

# 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная жидкая с сахаром	205	4.55	1.31	31.19	155.00	199
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.95	14.62	136.00	1
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>7.12</b>	<b>9.28</b>	<b>56.01</b>	<b>332.00</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.50	-	10.10	43.00	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.50</b>		<b>10.10</b>	<b>43.00</b>	<b>-</b>
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1.55	4.53	10.34	88.40	63
	Макаронные изделия отварные	130	4.76	3.66	22.85	143.42	218
	Шницель рыбный натуральный	80	12.08	3.92	8.21	116.00	274
	Соус сметанный с томатом №373	30	0.53	1.50	2.11	24.03	373
	Салат из капусты	60	1.00	2.51	4.92	46.26	35
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15.00	78.00	-
	Хлеб ржаной	37.5	2.63	0.37	17.63	82.50	-
<b>Итого за обед</b>		<b>727.5</b>	<b>24.94</b>	<b>17.38</b>	<b>102.55</b>	<b>666.45</b>	
Полдник	Кондитерское изделие	40	2.00	2.00	30.00	132.00	-
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>7.48</b>	<b>24.26</b>	<b>39.07</b>	<b>234.00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1472.5</b>	<b>40.04</b>	<b>50.92</b>	<b>207.73</b>	<b>1275.45</b>	

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая жидкая с сахаром	205	2.13	0.80	27.38	121.00	199
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.95	14.62	136.00	1
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>4.70</b>	<b>8.77</b>	<b>52.20</b>	<b>298.00</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44.00</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой овсяной	180	2.23	2.81	13.12	85.00	86
	Капуста тушеная	130	2.71	4.92	12.46	104.00	143
	Котлета рубленая из птицы	80	15,64,	3.99	13.46	151.00	322
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	25.00	101.70	394
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15.00	78.00	-
	Хлеб ржаной	37.5	2.63	0.37	17.63	82.50	-
<b>Итого за обед</b>		<b>637.5</b>	<b>10.22</b>	<b>12.86</b>	<b>96.67</b>	<b>602.20</b>	
Полдник	Запеканка из творога	100	17.76	12.10	18.37	253.00	251
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	416
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>21.43</b>	<b>15.29</b>	<b>34.19</b>	<b>360.00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1442.5</b>	<b>36.75</b>	<b>37.32</b>	<b>192.86</b>	<b>1304.2</b>	

### 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5.97	6.48	17.08	142.20	100
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	4.93	13.86	156.00	2
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>8.58</b>	<b>11.43</b>	<b>41.14</b>	<b>339.20</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.50	-	10.10	43.00	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.50</b>		<b>10.10</b>	<b>43.00</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1.78	4.90	13.41	103.00	82
	Голубцы ленивые	180	15.89	12.37	22.79	246.40	315
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.06	1.56	35.88	20
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15.00	78.00	-
	Хлеб ржаной	37.5	2.63	0.37	17.63	82.50	-
<b>Итого за обед</b>		<b>667.5</b>	<b>23.21</b>	<b>21.59</b>	<b>91.88</b>	<b>633.62</b>	
Полдник	Булочка "Творожная"	70	9.16	4.64	34.70	214.20	470
	Кофейный напиток	180	2.85	2.51	14.36	91.00	414
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12.01</b>	<b>7.15</b>	<b>49.06</b>	<b>305.20</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1452.5</b>	<b>44.3</b>	<b>40.17</b>	<b>192.18</b>	<b>1321.02</b>	

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная жидкая с сахаром	205	4.87	2.42	28.34	155.00	199
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.95	14.62	136.00	1
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>7.44</b>	<b>10.39</b>	<b>53.16</b>	<b>332.00</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44.00</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	180	2.14	2.24	13.71	83.60	86
	Каша вязкая пшеничная (Артек)	130	5.46	3.65	33.59	188.71	179
	Бефстроганов из отварного мяса говядины с соусом №372	80	10.34	8.29	2.19	124.50	294
	Салат из свеклы	60	0.82	3.71	5.06	56.88	46
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	25.00	101.70	394
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15.00	78.00	-
	Хлеб ржаной	37.5	2.63	0.37	17.63	82.50	-
<b>Итого за обед</b>		<b>697.5</b>	<b>24.04</b>	<b>19.03</b>	<b>112.18</b>	<b>715.89</b>	
Полдник	Омлет натуральный	80	7.08	12.67	1.42	147.76	229
	Икра кабачковая	40	0.48	1.89	3.08	31.00	57
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	416
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>11.23</b>	<b>17.75</b>	<b>20.32</b>	<b>285.76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1522.5</b>	<b>43.11</b>	<b>47.57</b>	<b>195.46</b>	<b>1377.65</b>	

