

1=- Прием пищи.	Наименование блюда.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная из геркулеса жидкая	205	6,33	8,90	8,71	25,49	-	65
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Масло сливочное порционное	5	4,15	0,05	0,05	37,14	-	149
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,71</b>	<b>9,41</b>	<b>48,92</b>	<b>237,25</b>	<b>2,2</b>	
<b>2 - завтрак</b>	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5	159
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,2	80
	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,624	2,611	0,963	29,606	4,7	10
	Жаркое подомашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	10,12	106
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>27,684</b>	<b>40,15</b>	92,64	<b>839,386</b>	<b>23,02</b>	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка из творога	100	29,22	12,11	29,1	342,23	0,6	80
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,49	0,03	392
<b>Итого за полдник</b>			<b>29,28</b>	<b>12,13</b>	<b>38,7</b>	<b>379,72</b>	<b>0,63</b>	

<b>Итого за 1 день</b>			<b>70,97</b>	<b>61,99</b>	<b>188,42</b>	<b>1496,356</b>	<b>34,35</b>	
<b>2 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Макароны с сыром и маслом	200	11,17	10,28	31,78	264,0	0,14	206
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Масло сливочное порционное	5	4,15	0,05	0,05	37,14	-	149
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,55</b>	<b>10,79</b>	<b>71,99</b>	<b>475,76</b>	<b>2,34</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	134
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	14
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	20,05	17
	Плов из отварной курицы	210	37,20	45,33	41,05	747,09	0,26	124
	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>43,75</b>	<b>54,81</b>	<b>105,24</b>	<b>1110,23</b>	<b>32,51</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с яблоками	60	6,5	10,68	37,42	289,48	-	472
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	17,27	87,25	1,58	172
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,29</b>	<b>13,23</b>	<b>54,69</b>	<b>376,73</b>	<b>1,58</b>	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>72,34</b>	<b>78,98</b>	<b>247,07</b>	<b>2031,72</b>	<b>39,43</b>	
<b>3 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	-	116
	Сыр	15	3,51	4,5	-	55,65	0,24	5/13

	порциями							
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Чай с лимоном	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	171
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,28</b>	<b>16,35</b>	<b>75,8</b>	<b>521,82</b>	<b>1,67</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5	159
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4	15
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	4,66	24
	Тефтели с рисом «Ежик»	60	7,83	11,56	8,07	167,64	0,603	118
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,6	5,72	37,88	229,5	-	115
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>20,59</b>	<b>24,52</b>	<b>111,42</b>	<b>745,8</b>	<b>16,66</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	50	3,7	47	91,5	4	2,25	648
	Кисломолочный продукт	180	4,35	4,8	5,6	88,5	1,05	254
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,05</b>	<b>51,8</b>	<b>97,5</b>	<b>92,5</b>	<b>3,3</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>47,22</b>	<b>134,14</b>	<b>243,02</b>	<b>1400,12</b>	<b>21,63</b>	
<b>4 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	-	66
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Масло сливочное порционное	5	4,15	0,05	0,05	37,14	-	149

<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,42</b>	<b>7,78</b>	<b>74,5</b>	<b>438,92</b>	<b>2,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	134
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	15,9	250
	Суп -лапша	200	1,96	3,91	11,13	87,5		34
	Котлеты рыбные	80	10,59	6,47	4,17	117	5,46	428
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,18	3,55	24,58	154,52	-	129
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из свежих фруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>23,13</b>	<b>20,44</b>	<b>99</b>	<b>669,81</b>	<b>21,36</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	-	194
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	-	171
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,22</b>	<b>12,11</b>	<b>69,53</b>	423,91		
<b>Итого за весь день</b>			<b>46,52</b>	<b>40,48</b>	<b>258,18</b>	<b>1601,64</b>	<b>26,56</b>	
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,92	30
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Масло сливочное порционное	5	4,15	0,05	0,05	37,14	-	149
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,96</b>	<b>6,63</b>	<b>59,94</b>	<b>367,84</b>	<b>3,12</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	40,0	8,5	159
<b>Обед</b>	Салат из свежих	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	14

	помидор с луком							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	20,5	17
	Гуляш из отварного мяса	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,69	152
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	-	127
	компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
<b>Итого за обед</b>			<b>33,41</b>	<b>37,31</b>	<b>100,93</b>	<b>870,54</b>	<b>33,39</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи с творогом	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	239
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,1	0,1	27,9	113	2	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>14,08</b>	<b>9,81</b>	<b>50,32</b>	<b>346</b>	<b>2,3</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>60,75</b>	<b>54,05</b>	<b>219,49</b>	<b>1624,38</b>	<b>47,31</b>	
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	-	60
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Масло сливочное порционное	5	4,15	0,05	0,05	37,14	-	149
	Чай с ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,91</b>	<b>7,49</b>	<b>78,99</b>	<b>456,68</b>	<b>5,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3,0	134
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор с перцем	50	0,44	3,509	2,196	41,570	31,1	55

