

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша пшенная молочная жидкая</u>	180	6,06	8,23	21,99	187,48	1,755	68
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	0	
	Молоко	135/135	3,92	4,32	6,34	81	1,755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36	0	
	Пшено	18/18	2,07	0,59	11,97	61,56	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4,32	4,75	14,95	121	1,825	126
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,6	84,24	1,825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8,08	32,3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		422	13,11	17,64	52,26	427,7	3,58	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	130
	Сок яблочный	180/180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	
ОБЕД	<u>Салат из свежих овощей с растительным маслом</u>	50	1,22	3,53	5,34	57,25	11,75	22
	Лук репчатый	9/7,25	0,1	0,01	0,59	2,97	0,725	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Огурцы	19/18	0,14	0,02	0,45	2,52	1,8	
	Томат	24/20,5	0,98	0	4,3	20,3	9,225	
ОБЕД	<u>Суп рыбный из консервов</u>	200	2,01	0,46	15,68	75,28	11,84	42
	Картофель	80/56	1,12	0,22	9,13	43,12	11,2	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Рис	8/8	0,6	0,21	4,98	24,24	0	
	Консервы из рыбы	32/32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u>	200	18,48	17,76	20,05	314,26	22,8	100
	Картофель	154/108	2,16	0,43	17,6	83,16	21,6	
	Морковь, красная	30/24	0,31	0,02	1,66	8,4	1,2	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0	
	Говядина (I категории)	93,4/85	15,81	13,6	0	185,3	0	
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	84/84	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	180	0,94	0,05	16,36	70,49	0,72	122
	Вода питьевая	176,4/176,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7,18	28,73	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0,94	0,05	9,18	41,76	0,72	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	24,09	22,16	69,91	576,68	47,11	
ПОЛДНИК	<u>Пирожок с яблоком</u>	80	5,48	8,41	34,53	239,21	2,46	139
	Яблоки	28/19,6	0,08	0,08	1,92	9,21	1,96	
	Масло сливочное	3,2/3,2	0,04	1,97	0,05	18,11	0	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3,2	0	28,77	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	0	
	Мука пшеничная	40/40	4,12	0,43	27,6	133,6	0,24	
	Молоко	20/20	0,58	0,64	0,94	12	0,26	
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	0	
	Яйцо 1С	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,2/1,2	0,15	0,03	0	0,9	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,11	0,03	8,1	33,06	0,054	132
	Чай	0,54/0,54	0,11	0,03	0,02	0,76	0,054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8,08	32,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	5,59	8,44	42,63	272,27	2,514	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1532	43,69	48,42	182,98	1359,45	56,804	

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
-------	--------------------	-------	---------------------	--	--	----------------	-----------	-------------

пищи	наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 2								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	
ЗАВТРАК	<u>Запеканка творожная</u>	175	22,94	15,57	16,603	298,475	1,296	79
	Крупа манная	11,2/11,2	1,15	0,11	7,91	37,3	0	
	Творог	112/109,76	18,33	9,88	2,2	170,46	0,549	
	Масло сливочное	2,56/2,56	0,03	1,57	0,04	14,49	0	
	Молоко	54,4/54,4	1,58	1,74	2,56	32,64	0,707	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3,493	13,965	0	
	Яйцо 1С	12,8/12,8	1,63	1,47	0,09	20,1	0	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3,79	4,15	11,76	100,57	0,66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3,3	3,85	5,17	69,3	0,66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	25,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		402	29,46	24,38	43,683	518,265	1,956	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	1,5	0,1	21	89	10	140
	Банан	142,9/100	1,5	0,1	21	89	10	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,5	0,1	21	89	10	
ЗАВТРАК	<u>Салат из моркови с яблоками или черносливом</u>	50	0,54	0,09	4,32	20,9	3,125	38
	Яблоки	14,2/12,5	0,05	0,05	1,23	5,88	1,25	
	Морковь, красная	46,9/37,5	0,49	0,04	2,59	13,12	1,875	
	Сахарный песок	0,5/0,5	0	0	0,5	1,9	0	
ОБЕД	<u>Суп крестьянский со сметаной</u>	200	2,55	1,31	16,33	87,92	11,88	37
	Картофель	80/56	1,12	0,22	9,13	43,12	11,2	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Пшено	8/8	0,92	0,26	5,32	27,36	0	
