

Категория: Дети 1-3 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>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	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>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша пшенная молочная жидкая</u>	150	5,04	6,87	18,344	156,24	1,462	68
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,6	5,29	67,5	1,462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2,994	11,97	0	
	Пшено	15/15	1,72	0,5	9,98	51,3	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток витаминизированный на молоке</u>	150	3,6	3,96	12,46	100,82	1,521	126
	Молоко	117/117	3,39	3,74	5,5	70,2	1,521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6,74	26,9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0,21	0,22	0,22	3,72	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10,68	14,18	42,284	345,06	2,983	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0,15	15,15	69	3	
ОБЕД	<u>Салат из свежих овощей с растительным маслом</u>	30	0,74	2,12	3,21	34,35	7,05	22
	Лук репчатый	5,4/4,35	0,06	0,01	0,36	1,78	0,435	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2,1	0	18,88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Огурцы	11,4/10,8	0,09	0,01	0,27	1,51	1,08	
	Томат	14,4/12,3	0,59	0	2,58	12,18	5,535	
ОБЕД	<u>Суп рыбный из консервов</u>	150	1,5	0,35	11,77	56,46	8,88	42
	Картофель	60/42	0,84	0,17	6,85	32,34	8,4	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Рис	6/6	0,45	0,16	3,74	18,18	0	
	Консервы из рыбы	24/24	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u>	160	14,78	14,21	16,03	251,42	18,24	100
	Картофель	123,2/86,4	1,73	0,35	14,08	66,53	17,28	
	Морковь, красная	24/19,2	0,25	0,02	1,32	6,72	0,96	
	Масло сливочное	4,8/4,8	0,06	2,95	0,08	27,17	0	
	Говядина (I категории)	74,72/68	12,65	10,88	0	148,24	0	
	Лук	8/6,72	0,09	0,01	0,55	2,76	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	67,2/67,2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,78	0,04	13,638	58,74	0,6	122
	Вода питьевая	147/147	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5,988	23,94	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	15/15	0,78	0,04	7,65	34,8	0,6	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	18,88	16,99	54,008	445,52	34,77	
ПОЛДНИК	<u>Пирожок с яблоком</u>	70	4,79	7,36	30,21	209,32	2,153	139
	Яблоки	24,5/17,15	0,07	0,07	1,68	8,06	1,715	
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	15,85	0	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2,8	0	25,17	0	
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1,4	0	12,59	0	
	Мука пшеничная	35/35	3,6	0,38	24,15	116,9	0,21	
	Молоко	17,5/17,5	0,51	0,56	0,82	10,5	0,228	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3,49	13,96	0	
	Яйцо 1С	3,5/3,5	0,44	0,4	0,02	5,5	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,05/1,05	0,13	0,03	0	0,79	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0,09	0,02	6,76	27,53	0,045	132
	Чай	0,45/0,45	0,09	0,02	0,02	0,63	0,045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6,74	26,9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	4,88	7,38	36,97	236,85	2,198	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	35,19	38,7	148,412	1096,43	42,951	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								

ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
ЗАВТРАК	<u>Запеканка творожная</u>	165	21,51	14,65	15,593	280,477	1,217	79
	Крупа манная	10,5/10,5	1,08	0,1	7,41	34,97	0	
	Творог	105/102,9	17,18	9,26	2,06	159,8	0,514	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Молоко	51/51	1,48	1,63	2,4	30,6	0,663	
	Сахар	3,3/3,3	0	0	3,293	13,167	0	
	Яйцо 1С	12/12	1,52	1,38	0,08	18,84	0	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3,15	3,46	9,81	83,86	0,55	397
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0,4	0,25	0,17	4,81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5,33	21,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	26,7	21,46	36,883	452,337	1,767	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	95	1,425	0,095	19,95	84,55	9,54	140
	Банан	135,75/95	1,425	0,095	19,95	84,55	9,54	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	1,425	0,095	19,95	84,55	9,54	
ЗАВТРАК	<u>Салат из моркови с яблоками или черносливом</u>	30	0,32	0,05	2,59	12,54	1,875	38
	Яблоки	8,52/7,5	0,03	0,03	0,74	3,52	0,75	
	Морковь, красная	28,14/22,5	0,29	0,02	1,55	7,88	1,125	
	Сахарный песок	0,3/0,3	0	0	0,3	1,14	0	
ОБЕД	<u>Суп крестьянский со сметаной</u>	150	1,9	0,99	12,25	65,94	8,91	37
	Картофель	60/42	0,84	0,17	6,85	32,34	8,4	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0	
	Сметана	6/6	0,16	0,6	0,23	7,14	0,03	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Пшено	6/6	0,69	0,2	3,99	20,52	0	
ОБЕД	<u>Тефтели мясо-крупяные</u>	50	7,15	5,9	4,1	97,94	0	106
	Говядина (I категории)	37,35/34	6,32	5,44	0	74,12	0	
	Лук	5/4,2	0,06	0,01	0,34	1,72	0	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	2,5/2,5	0,32	0,29	0,02	3,92	0	
	Рис	6/6	0,45	0,16	3,74	18,18	0	
ОБЕД	<u>Рагу овощное</u>	110	2,93	3,36	13,17	95,67	23,353	57
	Капуста белокочанная	35,2/28,16	0,51	0,03	1,32	7,88	12,672	
	Картофель	63,8/44,66	0,89	0,18	7,28	34,39	8,932	
	Морковь, красная	33/26,4	0,34	0,03	1,82	9,24	1,32	
	Масло сливочное	3,3/3,3	0,04	2,03	0,06	18,68	0	
	Лук	16,5/13,86	0,19	0,03	1,14	5,68	0	
	Молоко	33/33	0,96	1,06	1,55	19,8	0,429	
	Соль пищевая йодированная	0,33/0,33	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Кисель витаминизированный</u>	150	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	13,38	10,57	41,47	316,64	34,138	
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>	150	0,15	0,03	6,96	29,83	2,745	133
	Чай	0,45/0,45	0,09	0,02	0,02	0,63	0,045	
	Вода питьевая	132/132	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6,74	26,9	0	
	Лимоны	7,5/6,75	0,06	0,01	0,2	2,3	2,7	
ПОЛДНИК	<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>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		235	7,21	4,9	18,64	152,33	2,745	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	48,715	37,025	116,943	1005,857	48,19	

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>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша жидкая молочная рисовая</u>	150	4,86	6,04	24,954	174,49	1,447	185.1
	Вода	74,1/74,1	0	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	22,53/22,53	1,58	0,23	16,67	75,02	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,66/3,66	0,05	2,25	0,06	20,72	0	
	Сахар	3/3	0	0	2,994	11,97	0	
	Молоко	111,3/111,3	3,23	3,56	5,23	66,78	1,447	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	3,6	3,96	12,46	100,82	1,521	126
	Молоко	117/117	3,39	3,74	5,5	70,2	1,521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6,74	26,9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0,21	0,22	0,22	3,72	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10,5	13,35	48,894	363,31	2,968	

ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0,15	15,15	69	3	
ОБЕД	<u>Томаты свежие с растительным маслом</u>	30	1,35	2,1	5,89	46,65	12,622	25
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2,1	0	18,88	0	
	Томат	33/28,05	1,35	0	5,89	27,77	12,622	
ОБЕД	<u>Ши со сметаной</u>	150	1,23	0,71	5,39	33,61	17,16	30
	Капуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,4	13,5	
	Картофель	22,5/15,75	0,32	0,06	2,57	12,13	3,15	
	Морковь, красная	12,75/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0	
	Сметана	6/6	0,16	0,6	0,23	7,14	0,03	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u>	60	9,3	7,99	2,29	118,5	0,613	93
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Говядина (I категории)	51,42/46,8	8,7	7,49	0	102,02	0	
	Лук	4,8/3,84	0,05	0,01	0,31	1,57	0	
	Сметана	1,8/1,8	0,05	0,18	0,07	2,14	0,009	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	0,007	
	Молоко	9/9	0,26	0,29	0,42	5,4	0,117	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	29,4/29,4	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	110	5,42	4,23	27,95	177,21	0	65
	Масло сливочное	4,4/4,4	0,06	2,71	0,07	24,9	0	
	Вода питьевая	77/77	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	50,6/50,6	5,36	1,52	27,88	152,31	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0,07	0	8,56	33,66	0	508
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5,24	20,94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0	3,32	12,72	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	18,45	15,3	59,44	454,18	30,395	
ПОЛДНИК	<u>Салат «Летний»</u>	30	0,834	2,161	1,967	31,852	2,543	74
	Картофель	14,3/11,4	0,33	0,011	1,585	8,892	0,593	
	Лук зеленый (перо)	3,6/3	0,04	0	0,1	0,6	0,9	
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	0	
	Огурец, грунтовый	14,3/10,5	0,084	0,01	0,262	1,47	1,05	
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0,09	0,02	6,76	27,53	0,045	132
	Чай	0,45/0,45	0,09	0,02	0,02	0,63	0,045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6,74	26,9	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	2,004	2,451	18,087	103,932	2,588	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	31,704	31,251	141,571	990,422	38,951	

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>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
ЗАВТРАК	<u>Огурец свежий</u>	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	14
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	130	10,57	12,38	4,2	170,92	1,014	77
	Масло сливочное	3,9/3,9	0,05	2,4	0,07	22,07	0	
	Молоко	78/78	2,26	2,5	3,67	46,8	1,014	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	65/65	8,26	7,48	0,46	102,05	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3,15	3,46	9,81	83,86	0,55	397
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0,4	0,25	0,17	4,81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5,33	21,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		345	16	19,22	26,24	346,98	4,564	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	95	0,86	0,19	7,7	40,85	57	140
	Апельсин	135,75/95	0,86	0,19	7,7	40,85	57	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0,86	0,19	7,7	40,85	57	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы</u>	30	0,43	1,83	2,51	28,15	2,85	33
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	0	
	Свекла	36,48/28,5	0,43	0,03	2,51	11,97	2,85	
ОБЕД	<u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u>	150	4,51	3,24	11,41	93,55	9,63	32
	Картофель	60/42	0,84	0,17	6,85	32,34	8,4	
	Крупа перловая	4,5/4,5	0,42	0,05	3,01	14,18	0	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	6/5,1	0,07	0,01	0,42	2,09	0	
	Сметана	6/6	0,16	0,6	0,23	7,14	0,03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Огурцы соленые	18/14,4	0,12	0,01	0,24	1,87	0,72	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2,78	2,39	0	32,57	0	

	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки из птицы или кролика</u>	50	7,79	7,26	5,06	116,88	0,732	308
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	11,25/11,25	0,34	0,39	0,53	7,09	0,068	
	Курица, грудка	41,5/36,88	6,71	6,78	0	87,76	0,664	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	9,38/9,38	0,74	0,09	4,53	22,03	0	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Рис отварной с овощами</u>	110	2,78	3,64	21,89	131,88	0,55	58
	Морковь, красная	14,85/11	0,14	0,01	0,76	3,85	0,55	
	Масло сливочное	4,51/4,51	0,06	2,77	0,08	25,53	0	
	Лук	12,98/11	0,15	0,02	0,9	4,51	0	
	Вода питьевая	68,2/68,2	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
	Рис	32,34/32,34	2,43	0,84	20,15	97,99	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	150	0,052	0,052	7,168	29,84	21,65	124
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5,988	23,94	0	
	Яблоко	14,85/13,12	0,052	0,052	1,18	5,9	21,65	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	16,642	16,292	57,398	444,85	35,412	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушка с творогом</u>	70	7,72	7,81	25,86	206,92	0,462	136
	Творог	16,1/15,4	2,57	1,39	0,31	23,92	0,077	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	7,92	0	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2,1	0	18,88	0	
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1,4	0	12,59	0	
	Мука пшеничная	30,8/30,8	3,17	0,33	21,25	102,87	0,185	
	Молоко	15,4/15,4	0,45	0,49	0,72	9,24	0,2	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3,49	13,96	0	
	Яйцо 1С	7/7	0,89	0,8	0,05	10,99	0	
	Яйцо 1С	3,5/3,5	0,44	0,4	0,02	5,5	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,4/1,4	0,18	0,04	0	1,05	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	127
	Молоко	157,5/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	12,07	12,61	32,91	296,92	2,412	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	45,572	48,312	124,248	1129,6	99,388	

