

Прием пищи 1 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,0	206
	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	900
	Чай полусладкий	200	0,12	0,03	6,51	24,64	91
<b>Итого:</b>			<b>13,32</b>	<b>18,91</b>	<b>38,73</b>	<b>417,74</b>	
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,42	0,42	10,08	45,32	81
<b>Итого:</b>			<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>10,08</b>	<b>45,32</b>	
Обед:	Рассольник со сметаной, с мясом	200/7/5	4,52	6,23	10,8	125,3	126
	Жаркое по-домашнему	200	16,4	13,4	22,4	272,3	52
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
	Свекла отварная	60	0,8	0,06	4,2	36,21	100
<b>Итого:</b>			<b>24,43</b>	<b>20,5</b>	<b>78,47</b>	<b>616,27</b>	
Полдник:	Булочка молочная	50	4,07	2,44	37,7	173,0	90
	Молоко	200	6,04	5,38	10,0	112,24	8
<b>Итого:</b>			<b>10,11</b>	<b>7,82</b>	<b>47,7</b>	<b>285,24</b>	
Ужин:	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,22	5,98	30,2	194,46	271
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	88
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,14	14,2	101,8	12
<b>Итого:</b>			<b>12,39</b>	<b>10,19</b>	<b>65,3</b>	<b>403,46</b>	
<b>Итого за первый день:</b>			<b>60,67</b>	<b>57,84</b>	<b>240,28</b>	<b>1768,03</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			б	ж	у		
2 день	Каша рисовая молочная	200	4,53	6,45	21,19	160,28	37
	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	900
	Какао с молоком	200	2,0	2,97	16,1	98,61	76
<b>Итого:</b>			<b>8,56</b>	<b>18,02</b>	<b>37,73</b>	<b>387,99</b>	
	Снежок	200	5,1	4,44	7,1	88,88	7
<b>Итого:</b>			<b>5,1</b>	<b>4,44</b>	<b>7,1</b>	<b>88,88</b>	
Обед:	Бабушкин суп с мясом	200/7	5,45	6,13	15,9	134,1	32
	Фрикадельки из мяса птицы в соусе томатно-сметанном	70/30	10,7/3,5	7,9/3,14	6,85/9,18	137,1/40,13	59/45
	Каша перловая вязкая	150	3,15	2,44	22,8	126,7	30
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	1,19	0	25,39	101,66	131
	Морковь отварная	60	0,8	0,06	4,2	36,21	100
<b>Итого:</b>			<b>27,19</b>	<b>20,47</b>	<b>101,02</b>	<b>661,6</b>	
	Пряник	50	3,23	4,1	34,15	186,5	39
	Сок витаминизированный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	86
	Яблоко	100	0,42	0,42	10,08	45,32	81
<b>Итого:</b>			<b>4,65</b>	<b>4,72</b>	<b>64,43</b>	<b>323,82</b>	
Ужин:	Пюре из свеклы	180	2,35	6,1	126,92	114,84	62
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	45
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Чай полусладкий с лимоном	200/7	0,18	0,04	8,22	34,3	72
<b>Итого:</b>			<b>10,01</b>	<b>11,54</b>	<b>152,12</b>	<b>297,84</b>	
<b>Итого за второй день:</b>			<b>55,51</b>	<b>59,19</b>	<b>362,4</b>	<b>1760,13</b>	

Прием пищи 3 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак:	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	550
	Бутерброд с сыром	40/10	2,34	5,6	16,92	131,6	102
	Чай полусладкий	200	0,12	0,03	6,51	24,64	91
<b>Итого:</b>			<b>13,66</b>	<b>18,32</b>	<b>63,63</b>	<b>654,54</b>	
Второй завтрак:	Отвар шиповника	200	0,54	0	11,42	47,92	5
<b>Итого:</b>			<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>11,42</b>	<b>47,92</b>	
Обед:	Суп из овощей с гречками, с птицей	200/5/10	6,9	5,97	17,7	140,1	272
	Рыба запечённая в соусе томатно-сметанном	70/30	12,29/3,5	6,65/3,14	3,22/9,18	127,4/40,13	49/45
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	434
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,15	50,51	77,9	17
	Свекла отварная	60	0,8	0,06	4,2	36,21	100
<b>Итого:</b>			<b>28,79</b>	<b>22,47</b>	<b>115,71</b>	<b>627,04</b>	
