

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	230	6.86	6.29	19.64	163.53	1.04	101
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>10.02</b>	<b>6.63</b>	<b>49.52</b>	<b>298.53</b>	<b>3.87</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<b>Соки овощные, фруктовые, ягодные</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64.00</b>	<b>3.00</b>	<b>418</b>
ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной (на мясном бульоне)	240	1.74	4.71	12.23	98.40	9.87	63
		10						
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.68	4.36	27.50	171.00	0.00	219
		5						
	Гуляш из отварного мяса	80	10.30	8.15	2.62	125.00	0.60	293
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	50	1.23	4.11	6.68	69.00	6.14	140
	Соус молочный	50						368
	Компот из свежих ягод ( черная смородина)	180	0.44	0.02	27.76	113.00	81.72	393
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
<b>Итого за прием</b>	<b>829</b>	<b>23.26</b>	<b>22.26</b>	<b>104.56</b>	<b>703.46</b>	<b>98.33</b>		
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Булочка домашняя	50	4.57	13.84	42.22	312.00	0.00	452
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>8.24</b>	<b>17.03</b>	<b>58.04</b>	<b>419</b>	<b>1.43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1659</b>	<b>42.27</b>	<b>45.92</b>	<b>227.27</b>	<b>1484.99</b>	<b>106.63</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2 вторник</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	230	6.63	5.95	21.65	167.00	0.95	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
		5						
<b>Итого за прием</b>		<b>455</b>	<b>11.93</b>	<b>15.91</b>	<b>50.63</b>	<b>394</b>	<b>2.12</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<b>Соки овощные, фруктовые, ягодные</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64.00</b>	<b>3.00</b>	<b>418</b>
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2.10	5.11	16.59	120.75	7.53	82
	Биточки рубленые из говядины (с молоком)	80	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12	299
	Капуста тушеная	150	3.13	5.56	14.38	120.00	24.99	143
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.00	0.40	394
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	<b>Итого за прием</b>		<b>744</b>	<b>21.98</b>	<b>20.84</b>	<b>99.06</b>	<b>663.81</b>	<b>33.04</b>
ПОЛДНИК	Пряник	50	3.23	4.10	34.15	186.50	0.04	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	<b>Итого за прием</b>		<b>230</b>	<b>3.35</b>	<b>4.12</b>	<b>44.35</b>	<b>227.5</b>	<b>2.87</b>
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1579</b>	<b>38.01</b>	<b>40.87</b>	<b>209.19</b>	<b>1349.31</b>	<b>41.03</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3 Среда</b>								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая для детского питания	60	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
	Омлет с сыром	85	9.10	15.80	1.40	184.00	0.17	230
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	
	<b>Итого за прием</b>	<b>365</b>	<b>12.92</b>	<b>18.94</b>	<b>35.69</b>	<b>365</b>	<b>4.7</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44.00</b>	<b>10.00</b>	386
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущеным на курином бульйоне	250	5.49	5.27	16.32	134.75	5.81	87/60
	Плов из куриного филе	210	22.26	7.73	35.69	301.00	1.01	321
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.42	2.55	1.30	29.90	2.77	20
	Компот из свежих ягод ( черная смородина)	180	0.44	0.02	27.76	113.00	81.72	393
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	<b>Итого за прием</b>	<b>754</b>	<b>32.48</b>	<b>16.48</b>	<b>108.84</b>	<b>705.71</b>	<b>91.31</b>	
ПОЛДНИК	Сырники	100	18.69	12.67	11.40	234.00	0.25	245
	Соус молочный (сладкий)	30	0.60	1.35	3.90	30.45	0.03	369
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>19.41</b>	<b>14.04</b>	<b>25.5</b>	<b>305.45</b>	<b>3.11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1529</b>	<b>65.21</b>	<b>49.86</b>	<b>179.83</b>	<b>1420.16</b>	<b>109.12</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4 четверг</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	230	6.66	6.29	21.35	168.82	1.04	101
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40 5	2.45	7.55	14.62	127.05	0.00	1
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>	<b>12.78</b>	<b>17.03</b>	<b>51.79</b>	<b>402.87</b>	<b>2.47</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44.00</b>	<b>10.00</b>	386