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>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	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>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	150	5,01	6,23	18,784	151,99	1,462	33
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,6	5,29	67,5	1,462	
	Вода питьевая	90/90	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2,994	11,97	0	
	Макаронные изделия	15/15	1,7	0,32	10,44	51,3	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	3,6	3,96	12,46	100,82	1,521	126
	Молоко	117/117	3,39	3,74	5,5	70,2	1,521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6,74	26,9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0,21	0,22	0,22	3,72	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10,65	13,54	42,724	340,81	2,983	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	95	0,38	0,38	8,55	42,75	156,75	140
	Яблоко	108/95	0,38	0,38	8,55	42,75	156,75	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0,38	0,38	8,55	42,75	156,75	
ОБЕД	<u>Салат витаминный с растительным маслом</u>	30	0,33	2,15	2,3	30,21	6,51	5
	Капуста белокочанная	12,75/10,2	0,18	0,01	0,48	2,86	4,59	
	Яблоки	10,29/7,2	0,03	0,03	0,71	3,38	0,72	
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2,1	0	18,88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Сахар	0,6/0,6	0	0	0,6	2,39	0	
	Лук	3,75/3	0,04	0	0,1	0,6	0,9	
ОБЕД	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	150	4,07	3,11	6,13	69,3	15,81	28
	Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	10,8	
	Картофель	21/14,7	0,29	0,06	2,4	11,32	2,94	
	Свекла	21/16,8	0,25	0,02	1,48	7,06	1,68	
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	0,36	
	Лук	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0	
	Сметана	6/6	0,16	0,6	0,23	7,14	0,03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2,78	2,39	0	32,57	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	50	6,45	2,47	6,24	74,16	0,479	90
	Треска	41,3/32,5	5,2	0,2	0	22,42	0,325	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0	
	Лук	7,25/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0	
	Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	0,024	

	Молоко	10/10	0,29	0,32	0,47	6	0,13	
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	6,5/6,5	0,43	0,06	2,47	12,94	0	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	110	2,55	3	14,68	96,29	16,57	56
	Картофель	115,5/80,85	1,62	0,32	13,18	62,25	16,17	
	Масло сливочное	2,75/2,75	0,04	1,69	0,05	15,56	0	
	Молоко	30,8/30,8	0,89	0,99	1,45	18,48	0,4	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,78	0,04	13,638	58,74	0,6	122
	Вода питьевая	147/147	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5,988	23,94	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	15/15	0,78	0,04	7,65	34,8	0,6	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	15,26	11,04	52,348	373,25	39,969	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	50	3,7	4,7	36,55	203,5	0	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	0	
ПОЛДНИК	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	150	4,36	1,46	8,814	70,17	1,019	120
	Сахарный сироп	3/3	0	0	2,994	11,97	0	
	Кефир	150/145,5	4,36	1,46	5,82	58,2	1,019	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8,06	6,16	45,364	273,67	1,019	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	34,35	31,12	148,986	1030,48	200,721	

