	222.901	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная жидкая</u>	180	3.47	4.29	17.15	121.69	0.74	189
	Крупа манная	17,23/17,23	1.77	0.17	12.16	57.36	0	
	Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,74/3,74	0.05	2.3	0.06	21.19	0	
	Молоко	56,93/56,93	1.65	1.82	2.68	34.16	0.74	
	Вода питьевая	37,46/37,46	0	0	0	0	0	
	Сахар	2,25/2,25	0	0	2.25	8.98	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		407	10.52	13.7	47.42	361.91	2.565	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	<u>Салат из огурцов с растительным маслом</u>	50	0.36	3.54	1.12	37.76	4.5	17
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Огурцы	50/47,5	0.36	0.04	1.12	6.3	4.5	

ОБЕД	<u>Суп из овощей</u>	200	6.39	7.47	11.68	138.91	16.4	99
	Капуста белокочанная	20/16	0.29	0.02	0.75	4.48	7.2	
	Картофель	53,4/40	0.8	0.16	6.52	30.8	8	
	Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	0.8	
	Соль поваренная пищевая	1,2/1,2	0	0	0	0	0	
	Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	0.4	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35.96	0	
	Горошек зеленый консервированный	9,2/6	1.38	0.07	3.2	18.16	0	
	Вода	187,5/187,5	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки мясные</u>	70	11.72	9.61	3.72	149.21	0	107
	Говядина (I категории)	65,38/59,5	11.07	9.52	0	129.71	0	
	Вода питьевая	13,3/13,3	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,14/0,14	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,8/9,8	0.65	0.09	3.72	19.5	0	
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	130	5.06	2.88	30.95	169.76	0	205
	Масло сливочное	3,17/3,17	0.04	1.95	0.05	17.95	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	44,39/44,39	5.02	0.93	30.9	151.81	0	
ОБЕД	<u>Кисель</u>	180	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	18/18	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	24.97	23.86	59.95	555.04	20.9	
ПОЛДНИК	<u>Винегрет с растительным маслом</u>	50	1.49	2.63	6.34	54.81	5.1	2
	Картофель	23/16	0.32	0.06	2.61	12.32	3.2	
	Свекла	15,5/12	0.18	0.01	1.06	5.04	1.2	
	Морковь, красная	9/7	0.09	0.01	0.48	2.45	0.35	
	Лук	3/2,5	0.04	0	0.2	1.02	0	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2.5	0	22.48	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	5,5/3,5	0.8	0.04	1.87	10.59	0	
	Огурцы соленые	9/7	0.06	0.01	0.12	0.91	0.35	
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u>	180	0.18	0.04	8.34	35.81	3.294	133
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	158,4/158,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Лимоны	9/8,1	0.07	0.01	0.24	2.75	3.24	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	4.31	3.03	29.88	170.22	8.394	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	40.7	40.77	155.43	1169.97	35.459	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Запеканка творожная</u>	175	22.94	15.57	16.603	298.475	1.296	79
	Крупа манная	11,2/11,2	1.15	0.11	7.91	37.3	0	
	Творог	112/109,76	18.33	9.88	2.2	170.46	0.549	
	Масло сливочное	2,56/2,56	0.03	1.57	0.04	14.49	0	
	Молоко	54,4/54,4	1.58	1.74	2.56	32.64	0.707	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.493	13.965	0	
	Яйцо 1С	12,8/12,8	1.63	1.47	0.09	20.1	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054	132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		402	25.78	20.26	40.023	450.755	1.35	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	100	1.5	0.1	21	89	10	140
	Банан	142,9/100	1.5	0.1	21	89	10	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1.5	0.1	21	89	10	
ОБЕД	<u>Салат из моркови</u>	50	0.62	0.05	5.81	26.28	2.4	41
	Морковь, красная	60/48	0.62	0.05	3.31	16.8	2.4	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2.5	9.48	0	
ОБЕД	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	200	5.45	4.14	8.15	92.39	21.08	28
	Капуста белокочанная	40/32	0.58	0.03	1.5	8.96	14.4	
	Картофель	28/19,6	0.39	0.08	3.19	15.09	3.92	
	Свекла	28/22,4	0.34	0.02	1.97	9.41	2.24	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	8/6,4	0.09	0.01	0.52	2.62	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	