	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11	87
	Птица тушеная с отварными овощами	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179
	Пюре картофельно е	100	2,13	4,04	15,53	106,97	12,11	142
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из св. фруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>22,31</b>	<b>25,72</b>	<b>87,37</b>	<b>648,33</b>	<b>53,82</b>	
<b>Полдник</b>	Блинчики со сл.маслом	150/10	8	5,66	52,50	292,88	-	185
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	1,58	182
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,4</b>	<b>7,26</b>	<b>69,84</b>	<b>382,2</b>	<b>1,58</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>46,37</b>	<b>40,62</b>	<b>251,35</b>	<b>1556,21</b>	<b>63,6</b>	
<b>7 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	-	67
	Сыр порциями	15	3,51	4,5	-	55,65	0,24	5/13
	Хлеб	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,86</b>	<b>11,58</b>	<b>72,77</b>	<b>440,4</b>	<b>2,44</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	40,0	8,5	159
<b>Обед</b>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84,0	8,95	250
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной.	200	1,52	5,33	8,65	88,89	20,5	17
	Картофель	150	2,9	4,4	2,08	146,0	21,5	318

	отварной							
	Котлеты рубленные из птицы	70	14,6	14,8	11,5	236,3	0,6	305
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>23,42</b>	<b>31,04</b>	<b>81,35</b>	<b>781,98</b>	<b>51,55</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творожным фаршем	60	11,3	30,5	10,13	360,50	12,52	208
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,1	0,1	27,9	113	2	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,4</b>	<b>30,6</b>	<b>38,03</b>	<b>473,50</b>	<b>14,52</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>46,98</b>	<b>73,22</b>	<b>200,45</b>	<b>1735,88</b>	<b>77,01</b>	
<b>8 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,78	12,26	81,65	460,14	-	72
	Чай с лимоном.	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Масло сливочное порционное.	5	4,15	0,05	0,05	37,14	-	149
	хлеб	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,16</b>	<b>12,77</b>	<b>121,86</b>	<b>671,9</b>	<b>2,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яблоко.	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5	159
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4	15
	Суп картофельный с клецками	250	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	
	Рыба тушеная совами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	1,5	98
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,6	5,72	37,88	229,5	-	115

	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>30,57</b>	<b>24,93</b>	<b>118,92</b>	<b>856,22</b>	<b>18,21</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники творожные запеченные	100	17,17	13,47	13,06	249,91	-	89
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,49	0,03	392
<b>Итого за полдник</b>			<b>17,23</b>	<b>13,49</b>	<b>22,52</b>	<b>287,4</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>61,26</b>	<b>51,49</b>	<b>271,60</b>	<b>1855,2</b>	<b>28,94</b>	
<b>9 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет с сыром	70	7,33	10,6	1,15	130,42	0,2	78
	Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	50
	Чай с лимоном.	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	хлеб	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,36</b>	<b>14,12</b>	<b>44,41</b>	<b>352,64</b>	<b>5,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3	134
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,624	2,611	0,963	29,606	4,7	10
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	4,66	24
	Плов из отварного мяса	200	24,33	20,69	33,71	418,37		115
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>30,54</b>	<b>26,861</b>	<b>98,303</b>	<b>753,796</b>	<b>14,1</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи с повидлом.	165	9,35	8,63	81,39	410,63	0,34	205
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	1,58	182



<b>Итого за полдник</b>			<b>10,75</b>	<b>10,23</b>	<b>98,73</b>	<b>499,95</b>	<b>1,92</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>53,40</b>	<b>51,36</b>	<b>256,59</b>	<b>1675,386</b>	<b>24,22</b>	
<b>10 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	200	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	84
	Чай с лимоном.	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	хлеб	50	3,16	0,45	24,85	113	-	147
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,89</b>	<b>6,25</b>	<b>60,94</b>	<b>325,37</b>	<b>3,66</b>	
<b>2 завтрак</b>	фрукты	85	0,3	0,3	8,3	40,0	8,5	159
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4	10
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной.	200	1,52	5,33	8,65	88,89	20,5	17
	Печень тушеная в соусе	140	13,92	10,72	8,88	195,21	12,25	221
	Макаронны отварные	100/5	3,8	4,0	24,1	146,9		205
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,45	24,85	113	-	147
	Компот из сухофруктов.	200	0,56		27,89	113,79		168
<b>Итого за обед</b>			<b>23,53</b>	<b>24,18</b>	<b>94,37</b>	<b>700,63</b>	<b>44,15</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	50	3,7	47	91,5	4	2,25	648
	Кисломолочный продукт	180	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,05</b>	<b>51,8</b>	<b>97,5</b>	<b>92,5</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>39,77</b>	<b>81,23</b>	<b>261,11</b>	<b>1158,50</b>	<b>62,91</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			545,58	667,56	2447,281	16135,392	425,96	

<b>Среднее значение за период</b>			54,55	66,75	244,728	1613,53	42,59	
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности.</b>								