ОБЕД	<u>Тефтели мясо-крупяные</u>	70	10	8,25	5,73	137,13	0	106
	Говядина (I категории)	52,29/47,6	8,85	7,62	0	103,77	0	
	Лук	7/5,88	0,08	0,01	0,48	2,41	0	
	Соль пищевая йодированная	0,14/0,14	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	3,5/3,5	0,44	0,4	0,02	5,5	0	
	Рис	8,4/8,4	0,63	0,22	5,23	25,45	0	
ОБЕД	<u>Рагу овощное</u>	130	3,48	3,95	15,55	113,07	27,599	57
	Капуста белокочанная	41,6/33,28	0,6	0,03	1,56	9,32	14,976	
	Картофель	75,4/52,78	1,06	0,21	8,6	40,64	10,556	
	Морковь, красная	39/31,2	0,41	0,03	2,15	10,92	1,56	
	Масло сливочное	3,9/3,9	0,05	2,4	0,07	22,07	0	
	Лук	19,5/16,38	0,23	0,03	1,34	6,72	0	
	Молоко	39/39	1,13	1,25	1,83	23,4	0,507	
	Соль пищевая йодированная	0,39/0,39	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Кисель</u>	180	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	18/18	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	18,01	13,96	54,41	418,42	42,604	
ПОЛДНИК	<u>Яйца вареные</u>	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	424
	Яйцо 1С	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u>	180	0,18	0,04	8,34	35,81	3,294	133
	Чай	0,54/0,54	0,11	0,03	0,02	0,76	0,054	
	Вода питьевая	158,4/158,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8,08	32,3	0	
	Лимоны	9/8,1	0,07	0,01	0,24	2,75	3,24	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		275	7,9	5	23,82	178,21	3,294	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	56,87	43,44	142,913	1203,895	57,854	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша жидкая молочная рисовая</u>	180	5,82	7,24	29,95	209,39	1,736	185.1
	Вода	88,92/88,92	0	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	27,04/27,04	1,89	0,27	20,01	90,03	0	
	Соль поваренная пищевая	0,43/0,43	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,39/4,39	0,06	2,7	0,07	24,86	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36	0	

	Молоко	133,56/133,5	3,87	4,27	6,28	80,14	1,736	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4,32	4,75	14,95	121	1,825	126
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,6	84,24	1,825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8,08	32,3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		407	12,87	16,65	60,22	449,61	3,561	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	130
	Сок яблочный	180/180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	
ОБЕД	<u>Томаты свежие с растительным маслом</u>	50	2,24	3,5	9,82	77,74	21,038	25
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	0	
	Томат	55/46,75	2,24	0	9,82	46,28	21,038	
ОБЕД	<u>Щи со сметаной</u>	180	1,48	0,87	6,46	40,33	20,592	30
	Капуста белокочанная	45/36	0,65	0,04	1,69	10,08	16,2	
	Картофель	27/18,9	0,38	0,08	3,08	14,55	3,78	
	Морковь, красная	15,3/11,52	0,15	0,01	0,79	4,03	0,576	
	Лук	9/7,56	0,11	0,02	0,62	3,1	0	
	Сметана	7,2/7,2	0,19	0,72	0,28	8,57	0,036	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u>	80	12,42	10,64	3,05	158,01	0,818	93
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Говядина (I категории)	68,56/62,4	11,61	9,98	0	136,03	0	
	Лук	6,4/5,12	0,07	0,01	0,42	2,1	0	
	Сметана	2,4/2,4	0,06	0,24	0,09	2,86	0,012	
	Мука пшеничная	1,6/1,6	0,16	0,02	1,1	5,34	0,01	
	Молоко	12/12	0,35	0,38	0,56	7,2	0,156	
	Соль пищевая йодированная	0,96/0,96	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	39,2/39,2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	130	6,41	4,99	33,04	209,43	0	65
	Масло сливочное	5,2/5,2	0,07	3,2	0,09	29,43	0	
	Вода питьевая	91/91	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	59,8/59,8	6,34	1,79	32,95	180	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0,08	0	10,27	40,36	0	508
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6,29	25,1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	24,07	20,36	75,12	585,27	42,448	
ПОЛДНИК	<u>Салат «Летний»</u>	50	1,391	3,606	3,278	53,09	4,238	74
	Картофель	23,8/19	0,551	0,019	2,641	14,82	0,988	
	Лук зеленый (перо)	6/5	0,06	0	0,16	1	1,5	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Огурец, грунтовый	23,8/17,5	0,14	0,017	0,437	2,45	1,75	
	Яйцо	5/5	0,64	0,57	0,04	7,85	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,11	0,03	8,1	33,06	0,054	132
	Чай	0,54/0,54	0,11	0,03	0,02	0,76	0,054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8,08	32,3	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	2,941	3,996	23,858	145,55	4,292	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1532	41,44	45,27	198,1	1378,57	77,248	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	