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>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная жидкая</u>	150	2,9	3,58	14,28	101,41	0,617	189
	Крупа манная	14,35/14,35	1,48	0,14	10,13	47,8	0	
	Соль поваренная пищевая	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,12/3,12	0,04	1,92	0,05	17,66	0	
	Молоко	47,44/47,44	1,38	1,52	2,23	28,47	0,617	
	Вода питьевая	31,21/31,21	0	0	0	0	0	
	Сахар	1,88/1,88	0	0	1,87	7,48	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	3,6	3,96	12,46	100,82	1,521	126
	Молоко	117/117	3,39	3,74	5,5	70,2	1,521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6,74	26,9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0,21	0,22	0,22	3,72	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	8,54	10,89	38,22	290,23	2,138	
ЗАВТРАК	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0,15	15,15	69	3	
ОБЕД	<u>Салат из огурцов с растительным маслом</u>	30	0,22	2,13	0,68	22,66	2,7	17
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2,1	0	18,88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Огурцы	30/28,5	0,22	0,03	0,68	3,78	2,7	
ОБЕД	<u>Суп из овощей</u>	150	4,79	5,59	8,75	104,18	12,3	99
	Капуста белокочанная	15/12	0,22	0,01	0,56	3,36	5,4	
	Картофель	40,05/30	0,6	0,12	4,89	23,1	6	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Соль поваренная пищевая	0,9/0,9	0	0	0	0	0	
	Морковь	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Горошек зеленый консервированный	6,9/4,5	1,03	0,05	2,4	13,62	0	
	Вода	140,62/140,6	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2,78	2,39	0	32,57	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки мясные</u>	50	8,36	6,86	2,66	106,58	0	107
	Говядина (I категории)	46,7/42,5	7,9	6,8	0	92,65	0	
	Вода питьевая	9,5/9,5	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	7/7	0,46	0,06	2,66	13,93	0	
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	110	4,27	2,44	26,19	143,65	0	205
	Масло сливочное	2,68/2,68	0,03	1,65	0,05	15,19	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	37,56/37,56	4,24	0,79	26,14	128,46	0	
ОБЕД	<u>Кисель</u>	150	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	18,72	17,29	47,64	421,62	15	
ПОЛДНИК	<u>Винегрет с растительным маслом</u>	30	0,88	1,58	3,79	32,89	3,06	2
	Картофель	13,8/9,6	0,19	0,04	1,56	7,39	1,92	
	Свекла	9,3/7,2	0,11	0,01	0,63	3,02	0,72	
	Морковь, красная	5,4/4,2	0,05	0	0,29	1,47	0,21	
	Лук	1,8/1,5	0,02	0	0,12	0,62	0	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	3,3/2,1	0,48	0,03	1,12	6,36	0	
	Огурцы соленые	5,4/4,2	0,03	0	0,07	0,55	0,21	
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u>	150	0,15	0,03	6,96	29,83	2,745	133
	Чай	0,45/0,45	0,09	0,02	0,02	0,63	0,045	
	Вода питьевая	132/132	0	0	0	0	0	

	Сахар	6,75/6,75	0	0	6,74	26,9	0	
	Лимоны	7,5/6,75	0,06	0,01	0,2	2,3	2,7	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	3,01	1,88	22,15	122,42	5,805	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	31,02	30,21	123,16	903,27	25,943	