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1.97	2.73	14.58	90.75	8.25	86
	Рыба, тушеная с овощами	100	9.90	5.70	2.80	100.00	2.25	261
	Каша ячневая рассыпчатая с овощами, с маслом	135	6.27	4.04	39.68	220.00	0.75	180
	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1.36	6.16	8.44	94.80	10.20	46
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.00	90.00	417
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
<b>Итого за прием</b>	<b>829</b>	<b>23.98</b>	<b>19.79</b>	<b>111.94</b>	<b>711.61</b>	<b>111.45</b>		
ПОДНИК	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с творогом	60	7.47	5.79	22.32	171.00	0.01	437/501
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>7.53</b>	<b>5.81</b>	<b>32.31</b>	<b>211</b>	<b>0.04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1624</b>	<b>44.69</b>	<b>43.03</b>	<b>205.84</b>	<b>1369.48</b>	<b>123.96</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5 пятница</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	230	5.54	5.83	19.81	152.26	1.04	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	414
	Бутерброд с сыром	40	4.73	6.88	14.56	163.05	0.07	3
		5						
		10						
<b>Итого за прием</b>	<b>465</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	<b>406</b>	<b>2</b>		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
ОБЕД	Борщ с фасолью со сметаной ( на мясном бульоне)	240	3.26	4.69	13.36	108.79	5.78	69/58
		10						
	Гуляш из отварного мяса	80	10.30	8.15	2.62	125.00	0.60	293
	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.43	137.25	18.15	339
	Салат из свеклы	100	1.43	6.09	8.36	93.90	9.50	34
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
<b>Итого за прием</b>	<b>824</b>	<b>21.98</b>	<b>24.66</b>	<b>82.53</b>	<b>632</b>	<b>34.06</b>		
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40	0.04	
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>3.12</b>	<b>4.74</b>	<b>39.96</b>	<b>215.4</b>	<b>2.87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1609</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>181</b>	<b>1298</b>	<b>49</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6 понедельник</b>								
	Икра кабачковая для детского питания	60	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	85	9.10	15.80	1.40	184.00	0.17	230
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	
	<b>Итого за прием</b>	<b>365</b>	<b>16.53</b>	<b>22.11</b>	<b>41.52</b>	<b>432</b>	<b>6.1</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<b>Соки овощные, фруктовые, ягодные</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64.00</b>	<b>3.00</b>	<b>418</b>
ОБЕД	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес"	250	2.21	2.98	14.20	92.25	8.25	86
	Жаркое по -домашнему	180	43607.00	6.00	18.00	217.00	7.30	292
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе № 368	50	1.23	4.11	6.68	69.00	6.14	140
	Соус молочный	50						368
	Кисель из плодов и ягод свежих (черная смородина)	180	0.61	0.25	19.92	81.70	97.92	396
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	<b>Итого за прием</b>	<b>774</b>	<b>43614.92</b>	<b>14.25</b>	<b>86.57</b>	<b>587.01</b>	<b>119.61</b>	
ПОЛДНИК	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3.50	3.75	34.77	187.00	0.03	437
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>3.62</b>	<b>3.77</b>	<b>44.97</b>	<b>228</b>	<b>2.86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1529</b>	<b>43635.82</b>	<b>40.13</b>	<b>188.21</b>	<b>1311.01</b>	<b>131.57</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7 Вторник</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	230	10.05	10.53	36.52	168.82	1.20	101
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>13.15</b>	<b>10.87</b>	<b>66.19</b>	<b>302.82</b>	<b>1.23</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	<b>Соки овощные, фруктовые, ягодные</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64.00</b>	<b>3.00</b>	<b>418</b>
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1.97	2.73	14.58	90.75	8.25	86
	Каша рассыпчатая с овощами ( гречневая)	135	7.90	5.16	35.39	220.00	0.60	180
	Котлеты или биточки рыбные запечённые( с молоком)	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	271
	Соус томатный	30	0.03	1.26	2.40	32.35	0.69	366
	Салат из белокочанной капусты	100	1.48	5.16	9.00	87.4	32.4	21
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.00	90.00	417
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
<b>Итого за прием</b>	<b>839</b>	<b>26.5</b>	<b>19.23</b>	<b>115.48</b>	<b>656.16</b>	<b>99.88</b>		