Полдник:	Бутерброд с повидлом	40/15	2,7	4,28	30,06	170,17	78
	Снежок	200	5,1	4,44	7,1	88,88	7
<b>Итого:</b>			<b>7,8</b>	<b>8,72</b>	<b>37,16</b>	<b>259,05</b>	
Ужин:	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156,0	104
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	88
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,14	14,2	101,8	12
<b>Итого:</b>			<b>12,93</b>	<b>10,84</b>	<b>53,38</b>	<b>365,0</b>	
<b>Итого за третий день:</b>			<b>63,72</b>	<b>60,35</b>	<b>281,3</b>	<b>1953,55</b>	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Номер рецептуры</i>
			<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>		
Завтрак:	Каша гречневая молочная вязкая	200	7,11	8,37	29,86	220,77	6
	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	900
	Какао с молоком	200	2,0	2,97	16,1	98,61	76
<b>Итого:</b>			<b>11,14</b>	<b>19,94</b>	<b>46,4</b>	<b>448,48</b>	
Второй завтрак:	Снежок	200	5,1	4,44	7,1	88,88	7
<b>Итого:</b>			<b>5,1</b>	<b>4,44</b>	<b>7,1</b>	<b>88,88</b>	
Обед:	Борщ с мясом кур и со сметаной	200/10/5	2,82	4,79	7,83	93,69	10
	Печень, тушенная с овощами в томатно-сметанном соусе	70/30	9,5	13,5	4,8	165,3	59
	Рис отварной	130	3,2	5,3	29,3	177,3	419
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
	Морковь отварная	60	0,8	0,06	4,2	36,21	100
<b>Итого:</b>			<b>19,03</b>	<b>24,46</b>	<b>87,2</b>	<b>654,96</b>	
Полдник:	Рогалики с повидлом	70	4,2	3,03	31,5	169,2	840
	Сок витаминизированный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	86
	Яблоко	100	0,42	0,42	10,08	45,32	81
<b>Итого:</b>			<b>5,62</b>	<b>3,65</b>	<b>61,78</b>	<b>306,52</b>	
Ужин:	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104,0	90
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	63
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Чай полусладкий с лимоном	200/7	0,18	0,04	8,22	34,3	72
<b>Итого:</b>			<b>10,33</b>	<b>10,26</b>	<b>37,39</b>	<b>287,0</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>51,22</b>	<b>62,75</b>	<b>239,87</b>	<b>1785,84</b>	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Номер рецептуры</i>
			<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>		
Завтрак: <i>5 день</i>	Омлет натуральный	150	10,02	16,93	3,21	205,56	307
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	115
	Чай полусладкий с молоком	200	1,5	1,14	8,56	50,5	73
<b><i>Итого:</i></b>			<b><i>19,32</i></b>	<b><i>26,97</i></b>	<b><i>30,27</i></b>	<b><i>420,96</i></b>	
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,42	0,42	10,08	45,32	81
<b><i>Итого:</i></b>			<b><i>0,42</i></b>	<b><i>0,42</i></b>	<b><i>10,08</i></b>	<b><i>45,32</i></b>	
Обед:	Суп с клецками с мясом кур	200/10	6,6	3,32	18,3	140,7	124
	Капуста тушеная с курой	200	10,0	8,2	10,8	280,0	200
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	1,19	0	25,39	101,66	131
	Свекла отварная	60	0,8	0,06	4,2	36,21	100
<b><i>Итого:</i></b>			<b><i>20,99</i></b>	<b><i>12,38</i></b>	<b><i>75,39</i></b>	<b><i>644,27</i></b>	
Полдник:	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	94
	Снежок	200	5,1	4,44	7,1	88,88	7
<b><i>Итого:</i></b>			<b><i>8,85</i></b>	<b><i>9,34</i></b>	<b><i>44,3</i></b>	<b><i>297,38</i></b>	
Ужин:	Каша молочная жидкая овсяная	200	3,79	5,48	19,03	141,0	35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	88
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,14	14,2	101,8	12
<b><i>Итого:</i></b>			<b><i>10,96</i></b>	<b><i>9,69</i></b>	<b><i>54,13</i></b>	<b><i>350,0</i></b>	