ЗАВТРАК	<u>Огурец свежий</u>	50	0,4	0,05	1,25	7	5	14
	Огурец, грунтовый	51/50	0,4	0,05	1,25	7	5	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	150	12,19	14,27	4,83	197,22	1,17	77
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	
	Молоко	90/90	2,61	2,88	4,23	54	1,17	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	75/75	9,52	8,62	0,52	117,75	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3,79	4,15	11,76	100,57	0,66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3,3	3,85	5,17	69,3	0,66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	25,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		427	19,11	23,13	33,16	424,01	6,83	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0,9	0,2	8,1	43	60	140
	Апельсин	142,9/100	0,9	0,2	8,1	43	60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,9	0,2	8,1	43	60	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы</u>	50	0,71	3,05	4,18	46,92	4,75	33

	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Свекла	60,8/47,5	0,71	0,05	4,18	19,95	4,75	
ОБЕД	<u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u>	200	6,03	4,32	15,22	124,74	12,84	32
	Картофель	80/56	1,12	0,22	9,13	43,12	11,2	
	Крупа перловая	6/6	0,56	0,07	4,01	18,9	0	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	8/6,8	0,1	0,01	0,56	2,79	0	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Огурцы соленые	24/19,2	0,15	0,02	0,33	2,5	0,96	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3,71	3,19	0	43,43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки из птицы или кролика</u>	70	10,91	10,18	7,08	163,63	1,024	308
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15,75/15,75	0,47	0,55	0,74	9,92	0,095	
	Курица, грудка	58,1/51,62	9,4	9,5	0	122,87	0,929	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	13,12/13,12	1,04	0,13	6,34	30,84	0	
	Соль пищевая йодированная	0,84/0,84	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Рис отварной с овощами</u>	130	3,29	4,31	25,87	155,86	0,65	58
	Морковь, красная	17,55/13	0,17	0,01	0,9	4,55	0,65	
	Масло сливочное	5,33/5,33	0,07	3,28	0,09	30,17	0	
	Лук	15,34/13	0,18	0,03	1,07	5,33	0	
	Вода питьевая	80,6/80,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Рис	38,22/38,22	2,87	0,99	23,81	115,81	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	180	0,07	0,07	8,755	36,605	28,875	124
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7,18	28,73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0,07	0,07	1,575	7,875	28,875	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	22,45	22,29	73,585	587,155	48,139	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушка с творогом</u>	80	8,83	8,92	29,58	236,48	0,528	136
	Творог	18,4/17,6	2,94	1,58	0,35	27,33	0,088	
	Масло сливочное	1,6/1,6	0,02	0,98	0,03	9,06	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	0	
	Мука пшеничная	35,2/35,2	3,63	0,38	24,29	117,57	0,211	
	Молоко	17,6/17,6	0,51	0,56	0,83	10,56	0,229	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	0	
	Яйцо 1С	8/8	1,02	0,92	0,06	12,56	0	
	Яйцо 1С	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,6/1,6	0,2	0,04	0	1,2	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	127
	Молоко	189/180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	14,05	14,68	38,04	344,48	2,868	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	56,51	60,3	152,885	1398,645	117,837	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200	6,67	8,3	25,04	202,66	1,95	33
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	0	
	Макаронные изделия	20/20	2,26	0,42	13,92	68,4	0	
	ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4,32	4,75	14,95	121	1,825
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,6	84,24	1,825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8,08	32,3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		442	13,72	17,71	55,31	442,88	3,775	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0,4	0,4	9	45	165	140
	Яблоко	113,7/100	0,4	0,4	9	45	165	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9	45	165	
ОБЕД	<u>Салат витаминный с растительным маслом</u>	50	0,55	3,58	3,83	50,35	10,85	5
	Капуста белокочанная	21,25/17	0,31	0,02	0,8	4,76	7,65	
	Яблоки	17,15/12	0,05	0,05	1,18	5,64	1,2	
	Морковь, красная	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Сахар	1/1	0	0	1	3,99	0	
	Лук	6,25/5	0,06	0	0,16	1	1,5	

