

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 5</i>								
завтрак	Каша рисовая	180	5.44.	5.23.	38.12.	223.	0.47	7\4
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0,6	1
	Бутерброд с сыром	30 10	4.9.	2.9..	14.0	104.	0.07.	3\13
2-й завтрак	Какао с молоком	180	3.67.	3.19.	15.82.	107.	1.13.	14\10
обед	Сок	110	0,4	0,4	9,8	43	16,2	
	Салат из капусты	60	1.0.	4.0	6.5.	65.	24.26.	3\1
	уха рыбацкая	180	6.15.	1.91.	8.84.	78.3.	4.82.	30\2
	Картофельное пюре	150	3,08	4,4	19,6	132,2	73,1	1\3
	Котлета куринная	70	15,46	14,9	2,32	206,7	0,5	71
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	19,7	77,6	0	82
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
Полдник	Бутерброд с повидлом	30 10	1,82	0,42	15,5	74,9	0,32	1
	Чай	180	0	0	9,1	35	0	10 10
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>44.38</b>	<b>37.68</b>	<b>173.22</b>	<b>1215.4</b>	<b>121.15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
завтрак	Суп молочный с рисом	180	3.67.	4.15.	11.6.	82.	0.42.	22\2
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Бутерброд с сыром	30 10	4.9.	2.9.	14.0	104.	0.07.	3\13
	Чай с лимоном	180	0.07.	0.02.	7.34.	28.	0.63.	11\10
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	43	10	

Обед	Салат из кукурузы	60	1,72	3,7	4,82	59,5	5,58	12
	Суп щи	180	1,6	2,6	6,6	56	11,15	6 2
	Котлета мясная	70	9,96	9,71	4,5	145,25	0	14\8
	Картофельное пюре	150	3,08	4,4	19,6	132,2	73,1	3\3
	Компот из сухофруктов	200	0,33	19,07		77,6		6\10
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,48	17,72	85,6	0	1
Полдник	Сырники из творога	120	14,5	8,56	17,26	191	0,15	6\5
	Чай	180	0	0	9,1	35	0	10 10
<b>Итого за 7 день</b>			<b>44.04</b>	<b>56.32</b>	<b>136.26</b>	<b>110.85.</b>	<b>100.95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
<i>День 8</i>								
завтрак	Каша ассорти	180	4,7	5,6	20,2	132,3	0,5	16\4
	Чай	180	0	0	9,1	35	0	10\10
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Бутерброд с маслом	10 10	1,94	6,99	0,09	71,47	0,2	1\13
2-й завтрак	Снежок	100	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	88
обед	Салат из огурцов	50	0,44	5,93	1,37	60	5,47	14 1
	Суп рассольник	180	2,72	5,4	19,58	139,84	0	9\2
	Макаронные отварные	150	7,8	8,1	49	298,2	0	43\3
	Суфле из печени	70	11,2	4,5	2,38	77,8	3,1	35\8
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,48	17,72	85,6	0	1
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,07	14,5	54,3	53,56	7\10
	Ватрушка с творогом	60	8,54	8,07	26,19	195,69	0,12	5\12
	Молоко	180	5,8	5	9,6	108	2,6	400

Полдник								
<b>Итого за 8 день</b>			<b>51.8</b>	<b>54.22</b>	<b>199.85</b>	<b>1445.4</b>	<b>66.9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 6</i>								
<b>завтрак</b>	Каша геркулесовая	180	6,88	7,59	28,11	209,27	11,73	8\4
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Бутерброд с маслом шок-м	10 10	1,94	6,99	0,09	71,47	0,2	1\13
	Чай	180	0	0.03.	0.02.	0	26,2	180
<b>2-й</b>	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
<b>обед</b>	Салат из помидор	50	0,59	5,98	2,05	65	13,48	15\1
	Суп с макаронами	180	1,74	1,1	11,35	63	2,36	18\2
	Капуста тушёная	130	3.04.	3.6.	13.66.	99.71.		8\3
	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	878	0,01	6\11
	Мясо отварное	70	15.4.	10.1.	0.4.	143.	0.09.	1\8
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,48	17,72	85,6	0	1
	Кисель	200	0	0	18	62	0	9\10
<b>Полдник</b>	Булочка	75	7,01	2,02	47,5	237	0,31	8\12
	Молоко	180	5,8	5	9,6	108	2,6	400
<b>Итого за 6 день</b>			<b>48.07</b>	<b>45.92</b>	<b>168.06</b>	<b>2156.33</b>	<b>66.98</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 2</i>								
<b>завтрак</b>	Суп молочный с макаронами	180	3.6.	3.8.	10.1.	73.5.	0.41.	21\2
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1

