

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	каша жидкая молочная манная	150	2,4	3,82	21,04	128		185
	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47		
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	6,99	29	1,42	392
Обед	суп картофельный с клецками	150	1,38	2,22	8,01	57,58	3,8	85
	шницель из говядины	50	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
	каша вязкая гречневая	100	3,11	3,24	13,96	97,33		168
	салат из свеклы	40	0,57	1,8	2,5	28,17	2,8	33
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Полдник	бутерброд с повидлом	30/10	2,4	3,9	27,5	151	0,1
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за 1 день			24,68	22,93	145,37	883,58	9,52	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая	150	2,12	3,89	26,86	151		185
	бутерброд с сыром	20/8	4,73	4,72	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,31	1,71	8,58	55	4,95	80
	Котлеты рыбные	50	11,66	2,75	9,98	111	0,1	256
	пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
	салат из моркови	40	0,4	0,06	3,3	163	1,4	41
	хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
Полдник	выпечка	30	3,2	9,7	21,9	151,4		
	какао с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	397
итого за 2 день			31,67	28,06	163,30	1163,95	19,23	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 3</i>								
Завтрак	омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47		
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	67
	котлета из говядины	50	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
	капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37	132
	салат из свеклы	40	0,14	1,8	2,5	28,17	2,8	33
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82	382
Полдник	выпечка	30	2,37	5,67	43,5	131,7		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
итого за 3 день			28,66	35,02	142,42	898,72	32,26	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 4</i>								
Завтрак	каша вязкая молочная овсяная	150	3,3	4,06	26,13	154		185
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,53	4,72	9,14	85		1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Обед	суп лапша домашняя	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,9	82
	курица отварная	50	10,85	8,16		117		300
	каша перловая вязкая	100	3,07	3,99	21,8	135		168
	икра кабачковая	40	3,42	4,3	4,6	71	1,2	
	хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,337	0,3	14,49	70,5		
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Полдник	пряник	30	3,2	9,7	21,9	151,4	
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	6,99	29	1,42	392
итого за 4 день			30,867	37,31	146,91	1011,75	8,83	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 5</i>								
Завтрак	сырники	150	11,96	4,7	20,11	170,4	0,635	231
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	6,99	29	1,42	392
Обед	борщ с капустой и картофелем	150	1,23	3	8,46	65,85	5,4	57
	плов из говядины	150	16,59	5,81	26,76	226	0,41	265
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	кисель из повидла	150	0,017		16,7	67	0,05	
Полдник	печенье	30	3,4	3,4	27,3	127		
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за 5 день			36,997	17,47	134,48	818,55	7,935	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая	150/5	2,12	3,89	26,86	151		185
	бутерброд с маслом сливочным	20/8	1,53	4,72	9,14	85		1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	1,23	3	8,46	65,85	5,4	63
	котлета из говядины	50	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
	пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
	салат из свеклы	40	0,57	1,8	2,5	28,17	2,8	33
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
	Хлеб пшеничный	1/30	3,16	0,4	19,32	94		
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Полдник	Выпечка	30	3,74	10,78	29,87	174,62		
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
итого за 6 день			27,53	37,23	161,63	1035,14	22,69	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 7</i>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,91	14,12	109	0,68	93
	хлеб пшеничный	1/20	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,9	82
	голубцы ленивые	50	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
	соус сметанный	30	0,42	1,49	1,7	22,23	0,01	354
	салат из моркови	40	0,4	0,06	3,3	163	1,4	41
	хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
	хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
Полдник	выпечка	30	3,2	9,7	21,9	151,4		
	"снежок"	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
итого за 7 день			31,32	28,29	136,12	1037,03	22,79	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 8</i>								
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	150	3,46	4,57	24,7	154		185
	бутерброд с сыром	30/8	4,73	4,72	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	6,99	29	1,42	392
Обед	Суп из картофельный	150	1,41	1,7	9,98	75,6	7,2	77
	биточки из говядины	60/5	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
	макароны отварные	100	5,68	4,36	27,25	171		205
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82	382
	Полдник	Печенье	30	2,19	8,13	18,84	145	
	сок фруктовый	100	0,75		15,15	64	3	399
итого за 8 день			31,73	31,15	170,93	1114,6	12,6	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 9</i>								
Завтрак	каша вязкая молочная гречневая	150	4,67	4,86	20,94	146		185
	хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47		
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,48	77
	котлета рубленая из птицы	50	11,66	2,75	9,98	111	0,1	305
	каша ячневая вязкая	100	3,3	4,06	21,24	135		168
	хлеб ржаной	1/20	1,32	0,2	6,68	34,8		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
Полдник	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185		460
	Какао с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	397
итого за 9 день			34,25	23,59	163,97	1006,9	4,18	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	вит "С"	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 10</i>								
Завтрак	запеканка из творога	60/15	11,96	4,7	20,11	170,4	0,635	237
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	6,99	29	1,42	393
Обед	Суп картофельный	150	1,41	1,7	9,98	75,6	7,2	77
	биточки из говядины	50	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
	рагу из овощей	100	1,62	8,68	9,13	121	5,53	137
	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
Полдник	печенье	30	2,37	5,67	12	131,7		
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за 10 день			30,81	28,4	116,84	884,75	15,195	

<i>Асс</i>	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Итого за 10 дней	308,514	288,9	1481,97	9854,97
средняя	30,9	28,9	148,2	984,5