ОБЕД	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	200	5,45	4,14	8,15	92,39	21,08	28
	Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,5	8,96	14,4	
	Картофель	28/19,6	0,39	0,08	3,19	15,09	3,92	
	Свекла	28/22,4	0,34	0,02	1,97	9,41	2,24	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	0	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3,71	3,19	0	43,43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	70	9,04	3,46	8,74	103,82	0,671	90
	Треска	57,8/45,5	7,28	0,27	0	31,4	0,455	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	0	
	Лук	10,15/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0,58	0,06	3,86	18,7	0,034	
	Молоко	14/14	0,41	0,45	0,66	8,4	0,182	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0,6	0,08	3,46	18,11	0	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	130	3,01	3,54	17,34	113,81	19,583	56
	Картофель	136,5/95,55	1,91	0,38	15,57	73,57	19,11	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0,04	2	0,06	18,4	0	
	Молоко	36,4/36,4	1,06	1,16	1,71	21,84	0,473	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	180	0,94	0,05	16,36	70,49	0,72	122
	Вода питьевая	176,4/176,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7,18	28,73	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0,94	0,05	9,18	41,76	0,72	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	20,43	15,13	66,9	490,26	52,904	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	75	5,62	7,35	55,8	312,75	0	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	75/75	5,55	7,05	54,82	305,25	0	
ПОЛДНИК	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	180	5,24	1,75	10,57	84,2	1,222	120
	Сахарный сироп	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36	0	
	Кефир	180/174,6	5,24	1,75	6,98	69,84	1,222	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	10,86	9,1	66,37	396,95	1,222	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1467	45,41	42,34	197,58	1375,09	222,901	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная жидкая</u>	180	3,47	4,29	17,15	121,69	0,74	189
	Крупа манная	17,23/17,23	1,77	0,17	12,16	57,36	0	
	Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,74/3,74	0,05	2,3	0,06	21,19	0	
	Молоко	56,93/56,93	1,65	1,82	2,68	34,16	0,74	
	Вода питьевая	37,46/37,46	0	0	0	0	0	
	Сахар	2,25/2,25	0	0	2,25	8,98	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4,32	4,75	14,95	121	1,825	126
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,6	84,24	1,825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8,08	32,3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		407	10,52	13,7	47,42	361,91	2,565	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	130
	Сок яблочный	180/180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	
ОБЕД	<u>Салат из огурцов с растительным маслом</u>	50	0,36	3,54	1,12	37,76	4,5	17
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Огурцы	50/47,5	0,36	0,04	1,12	6,3	4,5	
ОБЕД	<u>Суп из овощей</u>	200	6,39	7,47	11,68	138,91	16,4	99
	Капуста белокочанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48	7,2	
	Картофель	53,4/40	0,8	0,16	6,52	30,8	8	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Соль поваренная пищевая	1,2/1,2	0	0	0	0	0	
	Морковь	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
	Горошек зеленый консервированный	9,2/6	1,38	0,07	3,2	18,16	0	
	Вода	187,5/187,5	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3,71	3,19	0	43,43	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки мясные</u>	70	11,72	9,61	3,72	149,21	0	107
	Говядина (I категории)	65,38/59,5	11,07	9,52	0	129,71	0	
	Вода питьевая	13,3/13,3	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,14/0,14	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,8/9,8	0,65	0,09	3,72	19,5	0	

ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,06	2,88	30,95	169,76	0	205
	Масло сливочное	3,17/3,17	0,04	1,95	0,05	17,95	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	44,39/44,39	5,02	0,93	30,9	151,81	0	
ОБЕД	Кисель	180	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	18/18	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	24,97	23,86	59,95	555,04	20,9	
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	50	1,49	2,63	6,34	54,81	5,1	2
	Картофель	23/16	0,32	0,06	2,61	12,32	3,2	
	Свекла	15,5/12	0,18	0,01	1,06	5,04	1,2	
	Морковь, красная	9/7	0,09	0,01	0,48	2,45	0,35	
	Лук	3/2,5	0,04	0	0,2	1,02	0	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	5,5/3,5	0,8	0,04	1,87	10,59	0	