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17	414
	Вафли	40	3.00	4.72	29.76	174.40	0.04	
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>5.85</b>	<b>7.13</b>	<b>44.12</b>	<b>265.4</b>	<b>1.21</b>	
<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1659</b>	<b>46.25</b>	<b>37.23</b>	<b>240.94</b>	<b>1288.38</b>	<b>105.32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8 Среда</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	230	6.81	6.82	20.61	171.12	0.00	101
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.00	
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>13.52</b>	<b>10.33</b>	<b>56.11</b>	<b>372.12</b>	<b>1.43</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
ОБЕД	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	240	2.01	3.22	11.65	83.46	5.52	59/91/128
		10						
	Картофель отварной	150	3.05	4.17	24.08	146.00	21.98	136
	Гуляш из отварного мяса	80	10.30	8.15	2.62	125.00	0.60	293
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.42	2.55	1.30	29.90	2.77	20
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.00	0.40	394
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	<b>Итого за прием</b>	<b>794</b>	<b>20.09</b>	<b>19.02</b>	<b>95.18</b>	<b>624.42</b>	<b>31.27</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	247.00	0.24	251
	Соус молочный (сладкий)	30	0.60	1.35	3.90	30.45	0.03	369
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83	412
	<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>18.26</b>	<b>13.42</b>	<b>31.25</b>	<b>318.45</b>	<b>3.1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1654</b>	<b>52.27</b>	<b>43.17</b>	<b>192.34</b>	<b>1358.99</b>	<b>45.8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9 четверг</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	230	6.30	5.08	18.53	151.54	1.10	99
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
		5						
<b>Итого за прием</b>		<b>455</b>	<b>8.81</b>	<b>12.65</b>	<b>43.14</b>	<b>327.54</b>	<b>1.13</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
ОБЕД	Суп картофельный с крупой гречневой	250	1.97	2.73	14.58	90.75	8.25	86
	Рыба, тушеная с овощами	100	9.90	5.70	2.80	100.00	2.25	261
	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.43	137.25	18.15	339
	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1.36	6.16	8.44	94.80	10.20	46
	Компот из свежих ягод ( черная смородина)	180	0.44	0.02	27.76	113.00	81.72	393
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
	<b>Итого за прием</b>		<b>844</b>	<b>20.6</b>	<b>20.32</b>	<b>101.78</b>	<b>662.86</b>	<b>120.57</b>
ПОЛДНИК	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	75.00	1.05	420
	Булочка домашняя	50	4.57	13.84	42.22	312.00	0.00	452
	<b>Итого за прием</b>		<b>200</b>	<b>8.92</b>	<b>17.59</b>	<b>48.22</b>	<b>387</b>	<b>1.05</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1599</b>	<b>38.73</b>	<b>50.96</b>	<b>202.94</b>	<b>1421.4</b>	<b>132.75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10 пятница</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	230	6.63	5.95	21.65	167.00	0.95	100
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.00	0.00	1
		5						
<b>Итого за прием</b>		<b>455</b>	<b>9.14</b>	<b>13.52</b>	<b>46.26</b>	<b>343</b>	<b>0.98</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	386
ОБЕД	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	18.67	21.67	14.10	142.50	8.83	64
		10						
	Плов из куриного филе	210	22.26	7.73	35.69	301.00	1.01	321
	Икра кабачковая для детского питания	60	0.72	2.8	4.62	47	4.5	57
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.00	0.40	394
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.00	
	Хлеб пшеничный	24	1.47	0.51	10.04	51.46	0.00	
<b>Итого за прием</b>		<b>794</b>	<b>45.96</b>	<b>33.13</b>	<b>109.94</b>	<b>730.56</b>	<b>14.74</b>	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	416
	Печенье	40	3.00	4.72	29.76	174.40	0.04	
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>6.67</b>	<b>7.91</b>	<b>45.58</b>	<b>281.4</b>	<b>1.47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1569</b>	<b>62.17</b>	<b>54.96</b>	<b>211.58</b>	<b>1398.96</b>	<b>27.19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16010</b>	<b>44064</b>	<b>451</b>	<b>2039</b>	<b>13700</b>	<b>873</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1601</b>	<b>4406.404</b>	<b>45.105</b>	<b>203.916</b>	<b>1370.039</b>	<b>87.258</b>	