	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	70	9.04	3.46	8.74	103.82	0.671	90
	Треска	57,8/45,5	7.28	0.27	0	31.4	0.455	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.05	2.58	0.07	23.77	0	
	Лук	10,15/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0.58	0.06	3.86	18.7	0.034	
	Молоко	14/14	0.41	0.45	0.66	8.4	0.182	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0.6	0.08	3.46	18.11	0	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	130	3.01	3.54	17.34	113.81	19.583	56
	Картофель	136,5/95,55	1.91	0.38	15.57	73.57	19.11	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0.04	2	0.06	18.4	0	
	Молоко	36,4/36,4	1.06	1.16	1.71	21.84	0.473	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0.08	0	10.27	40.36	0	508
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	19.64	11.55	62.79	436.06	43.734	
ПОЛДНИК	<u>Булочка домашняя</u>	80	6.44	8.31	46.21	285.17	0	564
	Вода	22,66/22,66	0	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,34/1,34	0.17	0.04	0.11	1.46	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	52/52	5.62	0.68	36.35	173.68	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,66/2,66	0.29	0.03	1.86	8.9	0	
	Соль пищевая йодированная	0,54/0,54	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,7/7,7	0	0	7.68	30.7	0	
	Масло сливочное	12/12	0.16	7.38	0.2	67.92	0	
	Яйцо	1,6/1,6	0.2	0.18	0.01	2.51	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	127
	Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	11.66	14.07	54.67	393.17	2.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	58.58	45.98	178.483	1368.985	57.424	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	180	5.7	8.17	21.61	183.97	1.755	66
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Рис	9/9	0.68	0.23	5.61	27.27	0	
	Пшено	9/9	1.03	0.3	5.98	30.78	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		422	12.22	16.98	48.69	403.76	2.415	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	<u>Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом</u>	50	2.04	3.52	9.09	74.5	18	20
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Томат	47/40	1.92	0	8.4	39.6	18	
ОБЕД	<u>Суп гороховый</u>	200	5.77	0.62	18.01	101	6.24	35
	Картофель	40/28	0.56	0.11	4.56	21.56	5.6	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	

	Горох шлифованный	24/24	4.92	0.48	11.88	71.52	0	
ОБЕД	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	200	11.803	10.281	20.24	221.607	21.527	302
	Картофель	119,1/89,6	1.69	0.34	13.75	64.94	16.868	
	Лук репчатый	24,34/20	0.28	0.04	1.64	8.2	2	
	Курица, грудка	54,6/48,7	8.863	8.961	0.34	117.367	0.877	
	Морковь, красная	43,48/34,78	0.45	0.03	2.4	12.17	1.739	
	Вода	26,08/26,08	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,61/2,61	0.29	0.04	1.77	8.58	0	
	Соль поваренная пищевая	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
	Сметана 10,0% жирности	8,7/8,7	0.23	0.87	0.34	10.35	0.043	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	180	0.07	0.07	8.755	36.605	28.875	124
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	21.123	14.851	68.575	493.112	74.642	
ПОЛДНИК	<u>Салат картофельный с кукурузой и морковью</u>	50	0.77	3.12	4.55	49.62	4.725	39
	Картофель	17,35/12,5	0.25	0.05	2.04	9.62	2.5	
	Кукуруза, сахарная консервированная	20,8/12,5	0.28	0.05	1.4	7.25	0.6	
	Морковь	15,7/12,5	0.16	0.01	0.86	4.38	0.625	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	0	
	Огурцы	12,5/10	0.08	0.01	0.25	1.4	1	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054	132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	3.52	3.51	27.85	162.28	4.779	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1542	37.763	35.521	163.295	1141.952	85.436	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Огурец свежий</u>	50	0.4	0.05	1.25	7	5	14
	Огурец, грунтовый	51/50	0.4	0.05	1.25	7	5	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	150	12.19	14.27	4.83	197.22	1.17	77
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	90/90	2.61	2.88	4.23	54	1.17	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	75/75	9.52	8.62	0.52	117.75	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		427	19.64	23.73	36.35	444.44	7.995	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9	45	165	140
	Яблоко	113,7/100	0.4	0.4	9	45	165	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.4	0.41	10.09	45.32	16.69	
ОБЕД	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u>	50	0.82	3.55	2.43	45.46	18.4	11
	Капуста белокочанная	50/40	0.72	0.04	1.88	11.2	18	
	Морковь, красная	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	0.4	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп рыбный</u>	200	7.61	0.56	11.08	79.88	9.416	41
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	
	Треска	47,7/37,6	6.02	0.23	0	25.94	0.376	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Пшено	4/4	0.46	0.13	2.66	13.68	0	
ОБЕД	<u>Плов из отварной говядины</u>	200	17.37	9.65	42.44	326.39	1.8	370
	Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	0.8	
	Крупа рисовая	54,4/54,4	3.81	0.54	40.26	181.15	0	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	88/64,8	13.09	4.15	0	89.68	0	
	Масло сливочное	8/8	0.1	4.92	0.14	45.28	0	
	Морковь	24,8/20	0.26	0.02	1.38	7	1	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	180	0.94	0.05	16.36	70.49	0.72	122

