

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (1-3 г./3-7 л.)	Пищевые вещества, гр			Энергет. Ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/5 -180/5	5,42/6,50	5,68/6,09	25,3/30,14	173,70/201,83	0,87/1,04	Табл.4, стр.15
	Чай сладкий	150/180	3,02/3,62	2,42/2,91	12,94/15,52	85,16/102,19	1,09/1,30	642
	Бутерброд с маслом	30/10-30/10	2,33/2,33	8,12/8,12	15,55/15,55	144,70/144,70	—	6
	Итого		10,77/12,45	16,22/17,12	53,62/61,22	403,56/448,72	1,95/2,34	
2 завтрак	Компот из компотной смеси	100/100	0,30/0,30	0,04/0,04	15,78/15,78	65,40/65,40	0,22/0,22	588
	Итого		0,30/0,30	0,04/0,04	15,78/15,78	65,40/65,40	0,22/0,22	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150/180	1,31/1,57	3,17/3,81	9,49/11,38	72,12/86,54	13,03/15,63	174
	Тефтели мясные с соусом	50/25-70/25	6,95/9,65	12,36/17,10	8,17/10,82	171,73/235,73	1,90/2,48	423
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	6,47/7,64	1,69/2,00	29,31/34,64	158,11/186,85	—	463
	Компот из свежих плодов яблок	150/180	0,12/0,14	0,12/0,14	20,9/25,08	85,92/103,10	3,00/3,60	585
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,64/3,30	0,48/0,60	15,84/19,80	79,20/99,00	—	
	Итого		17,49/22,31	17,83/23,65	83,71/101,72	567,08/711,23	17,92/21,72	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,51/0,61	0,21/0,25	22,22/26,66	102,45/122,94	150,0/180,0	773
	Печенье	10/30	0,75/2,25	0,98/2,94	7,44/22,32	41,70/125,10	—	
		50/50	0,20/0,20	0,20/0,20	4,90/4,90	23,50/23,50	5,00/5,00	
	Итого		1,46/3,06	1,39/3,39	34,56/53,88	167,65/271,54	155,0/185,0	
Ужин	Омлет	190/10-200/10	33,43/35,18	14,94/15,35	29,89/31,46	393,54/410,77	0,74/0,78	292/3
	Чай заварка с сахаром и лимоном	150/180/7/5	0,20/0,23	0,01/0,01	7,14/7,14	29,63/29,63	2,00/2,00	629
	Хлеб пшеничный	30/50	2,28/3,80	0,24/0,40	14,76/24,60	70,50/117,50	—	
	Итого		35,90/39,21	15,19/15,75	51,79/63,19	493,67/557,90	2,74/2,78	
Итого за день			65,92/77	50,67/59	239,45/295	1697,35/2054	177,8/212	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (1-3 г./3-7 л.)	Пищевые вещества, гр			Энергет. Ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Дружба на молоке с маслом	150/5 -180/5	4,91/5,88	5,88/6,33	29,43/35,30	190,73/222,26	0,80/0,96	Таб.4, стр.149
	Кофейный напиток на молоке цельном	150/180	1,09/1,31	0,94/1,13	16,77/20,12	100,32/120,38	0,49/0,59	1024
	Бутерброд с сыром	30/10-30/10	4,65/4,65	11,07/11,07	15,55/15,55	181,10/181,10	0,07/0,07	6
	Итого		10,64/11,84	17,89/18,52	61,75/70,97	472,15/523,75	1,36/1,61	
2 завтрак	Компот из апельсинов	100/100	0,08/0,08	0,01/0,01	12,24/12,24	50,90/50,90	3,56/3,56	1041
	Итого		0,08/0,08	0,01/0,01	12,24/12,24	50,90/50,90	3,56/3,56	
Обед	Салат из моркови	-/50	- /0,69	- /1,21	- /4,89	- /34,15	--- /3,02	71
	Борщ с капустой и картофелем и мясом со сметаной	150/12,5/10 180/12,5/10	1,72/2,07	14,87/15,51	7,93/10,40	181,53/198,69	12,36/15,99	109
	Котлета рыбная	50/25-70/25	6,38/8,86	4,91/6,67	9,45/12,62	107,77/146,24	0,42/0,43	324
	Пюре картофельное на молоке цельном	110/130	2,36/3,54	0,79/1,08	16,12/25,14	81,33/124,87	19,02/29,95	472
	Компот из сухофруктов	150/180	0,45/0,54	0,06/0,07	23,67/28,40	98,10/117,72	0,33/0,40	588
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,64/3,30	0,48/0,60	15,84/19,80	79,20/99,00	—	