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>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
ЗАВТРАК	<u>Запеканка творожная</u>	165	21,51	14,65	15,593	280,477	1,217	79
	Крупа манная	10,5/10,5	1,08	0,1	7,41	34,97	0	
	Творог	105/102,9	17,18	9,26	2,06	159,8	0,514	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Молоко	51/51	1,48	1,63	2,4	30,6	0,663	
	Сахар	3,3/3,3	0	0	3,293	13,167	0	
	Яйцо 1С	12/12	1,52	1,38	0,08	18,84	0	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0,09	0,02	6,76	27,53	0,045	132
	Чай	0,45/0,45	0,09	0,02	0,02	0,63	0,045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6,74	26,9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	23,64	18,02	33,833	396,007	1,262	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	95	1,425	0,39	9,59	43,05	15,856	140
	Банан	135,75/95	1,425	0,095	19,95	84,55	9,54	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	1,425	0,39	9,59	43,05	15,856	
ОБЕД	<u>Салат из моркови</u>	30	0,37	0,03	3,49	15,76	1,44	41
	Морковь, красная	36/28,8	0,37	0,03	1,99	10,08	1,44	
	Сахарный песок	1,5/1,5	0	0	1,5	5,68	0	
ОБЕД	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	150	4,07	3,11	6,13	69,3	15,81	28
	Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	10,8	
	Картофель	21/14,7	0,29	0,06	2,4	11,32	2,94	
	Свекла	21/16,8	0,25	0,02	1,48	7,06	1,68	
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	0,36	
	Лук	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0	
	Сметана	6/6	0,16	0,6	0,23	7,14	0,03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2,78	2,39	0	32,57	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	50	6,45	2,47	6,24	74,16	0,479	90
	Треска	41,2/32,5	5,2	0,2	0	22,42	0,325	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0	
	Лук	7,25/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0	
	Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	0,024	
	Молоко	10/10	0,29	0,32	0,47	6	0,13	
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	6,5/6,5	0,43	0,06	2,47	12,94	0	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	110	2,55	3	14,68	96,29	16,57	56
	Картофель	115,5/80,85	1,62	0,32	13,18	62,25	16,17	
	Масло сливочное	2,75/2,75	0,04	1,69	0,05	15,56	0	
	Молоко	30,8/30,8	0,89	0,99	1,45	18,48	0,4	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0,07	0	8,56	33,66	0	508
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5,24	20,94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0	3,32	12,72	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	14,59	8,88	48,46	333,72	34,299	
ПОЛДНИК	<u>Булочка домашняя</u>	70	5,63	7,27	40,51	249,66	0	564
	Вода	19,83/19,83	0	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,17/1,17	0,15	0,03	0,1	1,27	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	45,5/45,5	4,91	0,59	31,8	151,97	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,33/2,33	0,25	0,03	1,63	7,79	0	
	Соль пищевая йодированная	0,47/0,47	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,8/6,8	0	0	6,79	27	0	
	Масло сливочное	10,5/10,5	0,14	6,46	0,18	59,43	0	
	Яйцо	1,4/1,4	0,18	0,16	0,01	2,2	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	127
	Молоко	157,5/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	9,98	12,07	47,56	339,66	1,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	49,635	39,36	139,443	1112,437	53,367	

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>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	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>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	10

	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	150	4,74	6,82	18,024	153,31	1,462	66
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,6	5,29	67,5	1,462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2,994	11,97	0	
	Рис	7,5/7,5	0,56	0,2	4,67	22,72	0	
	Пшено	7,5/7,5	0,86	0,25	4,99	25,65	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3,15	3,46	9,81	83,86	0,55	397
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0,4	0,25	0,17	4,81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5,33	21,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	9,93	13,63	39,314	325,17	2,012	
ЗАВТРАК	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0,15	15,15	69	3	
ОБЕД	<u>Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом</u>	30	1,22	2,11	5,45	44,71	10,8	20
	Лук	6/5,04	0,07	0,01	0,41	2,07	0	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2,1	0	18,88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Томат	28,2/24	1,15	0	5,04	23,76	10,8	
ОБЕД	<u>Суп гороховый</u>	150	4,32	0,46	13,51	75,75	4,68	35
	Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	4,2	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	18/18	3,69	0,36	8,91	53,64	0	
ОБЕД	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	160	9,448	8,236	16,183	177,39	17,222	302
	Картофель	95,3/71,65	1,35	0,27	11	51,95	13,494	
	Лук репчатый	19,47/16	0,22	0,03	1,31	6,56	1,6	
	Курица, грудка	44/39	7,098	7,176	0,273	93,99	0,702	
	Морковь, красная	34,78/27,82	0,36	0,03	1,92	9,74	1,391	
	Вода	20,87/20,87	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,09/2,09	0,23	0,03	1,41	6,87	0	
	Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0	0	
	Сметана 10,0% жирности	6,96/6,96	0,19	0,7	0,27	8,28	0,035	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	150	0,052	0,052	7,168	29,84	21,65	124
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5,988	23,94	0	
	Яблоко	14,85/13,12	0,052	0,052	1,18	5,9	21,65	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	16,12	11,128	51,671	372,24	54,352	
ПОЛДНИК	<u>Салат картофельный с кукурузой и морковью</u>	30	0,46	1,88	2,73	29,77	2,835	39
	Картофель	10,41/7,5	0,15	0,03	1,22	5,78	1,5	
	Кукуруза, сахарная консервированная	12,48/7,5	0,16	0,03	0,84	4,35	0,36	
	Морковь	9,42/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	0,375	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	0	
	Огурцы	7,5/6	0,05	0,01	0,15	0,84	0,6	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0,09	0,02	6,76	27,53	0,045	132
	Чай	0,45/0,45	0,09	0,02	0,02	0,63	0,045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6,74	26,9	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	2,53	2,17	20,89	117	2,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	29,33	27,078	127,025	883,41	62,244	