	Бутерброд с маслом шок-м	10 10	1,94	6,99	0,09	71,47	0,2	1\13
	Чай	180	0	0.03.	0.02.	0	26,2	180
<b>2-й завтрак</b>	Сок	100	0,4	0,4	9,8	43	1,35	
<b>обед</b>	Салат из свежих помидор	30	0,4	3,99	1,37	44	8,98	15\1
	Суп Борщ	180	1,73	4,33	10,28	81	8,65	2\2
	Картофельное пюре	150	3.08.	4.4.	19.6.	132.2	73.1.	3\3
	Котлета рыбная	70	8.13.	4.2.	3.33.	72.5.	0.5.	9\7
	Компот из сухофруктов	200	0,33	19,07		77,6		6\10
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,42	15,5	74,9	0	1
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	120	20.28	11.52.	15.85	250.8.	0.28	9\5
	Чай	180	0	0.03.	0.02.	0	26,2	10\10
<b>Итого за 2 день</b>			<b>43.84</b>	<b>59.51</b>	<b>99.88</b>	<b>989.67</b>	<b>145.87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 9</i>								
<b>завтрак</b>	Каша манная	180	6,88	7,59	28,11	209,27	1,73	5\4
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Какао с молоком	150	2.90.	2.61.	17.18.	101	0.39	14\10
	Бутерброд с сыром	30 10	4.9.	2.9..	14.0	104.	0.07.	3\13
<b>2-й</b>	Сок	100	0,4	0,4	9,8	43	10	
<b>обед</b>	Салат из свеклы	50	0,8	5	4,1	64	1, 16	20\1
	Суп овощной	180	2.4.	4.32.	8.72.	62.1.	7.4.	14\2
	Плов	200	14,86	14,58	34,65	332	0,96	5 8
	Компот из сухофруктов и шип-а	200	0.4.	0.07.	14.32.	54.23.	53.6.	7\10
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,48	17,72	85,6	0	1

Полдник	Омлет	110	8.7.	11.23.	3.2.	145.	0.12.	2\6
	Чай	180	0	0.03.	0.02.	0	26,2	10\10
<b>Итого за 9 день</b>			<b>46.45</b>	<b>49.63</b>	<b>165.74</b>	<b>1269.9</b>	<b>101.63</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда, г.</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>	<b>Витамин С, мг.</b>	<b>№ рецептуры</b>
<i>День 4</i>								
завтрак	Омлет	110	8.7.	11.23.	3.2.	145.	0.12.	2\6
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Бутерброд с маслом шок-м	10 10	1,94	6,99	0,09	71,47	0,2	1\13
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	10	13\10
2-й завтрак	Напиток кисломолочный "Снежок"	100	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	88
обед	Салат из свеклы	50	0,8	5	4,1	64	1,16	20\1
	Суп пюре с гречками		2,21	2,37	10,62	82,00	31,69	25\2
	Макароны	150	4.1.	3.7.	12.43.	420.	0.4.	34\2
	Гуляш из печени	70	7.5.	7.68.	2.34.	92.56.	5.67.	43\3
	Подлив	30	0,25	1,1	1,35	16,5	1,2	Е -4
	Хлеб пшеничный	20	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,42	15,5	74,9	0	1
	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	19.3.	77.0	0	6\10
Полдник	Чай	180	0	0	6,82	35	0	10\10
	Пудинг манный	110	5,32	4,5	22,9	156,3	0,2	5\4
<b>Итого за 4 день</b>			<b>41.52</b>	<b>49.37</b>	<b>138.49</b>	<b>1490.0</b>	<b>51.99</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 3</i>								