	Огурцы соленые	9/7	0,06	0,01	0,12	0,91	0,35	
ПОЛДНИК	Чай сладкий с лимоном	180	0,18	0,04	8,34	35,81	3,294	133
	Чай	0,54/0,54	0,11	0,03	0,02	0,76	0,054	
	Вода питьевая	158,4/158,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8,08	32,3	0	
	Лимоны	9/8,1	0,07	0,01	0,24	2,75	3,24	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	4,31	3,03	29,88	170,22	8,394	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	40,7	40,77	155,43	1169,97	35,459	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	
ЗАВТРАК	<u>Запеканка творожная</u>	175	22,94	15,57	16,603	298,475	1,296	79
	Крупа манная	11,2/11,2	1,15	0,11	7,91	37,3	0	
	Творог	112/109,76	18,33	9,88	2,2	170,46	0,549	
	Масло сливочное	2,56/2,56	0,03	1,57	0,04	14,49	0	
	Молоко	54,4/54,4	1,58	1,74	2,56	32,64	0,707	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3,493	13,965	0	
	Яйцо 1С	12,8/12,8	1,63	1,47	0,09	20,1	0	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,11	0,03	8,1	33,06	0,054	132
	Чай	0,54/0,54	0,11	0,03	0,02	0,76	0,054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8,08	32,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		402	25,78	20,26	40,023	450,755	1,35	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	1,5	0,1	21	89	10	140
	Банан	142,9/100	1,5	0,1	21	89	10	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,5	0,1	21	89	10	
ОБЕД	<u>Салат из моркови</u>	50	0,62	0,05	5,81	26,28	2,4	41
	Морковь, красная	60/48	0,62	0,05	3,31	16,8	2,4	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	0	
ОБЕД	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	200	5,45	4,14	8,15	92,39	21,08	28
	Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,5	8,96	14,4	
	Картофель	28/19,6	0,39	0,08	3,19	15,09	3,92	
	Свекла	28/22,4	0,34	0,02	1,97	9,41	2,24	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	0	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3,71	3,19	0	43,43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	70	9,04	3,46	8,74	103,82	0,671	90
	Треска	57,8/45,5	7,28	0,27	0	31,4	0,455	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	0	
	Лук	10,15/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0,58	0,06	3,86	18,7	0,034	
	Молоко	14/14	0,41	0,45	0,66	8,4	0,182	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0,6	0,08	3,46	18,11	0	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	130	3,01	3,54	17,34	113,81	19,583	56
	Картофель	136,5/95,55	1,91	0,38	15,57	73,57	19,11	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0,04	2	0,06	18,4	0	
	Молоко	36,4/36,4	1,06	1,16	1,71	21,84	0,473	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0,08	0	10,27	40,36	0	508
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6,29	25,1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	11

	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	19,64	11,55	62,79	436,06	43,734	
ПОЛДНИК	<u>Булочка домашняя</u>	80	6,44	8,31	46,21	285,17	0	564
	Вода	22,66/22,66	0	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,34/1,34	0,17	0,04	0,11	1,46	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	52/52	5,62	0,68	36,35	173,68	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,66/2,66	0,29	0,03	1,86	8,9	0	
	Соль пищевая йодированная	0,54/0,54	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,7/7,7	0	0	7,68	30,7	0	
	Масло сливочное	12/12	0,16	7,38	0,2	67,92	0	
	Яйцо	1,6/1,6	0,2	0,18	0,01	2,51	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	127
	Молоко	189/180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	11,66	14,07	54,67	393,17	2,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	58,58	45,98	178,483	1368,985	57,424	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	180	5,7	8,17	21,61	183,97	1,755	66
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	0	
	Молоко	135/135	3,92	4,32	6,34	81	1,755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36	0	
	Рис	9/9	0,68	0,23	5,61	27,27	0	
	Пшено	9/9	1,03	0,3	5,98	30,78	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3,79	4,15	11,76	100,57	0,66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3,3	3,85	5,17	69,3	0,66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	25,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		422	12,22	16,98	48,69	403,76	2,415	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	130
	Сок яблочный	180/180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	
ОБЕД	<u>Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом</u>	50	2,04	3,52	9,09	74,5	18	20