<b><i>Итого за пятый день:</i></b>			<b><i>60,54</i></b>	<b><i>58,8</i></b>	<b><i>214,17</i></b>	<b><i>1757,93</i></b>	

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>		
Завтрак:	Вареники с картофелем	200	7,16	11,62	45,56	317,6	705
	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	900
	Чай полусладкий	200	0,12	0,03	6,51	24,64	91
<b>Итого:</b>			<b>9,31</b>	<b>20,25</b>	<b>52,51</b>	<b>471,34</b>	
Второй завтрак:	Снежок	200	5,1	4,44	7,1	88,88	7
<b>Итого:</b>			<b>5,1</b>	<b>4,44</b>	<b>7,1</b>	<b>88,88</b>	
Обед:	Суп «Харчо» , с мясом птицы	200/10	3,93	4,9	16,84	120,88	46
	Котлета мясная в соусе томатно-сметанном	70/30	11,1/3,5	10,42/3,14	4,28/9,18	155,4/40,13	72/45
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	25,2	125,6	297
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,15	50,51	77,9	17
	Морковь отварная	60	0,8	0,06	4,2	36,21	100
<b>Итого:</b>			<b>26,83</b>	<b>20,07</b>	<b>126,91</b>	<b>641,82</b>	
Полдник:	Вафли	50	1,4	1,65	38,7	121,3	94
	Сок витаминизированный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	86
<b>Итого:</b>			<b>2,4</b>	<b>1,85</b>	<b>58,9</b>	<b>213,3</b>	
Ужин:	Каша ячневая вязкая	200	5,76	6,3	27,92	191,7	261
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	88
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,14	14,2	101,8	12
<b>Итого:</b>			<b>12,93</b>	<b>10,51</b>	<b>63,02</b>	<b>400,7</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>56,57</b>	<b>57,12</b>	<b>308,44</b>	<b>1816,04</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак:	Каша молочная жидкая из смеси круп	200	4,59	4,9	26,32	168,0	38
	Бутерброд с сыром	40/10	2,34	5,6	16,92	131,6	102
	Какао с молоком	200	2,0	2,97	16,1	98,61	76
<b>Итого:</b>			<b>8,93</b>	<b>13,47</b>	<b>59,34</b>	<b>398,21</b>	
Второй завтрак:	Отвар шиповника	200	0,54	0	11,42	47,92	5
<b>Итого:</b>			<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>11,42</b>	<b>47,92</b>	
Обед:	Свекольник со сметаной, с мясом	200/7/6	3,7	5,5	13,6	106,7	22
	Гуляш мясной из свинины	80	14,14	11,4	3,63	173,25	277
	Каша гречневая с маслом	140	2,0	5,0	26,0	140,0	188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
	Свекла отварная	60	0,8	0,06	4,2	36,21	100
<b>Итого:</b>			<b>23,35</b>	<b>22,77</b>	<b>88,5</b>	<b>638,62</b>	
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	78
	Молоко	200	6,04	5,38	10,0	112,24	8
<b>Итого:</b>			<b>11,09</b>	<b>15,01</b>	<b>43,52</b>	<b>289,94</b>	
Ужин:	Уха	200	5,91	2,8	10,05	90,22	44
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	88
	Чай полусладкий	200	0,12	0,03	6,51	24,64	91
<b>Итого:</b>			<b>9,1</b>	<b>3,9</b>	<b>37,46</b>	<b>222,06</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>53,01</b>	<b>55,15</b>	<b>240,24</b>	<b>1596,75</b>	

Прием пищи в день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак:	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	11,59	15,22	17,26	387,1	801
	Бутерброд с сыром	40/10	2,34	5,6	16,92	131,6	102
	Чай полусладкий с молоком	200	1,5	1,14	8,56	50,5	73
<b>Итого:</b>			<b>15,43</b>	<b>21,96</b>	<b>42,74</b>	<b>569,2</b>	
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,42	0,42	10,08	45,32	81
<b>Итого:</b>			<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>10,08</b>	<b>45,32</b>	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	198
	Котлеты рыбные в соусе томатно-сметанном	70/30	6,83/3,5	3,81/3,14	24,8/9,18	99,75/40,13	29/45
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	434
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	1,19	0	25,39	101,66	131