	Итого		13,55/19,00	21,11/25,14	73,02/101,26	547,93/720,68	32,13/49,78	
Полдник	Яблоки свежие	200/250	0,80/1,00	0,80/1,00	19,60/24,50	94,00/117,50	20,00/25,00	
	Итого		0,80/1,00	0,80/1,00	19,60/24,50	94,00/117,50	20,00/25,00	
Ужин	Биточки манные	180/20-200/20	36,94/41,04	9,63/10,70	42,67/45,96	409,62/449,58	0,95/1,05	297
	Молоко сгущёное	20						
	Чай сладкий	150/180/	0,08/1,00	0,03/0,04	20,80/24,96	85,18/102,21	2,25/2,70	590
	Итого		40,83/44,94	10,06/11,14	88,07/95,53	612,30/669,29	3,20/3,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65,90/ 76,85	49,87/ 55,81	254,68/ 304,50	1777,28/ 2082,12	60,24/ 83,70	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (1-3 г./3-7 л.)	Пищевые вещества, гр			Энергет. Ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	150/5 -180/5	4,62/5,53	5,87/6,32	17,29/20,73	140,74/162,27	0,78/0,94	Таб.4, стр.149
	Чай заварка с сахаром и лимоном	150/7/5-180/7/5	0,20/0,23	0,01/0,01	7,14/7,14	29,63/29,63	2,00/2,00	629
	Бутерброд с маслом	33/10-30/10	2,56/2,33	8,21/8,12	17,09/15,55	152,56/144,70	--	6
	Итого		7,37/8,09	14,08/14,44	41,52/43,42	322,93/336,60	2,78/2,94	
2 завтрак	Компот из сухофруктов	100/100	0,30/0,30	0,04/0,04	15,78/15,78	65,40/65,40	0,22/0,22	588
	Итого		0,30/0,30	0,04/0,04	15,78/15,78	65,40/65,40	0,22/0,22	
Обед	Салат из моркови	---/50	-- /0,55	--- /7,54	--- /3,93	--- /86,29	--- /2,13	71
	Рассольник ленинградский с крупой рисовой и цыпленком со сметаной	150/12,5/10 180/12,5/10	4,48/4,76	7,20/7,84	11,28/13,47	128,50/144,25	11,08/13,22	129
	Голубцы с рисом и мясом	150/50-180/50	3,61/4,25	30,39/36,26	13,87/16,03	365,73/434,20	42,85/51,25	494
	Компот из свежих плодов яблок	150/180	0,12/0,14	0,12/0,07	20,90/25,08	85,92/103,10	3,00/3,60	585
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,64/3,30	0,48/0,60	15,84/19,80	79,20/99,00	---	
	Итого		10,85/13,00	38,18/52,38	61,90/78,31	659,35/866,85	56,93/70,20	
Полдник	Кисломолочный продукт	150/180	4,50/5,40	1,50/1,80	6,00/7,20	60,00/72,00	-----	
	Пряник	10/30	0,59/1,77	0,47/1,42	7,50/22,50	36,60/109,80	-----	
	Итого		5,29/7,37	2,17/3,42	18,40/34,60	120,10/205,30	5,00/5,00	
Ужин	Запеканка творожная	200/20-220/20	9,48/10,28	12,67/13,76	66,98/72,57	420,24/455,70	0,20/0,20	268
	Чай заварка с сахаром	150/5-180/5	0,15/0,18	---	9,98/4,99	39,9/19,95	-----	629
	Итого		11,84/14,26	12,94/14,16	102,54/102,16	575,92/593,15	0,20/0,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,65/4 3,02	67,42/84,45	240,14/ 247,27	1743,69/ 2067,30	67,38/ 78,56	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (1-3 г./3-7 л.)	Пищевые вещества, гр			Энергет. Ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных Геркулес на молоке с маслом	150/5 -180/5	4,79/5,74	6,71/7,32	18,99/22,78	155,91/180,48	0,86/1,03	Ст.4, ст149
	Какао на молоке цельном	150/180	1,09/1,31	0,94/1,13	16,77/20,12	100,32/120,38	0,49/0,59	1024
	Бутерброд с сыром	30/10-30/10	4,65/4,65	11,07/11,07	15,55/15,55	181,10/181,10	0,07/0,07	6
	Итого		10,53/11,70	18,71/19,52	51,31/58,45	437,33/481,96	1,42/1,68	
2 завтрак	Напиток Каркаде	100/100	0,34/0,34	0,14/0,14	14,81/14,81	68,30/68,30	100,0/100,0	773
	Итого		0,34/0,34	0,14/0,14	14,81/14,81	68,30/68,30	100,0/100,0	