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Томат	47/40	1,92	0	8,4	39,6	18	
ОБЕД	<u>Суп гороховый</u>	200	5,77	0,62	18,01	101	6,24	35
	Картофель	40/28	0,56	0,11	4,56	21,56	5,6	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	24/24	4,92	0,48	11,88	71,52	0	
ОБЕД	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	200	11,803	10,281	20,24	221,607	21,527	302
	Картофель	119,1/89,6	1,69	0,34	13,75	64,94	16,868	
	Лук репчатый	24,34/20	0,28	0,04	1,64	8,2	2	
	Курица, грудка	54,6/48,7	8,863	8,961	0,34	117,367	0,877	
	Морковь, красная	43,48/34,78	0,45	0,03	2,4	12,17	1,739	
	Вода	26,08/26,08	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,61/2,61	0,29	0,04	1,77	8,58	0	
	Соль поваренная пищевая	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
	Сметана 10,0% жирности	8,7/8,7	0,23	0,87	0,34	10,35	0,043	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	180	0,07	0,07	8,755	36,605	28,875	124
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7,18	28,73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0,07	0,07	1,575	7,875	28,875	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	21,123	14,851	68,575	493,112	74,642	
ПОЛДНИК	<u>Салат картофельный с кукурузой и морковью</u>	50	0,77	3,12	4,55	49,62	4,725	39
	Картофель	17,35/12,5	0,25	0,05	2,04	9,62	2,5	
	Кукуруза, сахарная консервированная	20,8/12,5	0,28	0,05	1,4	7,25	0,6	
	Морковь	15,7/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,625	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Огурцы	12,5/10	0,08	0,01	0,25	1,4	1	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,11	0,03	8,1	33,06	0,054	132
	Чай	0,54/0,54	0,11	0,03	0,02	0,76	0,054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8,08	32,3	0	

ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	3,52	3,51	27,85	162,28	4,779	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1542	37,763	35,521	163,295	1141,952	85,436	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	
ЗАВТРАК	<u>Огурец свежий</u>	50	0,4	0,05	1,25	7	5	14
	Огурец, грунтовый	51/50	0,4	0,05	1,25	7	5	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	150	12,19	14,27	4,83	197,22	1,17	77
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	
	Молоко	90/90	2,61	2,88	4,23	54	1,17	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	75/75	9,52	8,62	0,52	117,75	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4,32	4,75	14,95	121	1,825	126
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,6	84,24	1,825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8,08	32,3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		427	19,64	23,73	36,35	444,44	7,995	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	100	0,4	0,4	9	45	165	140
	Яблоко	113,7/100	0,4	0,4	9	45	165	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,41	10,09	45,32	16,69	
ОБЕД	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u>	50	0,82	3,55	2,43	45,46	18,4	11
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	18	
	Морковь, красная	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3,5	0	31,46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп рыбный</u>	200	7,61	0,56	11,08	79,88	9,416	41
	Картофель	60/42	0,84	0,17	6,85	32,34	8,4	
	Треска	47,7/37,6	6,02	0,23	0	25,94	0,376	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Пшено	4/4	0,46	0,13	2,66	13,68	0	
	ОБЕД	<u>Плов из отварной говядины</u>	200	17,37	9,65	42,44	326,39	1,8
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Крупа рисовая	54,4/54,4	3,81	0,54	40,26	181,15	0	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	88/64,8	13,09	4,15	0	89,68	0	
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	0	
	Морковь	24,8/20	0,26	0,02	1,38	7	1	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	180	0,94	0,05	16,36	70,49	0,72	122
	Вода питьевая	176,4/176,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7,18	28,73	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0,94	0,05	9,18	41,76	0,72	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	28,18	14,17	84,79	581,62	30,336	
ОБЕД	<u>Ватрушки с повидлом</u>	80	5,13	2,33	31,36	166,85	0	540
	Вода	16/16	0	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	1,2/1,2	0,15	0,03	0,1	1,31	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	39,74/39,74	4,29	0,52	27,78	132,72	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,86/1,86	0,2	0,02	1,3	6,23	0	
	Масло сливочное	1,74/1,74	0,02	1,07	0,03	9,83	0	