## 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	100
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	4.93	13.86	156.00	2
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>8.36</b>	<b>10.16</b>	<b>42.90</b>	<b>342.20</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.50	-	10.10	43.00	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.50</b>		<b>10.10</b>	<b>43.00</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4.49	2.42	12.53	89.80	90
	Отварной картофель	130	2.48	3.74	19.94	123.37	336
	Котлета рыбная запеченая	80	10.64	3.76	7.67	107.00	271
	Соус сметанный №372	30	0.42	1.90	1.76	22.23	372
	Салат из капусты	60	0.86	3.65	5.02	56.34	34
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15.00	78.00	-
	Хлеб ржаной	37.5	2.63	0.37	17.63	82.50	-
<b>Итого за обед</b>		<b>727.5</b>	<b>23.91</b>	<b>16.73</b>	<b>101.04</b>	<b>647.08</b>	
Полдник	Булочка молочная	70	6.50	2.89	36.55	184.80	466
	Кофейный напиток	180	2.85	2.51	14.36	91.00	414
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9.35</b>	<b>5.40</b>	<b>50.91</b>	<b>275.80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1512.5</b>	<b>42.12</b>	<b>32.29</b>	<b>204.95</b>	<b>1308.08</b>	
<b>Среднее значение за период (5дней)</b>		<b>1480.5</b>	<b>41.264</b>	<b>41.654</b>	<b>198.64</b>	<b>1317.28</b>	

## 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (овсяной)	200	5.92	5.93	17.93	148.80	100
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	4.93	13.86	156.00	2
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>8.53</b>	<b>10.88</b>	<b>41.99</b>	<b>345.80</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44.00</b>	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	2.94	4.53	11.76	101.00	69
	Картофельное пюре	130	2.66	4.66	17.71	118.95	339
	Рыба отварная	80	14.08	2.61	0.62	76.00	256
	Соус сметанный №372	30	0.42	1.90	1.76	22.23	372
	Салат из капусты	60	1.79	3.11	3.75	50.16	10
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	25.00	101.70	394
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15.00	78.00	-
	Хлеб ржаной	37.5	2.63	0.37	17.63	82.50	-
<b>Итого за обед</b>		<b>727.5</b>	<b>27.17</b>	<b>17.95</b>	<b>93.23</b>	<b>630.54</b>	
Полдник	Оладьи с повидлом	70	4.91	4.97	29.88	178.77	432
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	416
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.58</b>	<b>8.16</b>	<b>45.70</b>	<b>285.77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1512.5</b>	<b>44.68</b>	<b>37.39</b>	<b>190.72</b>	<b>1306.11</b>	

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Вареники ленивые	160	22.18	12.83	37.25	337.50	243.244
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15.00	78.00	-
	Чай с молоком	180	2.67	2.84	14.31	89.00	413
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>27.10</b>	<b>16.42</b>	<b>66.56</b>	<b>504.50</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.50	-	10.10	43.00	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.50</b>		<b>10.10</b>	<b>43.00</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	180	1.78	3.97	9.85	76.20	91
	Плов из птицы	150	15.55	5.85	25.08	211.88	321
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.06	1.56	35.88	20
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15.00	78.00	-
	Хлеб ржаной	37.5	2.63	0.37	17.63	82.50	-
<b>Итого за обед</b>		<b>637.5</b>	<b>22.87</b>	<b>14.14</b>	<b>90.61</b>	<b>572.30</b>	
Полдник	Кондитерское изделие	40	2.00	2.00	30.00	132.00	-
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>7.48</b>	<b>6.88</b>	<b>39.07</b>	<b>234.00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1327.5</b>	<b>57.95</b>	<b>37.44</b>	<b>206.34</b>	<b>1353.8</b>	