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	---/50/5	---/0,45	---/10,05	---/1,42	---/97,51	---/8,50	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	150/12,5/10-180/12,5/10	1,70/1,92	14,89/15,52	5,80/6,89	173,17/184,10	18,27/21,92	120
	Гуляш мясной	50/75-70/75	2,24/2,74	41,33/55,83	5,39/5,39	432,83/577,25	4,74/4,74	401
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5-130/5	4,18/4,93	6,90/7,50	26,44/31,24	184,72/212,3	---	465
	Компот из сухофруктов	150/180	0,45/0,54	0,06/0,07	23,67/28,40	98,10/117,72	0,33/0,40	588
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,32/1,65	0,24/0,30	7,92/9,90	39,60/49,50	---	
	Итого		9,89/12,22	63,42/89,26	69,23/83,24	928,43/1238,38	23,34/35,55	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200/250	0,80/1,00	0,80/1,00	19,60/24,50	94,00/117,50	20,00/25,00	
	Печенье							
	Итого		0,80/1,00	0,80/1,00	19,60/24,50	94,00/117,50	20,00/25,00	
Ужин	Винегрет овощной	150/40-160/40	8,53/8,64	18,63/19,64	10,92/11,65	246,52/259,09	13,34/14,22	60
	Чай заварка с сахаром	150/10-180/10	0,15/0,18	---	9,98/9,98	39,90/39,90	-----	629
	Хлеб пшеничный	---/50	---/3,80	---/0,40	---/24,60	---/117,50	-----	
	Итого		10,00/14,27	18,87/20,34	28,82/56,13	326,02/465,99	13,34/14,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,55/ 39,53	101,94/ 130,26	183,77/ 237,13	1854,08/ 2372,13	158,09/ 176,46	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (1-3 г./3-7 л.)	Пищевые вещества, гр			Энергет. Ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150/10 -180/20	7,96/11,41	7,42/11,26	35,97/43,16	243,23/320,99	0,07/0,14	469
	Чай сладкий	150/180	3,72/4,46	0,54/0,65	13,88/16,66	75,11/90,13	0,42/0,50	642
	Бутерброд с маслом	33/10-30/10	2,56/2,33	8,21/8,12	17,09/15,55	152,56/144,70	--	6
	Итого		14,24/18,20	16,17/20,03	66,94/75,37	470,89/555,82	0,49/0,64	
2 завтрак	Компот из компотной смеси	100/100	0,30/0,30	0,04/0,04	15,78/15,78	65,40/65,40	0,22/0,22	588
	Итого		0,30/0,30	0,04/0,04	15,78/15,78	65,40/65,40	0,22/0,22	
Обед	Уха рыбацкая	150/12,5-180/12,5	4,10/4,44	1,91/2,27	12,72/15,27	84,79/99,55	10,48/12,57	136
	Котлета рубленая из цыпленка	50/70	10,58/14,81	11,96/16,74	7,96/11,15	182,01/254,81	1,01/1,42	732
	Рис отварной	110/130	2,79/3,30	3,98/4,71	29,14/34,43	163,54/193,28	---	465
	Компот из свежих плодов яблок	150/180	0,12/0,14	0,12/0,07	20,90/25,08	85,92/103,10	3,00/3,60	585
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,64/3,30	0,48/0,60	15,84/19,80	79,20/99,00	---	
	Итого		20,23/25,99	18,45/24,46	86,57/105,73	595,46/749,74	14,49/17,59	
Полдник	Компот из апельсинов	160/200	4,63/5,79	1,54/1,93	6,18/7,72	61,76/77,20	1,08/1,35	
	Печенье	40/50	3,00/3,75	3,92/4,90	29,76/37,20	166,80/208,50	----	
	Итого		7,63/9,54	5,46/6,83	35,94/44,92	228,56/285,70	1,08/1,35	
Ужин	Оладьи со сгущенным молоком	130/20-150/20	9,64/10,90	10,51/11,87	65,15/73,43	393,54/443,99	0,20/0,20	681/682
	Чай заварка с сахаром	150/5-180/5	0,15/0,18	---	9,98/4,99	39,9/19,95	-----	629
	Итого		10,19/11,48	10,91/12,27	79,94/93,25	460,49/530,89	10,20/10,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,59/65,51	51,03/63,62	285,17/335,05	1820,80/2187,55	26,48/30,01	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (1-3 г./3-7 л.)	Пищевые вещества, гр			Энергет. Ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель на молоке	150/5 -180/5	4,16/4,98	5,50/5,87	29,18/35,00	183,24/213,28	0,80/0,96	Таб.4, стр.149