	Повидло	40,4/40	0	0	0	0	0	
	Яйцо	2/2	0,25	0,23	0,01	3,14	0	
	Яйцо	1,74/1,74	0,22	0,2	0,01	2,73	0	
	Масло растительное	0,26/0,26	0	0,26	0	2,37	0	
	Соль пищевая йодированная	0,66/0,66	0	0	0	0	0	
	Сахар	2,14/2,14	0	0	2,13	8,52	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	127
	Молоко	189/180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	10,35	8,09	39,82	274,85	2,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	58,57	46,4	171,05	1346,23	57,361	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Масло сливочное	7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	0	0	0	0	0	27

	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша гречневая молочная жидкая</u>	180	5,9	8,18	19,94	180,1	1,755	64
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	0	
	Молоко	135/135	3,92	4,32	6,34	81	1,755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36	0	
	Гречневая крупа	18/18	1,91	0,54	9,92	54,18	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3,79	4,15	11,76	100,57	0,66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3,3	3,85	5,17	69,3	0,66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	25,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		422	12,42	16,99	47,02	399,89	2,415	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной витаминизированный</u>	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	130
	Сок яблочный	180/180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	
ОБЕД	<u>Салат "Степной" из разных овощей</u>	50	0,7	1,96	3,65	35,43	4,5	685
	Картофель	14,65/11	0,22	0,04	1,79	8,47	2,2	
	Лук репчатый	10,1/8,5	0,12	0,02	0,7	3,48	0,85	
	Огурец соленый	10,65/8,5	0,07	0,01	0,14	1,1	0,425	
	Горошек зеленый. Консервы	8,45/5,5	0,17	0,01	0,36	2,2	0,55	
	Морковь, красная	11,9/9,5	0,12	0,01	0,66	3,32	0,475	
	Масло подсолнечное	1,88/1,88	0	1,87	0	16,86	0	
	Соль поваренная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	200	10,82	8,72	16,93	189,53	7,133	34
	Картофель	40/28	0,56	0,11	4,56	21,56	5,6	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	16/16	1,81	0,34	11,14	54,72	0	
	Лук	2,4/1,92	0,03	0	0,16	0,79	0	
	Морковь	3,12/2,4	0,03	0	0,17	0,84	0,12	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	3,12/3,12	0,4	0,36	0,02	4,9	0	
	Курица, грудка	48,2/42,96	7,82	7,9	0	102,24	0,773	
ОБЕД	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	200	13,3	14,37	10,74	227,22	59,866	48.1
	Капуста белокочанная	156/124,8	2,25	0,12	5,87	34,94	56,16	
	Лук репчатый	20,8/17,4	0,24	0,03	1,43	7,13	1,74	
	Морковь, красная	19,4/15,6	0,2	0,02	1,08	5,46	0,78	
	Масло сливочное	4,6/4,6	0,06	2,83	0,08	26,04	0	
	Говядина (I категории)	60/54,6	10,16	8,74	0	119,03	0	
	Масло растительное	2,6/2,6	0	2,6	0	23,37	0	
	Мука пшеничная	2,6/2,6	0,27	0,03	1,79	8,68	0,016	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,6/2,6	0,12	0	0,49	2,57	1,17	
ОБЕД	<u>Кисель</u>	180	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	18/18	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	26,26	25,41	43,8	511,58	71,499	
ПОЛДНИК	<u>Пудинг из творога с бананом или яблоком</u>	150	15,357	12,516	16,99	239,7	3,105	240
	Банан	38/26,5	0,397	0,026	5,56	23,6	2,65	
	Сметана 10,0% жирности	4,62/4,62	0,12	0,46	0,18	5,5	0,023	
	Творог	79,5/78,47	13,1	7,06	1,57	121,86	0,392	
	Сухари панировочные	4,62/4,62	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	0	
	Яйцо	11,54/11,54	1,46	1,33	0,08	18,11	0	
	Сахарный песок	9,23/9,23	0	0	9,21	34,96	0	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,11	0,03	8,1	33,06	0,054	132
	Чай	0,54/0,54	0,11	0,03	0,02	0,76	0,054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8,08	32,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	15,467	12,546	25,09	272,76	3,159	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1602	55,047	55,126	134,09	1267,03	80,673	

Химический состав за период (всего)						
№п/п	Приём пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак		168,85	191,17	464,136	4323,22
2	Завтрак 2		9,2	2,11	160,09	725,32
3	Обед		229,223	183,741	659,83	5235,197
4	Полдник		86,648	82,462	372,028	2610,74
Итого:			493,921	459,483	1656,084	12894,477

Химический состав за период (в среднем за день)						
№п/п	Приём пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак	22,90%	16,885	19,117	46,4136	432,322
2	Завтрак 2	4%	0,92	0,211	16,009	72,532
3	Обед	27,70%	22,9223	18,3741	65,983	523,5197
4	Полдник	14,00%	8,6648	8,2462	37,2028	261,074
Итого:		68,60%	49,3921	45,9483	165,6084	1289,4477