## 8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5.80	5.50	18.57	146.80	101
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.95	14.62	136.00	1
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>8.37</b>	<b>13.47</b>	<b>43.39</b>	<b>323.80</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Фрукты (яблоки свежие)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>44.00</b>	
Обед	Суп карфельный с бобовыми	180	4.40	4.22	13.06	107.80	87
	Макаронные изделия отварные	130	7.43	5.02	33.39	208.00	179
	Котлета рубленая из птицы запеченая с молочным соусом	80	12.27	7.90	8.51	154.00	324
	Винегрет овощной	60	0.82	3.71	5.06	56.88	46
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	25.00	101.70	394
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15.00	78.00	-
	Хлеб ржаной	37.5	2.63	0.37	17.63	82.50	-
<b>Итого за обед</b>		<b>697.5</b>	<b>30.20</b>	<b>21.99</b>	<b>117.65</b>	<b>788.88</b>	
Полдник	Булочка Творожная	70	9.16	4.64	34.70	214.20	470
	Кофейный напиток	180	2.85	2.51	14.36	91.00	414
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12.01</b>	<b>7.15</b>	<b>49.06</b>	<b>305.20</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1467.5</b>	<b>50.98</b>	<b>43.01</b>	<b>219.9</b>	<b>1461.88</b>	

## 9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром	205	3.14	0.30	26.31	121.00	199
	Бутерброд с сыром	60	4.73	7.88	14.56	139.00	3
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>7.99</b>	<b>8.20</b>	<b>51.07</b>	<b>301.00</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.50	-	10.10	43.00	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.50</b>		<b>10.10</b>	<b>43.00</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5.30	4.14	12.35	108.00	89
	Капуста тушеная	130	2.71	4.82	12.46	104.00	143
	Тефтели из говядины с соусом № 372	80	5.46	6.77	6.90	106.00	303
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15.00	78.00	-
	Хлеб ржаной	37.5	2.63	0.37	17.63	82.50	-
<b>Итого за обед</b>		<b>637.5</b>	<b>18.49</b>	<b>16.99</b>	<b>85.83</b>	<b>566.34</b>	
Полдник	Омлет натуральный	80	7.08	12.67	1.42	147.76	229
	Икра кабачковая	40	0.48	1.89	3.08	31.00	57
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	416
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>11.23</b>	<b>17.75</b>	<b>20.32</b>	<b>285.76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1482.5</b>	<b>38.21</b>	<b>42.94</b>	<b>167.32</b>	<b>1196.1</b>	

## 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневая)	205	3.75	1.89	23.91	128.00	199
	Бутерброд с сыром	60	4.73	6.88	14.56	139.00	3
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>8.60</b>	<b>8.79</b>	<b>48.67</b>	<b>308.00</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Напиток кисло - молочный	150	4.35	3.75	6.30	75.90	420
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2.90</b>	<b>2.50</b>	<b>4.20</b>	<b>50.60</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.15	4.27	13.71	83.80	88
	Мясо говядины тушеное с овощами в соусе	150	14.29	11.72	9.73	201.18	290
	Салат из капусты	60	0.67	3.10	6.86	58.02	36
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	25.00	101.70	394
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.75	15.00	78.00	-
	Хлеб ржаной	37.5	2.63	0.37	17.63	82.50	-
<b>Итого за обед</b>		<b>637.5</b>	<b>22.39</b>	<b>20.23</b>	<b>87.93</b>	<b>605.20</b>	
Полдник	Кондитерское изделие	40	2.00	2.00	30.00	132.00	-
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>7.48</b>	<b>6.88</b>	<b>39.07</b>	<b>234.00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1402.5</b>	<b>41.37</b>	<b>38.4</b>	<b>179.87</b>	<b>1197.8</b>	
<b>Среднее значение за период (5 дней)</b>		<b>1438.50</b>	<b>46.64</b>	<b>39.84</b>	<b>192.83</b>	<b>1303.14</b>	
<b>Среднее значение за период (10 дней)</b>		<b>1459.50</b>	<b>43.95</b>	<b>40.75</b>	<b>195.73</b>	<b>1310.21</b>	