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>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
ЗАВТРАК	<u>Огурец свежий</u>	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	14
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	130	10,57	12,38	4,2	170,92	1,014	77
	Масло сливочное	3,9/3,9	0,05	2,4	0,07	22,07	0	
	Молоко	78/78	2,26	2,5	3,67	46,8	1,014	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	65/65	8,26	7,48	0,46	102,05	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	3,6	3,96	12,46	100,82	1,521	126
	Молоко	117/117	3,39	3,74	5,5	70,2	1,521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6,74	26,9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0,21	0,22	0,22	3,72	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		345	16,45	19,72	28,89	363,94	5,535	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	95	0,38	0,38	8,55	42,75	156,75	140
	Яблоко	108/95	0,38	0,38	8,55	42,75	156,75	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0,38	0,38	8,55	42,75	156,75	

ОБЕД	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u>	30	0,49	2,12	1,46	27,28	11,04	11
	Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	10,8	
	Морковь, красная	6/4,8	0,06	0	0,33	1,68	0,24	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2,1	0	18,88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп рыбный</u>	150	5,69	0,42	8,31	59,92	7,062	41
	Картофель	45/31,5	0,63	0,13	5,13	24,26	6,3	
	Треска	35,8/28,2	4,51	0,17	0	19,46	0,282	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Пшено	3/3	0,34	0,1	2	10,26	0	
ОБЕД	<u>Плов из отварной говядины</u>	160	13,9	7,73	33,93	261,11	1,44	370
	Лук репчатый	7,68/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	0,64	
	Крупа рисовая	43,52/43,52	3,05	0,44	32,2	144,92	0	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	70,4/51,84	10,47	3,32	0	71,75	0	
	Масло сливочное	6,4/6,4	0,08	3,94	0,11	36,22	0	
	Морковь	19,84/16	0,21	0,02	1,1	5,6	0,8	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,78	0,04	13,638	58,74	0,6	122
	Вода питьевая	147/147	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5,988	23,94	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	15/15	0,78	0,04	7,65	34,8	0,6	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	21,94	10,58	66,698	451,6	20,142	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушки с повидлом</u>	70	4,5	2,03	27,45	145,99	0	540
	Вода	14/14	0	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	1,05/1,05	0,13	0,03	0,09	1,14	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	34,77/34,77	3,76	0,45	24,3	116,13	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,63/1,63	0,18	0,02	1,14	5,45	0	
	Масло сливочное	1,52/1,52	0,02	0,93	0,03	8,6	0	
	Повидло	35,35/35	0	0	0	0	0	
	Яйцо	1,75/1,75	0,22	0,2	0,01	2,75	0	
	Яйцо	1,52/1,52	0,19	0,17	0,01	2,38	0	
	Масло растительное	0,23/0,23	0	0,23	0	2,08	0	
	Соль пищевая йодированная	0,58/0,58	0	0	0	0	0	
	Сахар	1,87/1,87	0	0	1,87	7,46	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	127
	Молоко	157,5/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	8,85	6,83	34,5	235,99	1,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	47,62	37,51	138,638	1094,28	184,377	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	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>	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша гречневая молочная жидкая</u>	150	4,91	6,82	16,624	150,09	1,462	64
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,6	5,29	67,5	1,462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2,994	11,97	0	
	Гречневая крупа	15/15	1,59	0,45	8,26	45,15	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3,15	3,46	9,81	83,86	0,55	397
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0,4	0,25	0,17	4,81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5,33	21,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10,1	13,63	37,914	321,95	2,012	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0,15	15,15	69	3	
ОБЕД	<u>Салат "Степной" из разных овощей</u>	30	0,41	1,19	2,19	21,26	2,7	685
	Картофель	8,79/6,6	0,13	0,03	1,08	5,08	1,32	
	Лук репчатый	6,06/5,1	0,07	0,01	0,42	2,09	0,51	
	Огурец соленый	6,39/5,1	0,04	0,01	0,09	0,66	0,255	
	Горошек зеленый. Консервы	5,07/3,3	0,1	0,01	0,21	1,32	0,33	
	Морковь, красная	7,14/5,7	0,07	0,01	0,39	2	0,285	
	Масло подсолнечное	1,12/1,12	0	1,12	0	10,11	0	
	Соль поваренная пищевая	0,09/0,09	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	150	8,1	6,54	12,69	142,14	5,35	34
	Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	4,2	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	12/12	1,36	0,25	8,35	41,04	0	
	Лук	1,8/1,44	0,02	0	0,12	0,59	0	
	Морковь	2,34/1,8	0,02	0	0,12	0,63	0,09	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	2,34/2,34	0,3	0,27	0,02	3,67	0	