	Морковь отварная	60	0,8	0,06	4,2	36,21	100
<b>Итого:</b>			<b>21,72</b>	<b>17,41</b>	<b>111,98</b>	<b>588,65</b>	
Полдник:	Гренки заливные с повидлом	60/15	4,26	3,66	28,52	171,91	55
	Снежок	200	5,1	4,44	7,1	88,88	7
<b>Итого:</b>			<b>9,36</b>	<b>8,1</b>	<b>35,62</b>	<b>260,79</b>	
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,92	7,12	23,78	183,3	171
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	88
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,14	14,2	101,8	12
<b>Итого:</b>			<b>13,09</b>	<b>11,13</b>	<b>58,88</b>	<b>392,3</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>60,02</b>	<b>59,02</b>	<b>259,3</b>	<b>1856,26</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200	5,16	7,86	20,72	173,17	13
	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	900
	Какао с молоком	200	2,0	2,97	16,1	98,61	76
<b>Итого:</b>			<b>9,19</b>	<b>19,43</b>	<b>37,26</b>	<b>400,88</b>	
Второй завтрак:	Снежок	200	5,1	4,44	7,1	88,88	7
<b>Итого:</b>			<b>5,1</b>	<b>4,44</b>	<b>7,1</b>	<b>88,88</b>	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	1,4/4,0	3,91/4,2	6,79/1,6	67,8/54,7	700/300
	Плов с курицей	200	18,8	16,1	44,8	391,8	68
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
	Свекла отварная	60	0,8	0,06	4,2	36,21	100
<b>Итого:</b>			<b>27,71</b>	<b>25,08</b>	<b>98,46</b>	<b>732,97</b>	
Полдник:	Плюшка «Кемеровская»	50	3,6	3,95	27,6	158,7	92
	Сок витаминизированный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	86
<b>Итого:</b>			<b>4,6</b>	<b>4,15</b>	<b>47,8</b>	<b>250,7</b>	
Ужин:	Капуста тушёная	170	4,45	5,49	22,87	148,17	632
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	63
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Чай полусладкий	200	0,12	0,03	6,51	24,64	91
<b>Итого:</b>			<b>12,05</b>	<b>10,92</b>	<b>46,36</b>	<b>321,51</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>58,65</b>	<b>64,02</b>	<b>236,98</b>	<b>1794,94</b>	

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>б</b>	<b>жс</b>	<b>у</b>		
Завтрак: <b>10 день</b>	Картофель отварной	150	3,01	4,92	24,47	159,0	43
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Чай полусладкий	200	0,12	0,03	6,51	24,64	91
<b>Итого:</b>			<b>6,07</b>	<b>7,87</b>	<b>51,15</b>	<b>304,44</b>	
Второй завтрак:	Отвар шиповника	200	0,54	0	11,42	47,92	5
<b>Итого:</b>			<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>11,42</b>	<b>47,92</b>	
Обед:	Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	116
	Пельмени из п/ф с маслом сливочным	200	16,3	20,8	25,46	437,34	702
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	88
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14
	Морковь отварная	60	0,8	0,06	4,2	36,21	100
<b>Итого:</b>			<b>24,6</b>	<b>27,7</b>	<b>83,15</b>	<b>774,63</b>	
Полдник:	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	94
	Снежок	200	5,1	4,44	7,1	88,88	7
<b>Итого:</b>			<b>8,85</b>	<b>9,34</b>	<b>44,3</b>	<b>297,38</b>	
Ужин:	Каша молочная пшенная	200	5,72	8,06	24,48	192,1	11
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	88
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,14	14,2	101,8	12
<b>Итого:</b>			<b>12,89</b>	<b>12,27</b>	<b>59,58</b>	<b>401,1</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>52,95</b>	<b>57,18</b>	<b>249,6</b>	<b>1825,47</b>	
<b>Итого за весь период:</b>			<b>572,86</b>	<b>591,42</b>	<b>2632,58</b>	<b>17914,94</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>57</b>	<b>59</b>	<b>263</b>	<b>1791</b>	