	Вода питьевая	176,4/176,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0.94	0.05	9.18	41.76	0.72	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	28.18	14.17	84.79	581.62	30.336	
ОБЕД	<u>Ватрушки с повидлом</u>	80	5.13	2.33	31.36	166.85	0	540
	Вода	16/16	0	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	1,2/1,2	0.15	0.03	0.1	1.31	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	39,74/39,74	4.29	0.52	27.78	132.72	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,86/1,86	0.2	0.02	1.3	6.23	0	
	Масло сливочное	1,74/1,74	0.02	1.07	0.03	9.83	0	
	Повидло	40,4/40	0	0	0	0	0	
	Яйцо	2/2	0.25	0.23	0.01	3.14	0	
	Яйцо	1,74/1,74	0.22	0.2	0.01	2.73	0	
	Масло растительное	0,26/0,26	0	0.26	0	2.37	0	
	Соль пищевая йодированная	0,66/0,66	0	0	0	0	0	
	Сахар	2,14/2,14	0	0	2.13	8.52	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	127
	Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	10.35	8.09	39.82	274.85	2.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	58.57	46.4	171.05	1346.23	57.361	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Масло сливочное	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	

ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша гречневая молочная жидкая</u>	180	5.9	8.18	19.94	180.1	1.755	64
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Гречневая крупа	18/18	1.91	0.54	9.92	54.18	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		422	12.42	16.99	47.02	399.89	2.415	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной витаминизированный</u>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	<u>Салат "Степной" из разных овощей</u>	50	0.7	1.96	3.65	35.43	4.5	685
	Картофель	14,65/11	0.22	0.04	1.79	8.47	2.2	
	Лук репчатый	10,1/8,5	0.12	0.02	0.7	3.48	0.85	
	Огурец соленый	10,65/8,5	0.07	0.01	0.14	1.1	0.425	
	Горошек зеленый. Консервы	8,45/5,5	0.17	0.01	0.36	2.2	0.55	
	Морковь, красная	11,9/9,5	0.12	0.01	0.66	3.32	0.475	
	Масло подсолнечное	1,88/1,88	0	1.87	0	16.86	0	
	Соль поваренная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	200	10.82	8.72	16.93	189.53	7.133	34
	Картофель	40/28	0.56	0.11	4.56	21.56	5.6	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	16/16	1.81	0.34	11.14	54.72	0	
	Лук	2,4/1,92	0.03	0	0.16	0.79	0	
	Морковь	3,12/2,4	0.03	0	0.17	0.84	0.12	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	3,12/3,12	0.4	0.36	0.02	4.9	0	
	Курица, грудка	48,2/42,96	7.82	7.9	0	102.24	0.773	
ОБЕД	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	200	13.3	14.37	10.74	227.22	59.866	48.1
	Капуста белокочанная	156/124,8	2.25	0.12	5.87	34.94	56.16	
	Лук репчатый	20,8/17,4	0.24	0.03	1.43	7.13	1.74	
	Морковь, красная	19,4/15,6	0.2	0.02	1.08	5.46	0.78	
	Масло сливочное	4,6/4,6	0.06	2.83	0.08	26.04	0	
	Говядина (I категории)	60/54,6	10.16	8.74	0	119.03	0	

	Масло растительное	2,6/2,6	0	2.6	0	23.37	0	
	Мука пшеничная	2,6/2,6	0.27	0.03	1.79	8.68	0.016	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,6/2,6	0.12	0	0.49	2.57	1.17	
ОБЕД	<u>Кисель</u>	180	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	18/18	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	26.26	25.41	43.8	511.58	71.499	
ПОЛДНИК	<u>Пудинг из творога с бананом или яблоком</u>	150	15.357	12.516	16.99	239.7	3.105	240
	Банан	38/26,5	0.397	0.026	5.56	23.6	2.65	
	Сметана 10,0% жирности	4,62/4,62	0.12	0.46	0.18	5.5	0.023	
	Творог	79,5/78,47	13.1	7.06	1.57	121.86	0.392	
	Сухари панировочные	4,62/4,62	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0.06	2.84	0.08	26.15	0	
	Яйцо	11,54/11,54	1.46	1.33	0.08	18.11	0	
	Сахарный песок	9,23/9,23	0	0	9.21	34.96	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054	132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	15.467	12.546	25.09	272.76	3.159	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1602	55.047	55.126	134.09	1267.03	80.673	

Химический состав за период (всего)						
№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		

1	Завтрак	168.85	191.17	464.136	4323.22	36.442
2	Завтрак 2	9.2	2.11	160.09	725.32	279.69
3	Обед	229.223	183.741	659.83	5235.197	474.316
4	Полдник	86.648	82.462	372.028	2610.74	35.202
Итого:		493.921	459.483	1656.084	12894.477	825.65

Химический состав за период (в среднем за день)							
№п/п	Приём пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	Завтрак	22.90%	16.885	19.117	46.4136	432.322	3.6442
2	Завтрак 2	4%	0.92	0.211	16.009	72.532	27.969
3	Обед	27.70%	22.9223	18.3741	65.983	523.5197	47.4316
4	Полдник	14.00%	8.6648	8.2462	37.2028	261.074	3.5202
Итого:		68.60%	49.3921	45.9483	165.6084	1289.4477	82.565