	Курица, грудка	36,1/32,22	5,86	5,93	0	76,68	0,58	
ОБЕД	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	160	10,63	11,49	8,59	181,8	47,892	48.1
	Капуста белокочанная	124,8/99,84	1,8	0,1	4,69	27,96	44,928	
	Лук репчатый	16,64/13,92	0,19	0,03	1,14	5,71	1,392	
	Морковь, красная	15,52/12,48	0,16	0,01	0,86	4,37	0,624	
	Масло сливочное	3,68/3,68	0,05	2,26	0,06	20,83	0	
	Говядина (I категории)	48/43,68	8,12	6,99	0	95,22	0	
	Масло растительное	2,08/2,08	0	2,08	0	18,7	0	
	Мука пшеничная	2,08/2,08	0,21	0,02	1,44	6,95	0,012	
	Вода питьевая	25,92/25,92	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,08/2,08	0,1	0	0,4	2,06	0,936	
ОБЕД	<u>Кисель</u>	150	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	20,22	19,49	32,83	389,75	55,942	
ПОЛДНИК	<u>Пудинг из творога с яблоками</u>	130	13,355	10,953	14,78	209,02	2,7	240
	Банан	32/23	0,345	0,023	4,83	20,47	2,3	
	Сметана 10,0% жирности	4/4	0,11	0,4	0,16	4,76	0,02	
	Творог	68,9/68	11,36	6,12	1,36	105,61	0,34	
	Сухари панировочные	4/4	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,66	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,3	0	
	Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7	0	
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,04	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0,09	0,02	6,76	27,53	0,045	132
	Чай	0,45/0,45	0,09	0,02	0,02	0,63	0,045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6,74	26,9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	13,445	10,973	21,54	236,55	2,745	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	44,515	44,243	107,434	1017,25	63,699	

Химический состав за период (всего)						
№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	143,19	157,64	375,196	3545,794	28,224
2	Завтрак 2	8,22	2,185	130,09	598,95	410,896
3	Обед	174,202	137,56	511,963	4003,37	354,419
4	Полдник	72,039	67,424	298,611	2115,322	26,292
Итого:		397,651	364,809	1315,86	10263,436	819,831

Химический состав за период (в среднем за день)							
№п/п	Приём пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	Завтрак	23,60%	14,319	15,764	37,5196	354,5794	2,8224
2	Завтрак 2	4%	0,822	0,2185	13,009	59,895	41,0896
3	Обед	26,70%	17,4202	13,756	51,1963	400,337	35,4419
4	Полдник	14,30%	7,2039	6,7424	29,8611	211,5322	2,6292
Итого:		68,60%	39,7651	36,4809	131,586	1026,3436	81,9831