<b>завтрак</b>	Каша ассорти	180	4.7.	5.6.	20.2.	132.3.	0.5.	16\4						
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1						
	Бутерброд с сыром	30 10	4.9.	2.9..	14.0	104.	0.07.	3\13						
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	12\10						
<b>2-й завтрак</b>	Сок	100	0,4	0,4	9,8	43	10							
<b>обед</b>	Салат из консервированной кукурузы	50	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	12						
	Суп гороховый	180	4.2.	4.1.	13.21.	89.4.	4.1.	17\2						
	Каша гречневая рассыпчат.	150	8.5.	6.74.	33.4.	218.1.	0.83.	44\3						
	Тефтели	70	9.94.	8.52.	6.56.	142.6.	0.95.	20\8						
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,42	15,5	74,9	0	1						
	Смесь сухая витам-я	180	6.8.	27.8.	60.2.	444	0.9							
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом	70	4,12	3,49	42,38	107		17-2\12						
	Молоко	180	5,8	5	9,6	108	2,6							
<b>Итого за 3 день</b>			<b>55.79</b>	<b>70.18</b>	<b>244.01</b>	<b>1602.62</b>	<b>14.86</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
<i>День 10</i>								
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная	180	5.9.	5.4.	29.3.	185.	0.4.	11\4
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Бутерброд с маслом	10 10	1,94	6,99	0,09	71,47	0,2	1\13
	Кофейный напиток	180	2.7.	2.6.	12.	80.	0.5.	13 10
<b>2</b>	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
	Салат из капусты	60	1.0.	4.0.	7.1.	64.	18.	3\1
	Суп свекольник	180	1.6.	3.9.	12.4.	83.	4.9.	5\2
	Картофельное пюре	150	3.1.	4.2.	22.3.	135.	10.7.	40
	Подлив	30	0,25	1,1	1,35	16,5	1,2	Е 4

обед	Котлета рыбная	70	9.96.	9.71.	4.5.	145.	0	9\7
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,48	17,72	85,6	0	1
	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	19.3.	77.0	0	6\10
Полдник	Кондитерские изделия	75	6.4.	32.6.	85.8.	430.6.	0	
	Чай	180	0	0	72.	45.	0	10 10
<b>Итого за 10 день</b>			<b>38.02</b>	<b>71.71</b>	<b>307.58</b>	<b>1529.55</b>	<b>45.9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 1</i>								
завтрак	Каша ячневая	180	6.34.	7.54.	22.32.	158.6.	2.1.	14\4
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9		1
	Бутерброд с сыром	30 10	1, 39	4,99	0,09	71,47	0,2	3\13
	Чай	180	0	0	6,82	35	0	10 10
2 завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	43	10	
обед	Салат из зеленого горошка с яйцом	60	3.16.	2.8.	2.85.	41.	5.32.	2\1
	Суп крестьянский	180	2.45.	4.32.	8.34.	68.4.	4.8.	31\2
	Голубцы ленивые	200	4.2.	11.8.	10.6.	172.	4.3.	31\8
	Подлив	30	0,25	1,1	1,35	16,5	1,2	Е - 4
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,42	15,5	74,9	0	1
	Кисель витаминизированный	180			9.5.	40.	42.5	
Полдник	Сдоба обыкновенная	75	5.67.	4.5.	29.5.	98.45.	0.1.	8\12
	Молоко	180	5.8.	6.2.	9.6.	108	108	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>32.19</b>	<b>44.18</b>	<b>130.91</b>	<b>950.22</b>	<b>178.52</b>	
<i>Итого за весь период</i>			<i>#ЗНАЧ!</i>	<i>#ЗНАЧ!</i>	<i>#ЗНАЧ!</i>	<i>#ЗНАЧ!</i>	<i>#ЗНАЧ!</i>	
<i>Среднее значение за период</i>			<i>#ЗНАЧ!</i>	<i>#ЗНАЧ!</i>	<i>#ЗНАЧ!</i>	<i>#ЗНАЧ!</i>	<i>#ЗНАЧ!</i>	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			<i>#ЗНАЧ!</i>	<i>#ЗНАЧ!</i>	<i>#ЗНАЧ!</i>			