	Чай сладкий	150/180	1,09/1,31	0,94/1,13	16,77/20,12	100,32/120,38	0,49/0,59	1024
	Бутерброд с сыром	30/10-30/10	4,65/4,65	11,07/11,07	15,55/15,55	181,10/181,10	0,07/0,07	6
	Итого		9,89/10,94	17,50/18,07	61,50/70,68	464,66/514,77	1,36/1,61	
2 завтрак	Компот из компотной смеси	100/100	0,34/0,34	0,14/0,14	14,81/14,81	68,30/68,30	100,0/100,0	773
	Итого		0,34/0,34	0,14/0,14	14,81/14,81	68,30/68,30	100,0/100,0	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами с крупой	150/12,5/- 180/12,5/	1,46/3,56	1,75/5,72	11,24/13,49	66,84/119,96	11,12/13,34	136
	Котлета мясная	50/70	1,73/2,42	22,04/30,85	7,96/11,15	252,17/353,04	----	416
	Пюре картофельное на молоке цельном	110/130	2,48/2,93	0,81/0,96	17,10/20,21	85,96/101,59	20,23/23,91	472
	Компот из свежих плодов яблок	150/180	0,12/0,14	0,12/0,14	20,90/25,08	85,92/103,10	3,00/3,60	585
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,64/3,30	0,48/0,60	15,84/19,80	79,20/99,00	—	
	Итого		8,43/12,35	25,21/38,28	73,05/89,73	570,09/776,69	34,35/40,85	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	150/180	4,50/5,40	1,50/1,80	6,00/7,20	60,00/72,00	----	
	Печенье	10/30	0,59/1,77	0,47/1,42	7,50/22,50	36,60/109,80	----	
	Итого		5,29/7,37	2,17/3,42	18,40/34,60	120,10/205,30	5,00/5,00	
Ужин	Рисовая запеканка	180/20-200/20	36,94/41,04	9,63/10,70	42,67/45,96	409,62/449,58	0,95/1,05	297
	Повидло яблочное							
	Чай заварка с сахаром и лимоном	150/5/7- 180/5/7	0,21/0,24	0,01/0,01	5,20/5,20	22,33/22,33	2,80/2,80	629
	Итого		39,44/45,08	9,88/11,11	62,63/75,76	502,45/589,41	3,75/3,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,39/ 76,08	54,90/ 71,01	230,39/ 285,58	1725,61/ 2154,47	144,46/ 151,31	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (1-3 г./3-7 л.)	Пищевые вещества, гр			Энергет. Ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	150/10 -180/10	6,53/7,81	9,22/9,61	27,11/32,50	212,52/241,80	0,80/0,96	Таб.4, стр.149
	Какао с молоком	150/180	3,02/3,62	2,42/2,91	12,94/15,52	85,16/102,19	1,09/1,30	642
	Бутерброд с маслом	30/10-30/10	2,27/2,33	0,87/8,12	18,67/15,55	91,10/144,70	0,03/--	6
	Итого		11,81/13,77	12,51/20,64	58,71/63,57	388,77/488,69	1,91/2,26	
2 завтрак	Компот из апельсинов	100/100	0,08/0,08	0,01/0,01	12,24/12,24	50,90/50,90	3,56/3,56	1041
	Итого		0,08/0,08	0,01/0,01	12,24/12,24	50,90/50,90	3,56/3,56	
Обед	Томаты свежие нарезка							
	Харчо с цыпленком	150/12,5/- 180/12,5/	4,01/4,24	8,58/9,80	9,76/11,71	132,68/152,51	3,47/4,10	
	Суфле из цыпленка с маслом сливочным	50/5-70/5	7,05/9,85	10,45/13,18	1,97/2,74	130,37/169,30	0,73/1,02	522
	Рис отварной	110/130	2,79/3,30	3,98/4,71	29,14/34,43	163,54/193,28	----	465
	Компот из сухофруктов	150/180	0,45/0,54	0,06/0,007	23,67/28,40	98,10/117,72	0,33/0,40	588
	Хлеб ржано-пшеничный	40/25	2,64/1,65	0,48/0,30	15,84/9,90	79,20/49,50	—	
	Итого		16,93/19,58	23,55/28,06	80,37/87,18	603,89/682,30	4,53/5,52	
Полдник								
	Яблоки свежие	50/50	0,20/0,20	0,20/0,20	4,90/4,90	23,50/23,50	5,00/5,00	
	Итого		1,46/3,06	1,39/3,39	34,56/53,88	167,65/271,54	155,0/185,0	
Ужин	Салат из овощей	200/200	2,58/2,50	30,37/30,36	16,64/16,00	351,95/348,90	20,17/19,38	60
	Чай заварка с сахаром	150/10-180/10	0,15/0,18	----	9,98/9,98	39,90/39,90	----	629
	Хлеб пшеничный	0/50	0/3,80	0/0,40	0/24,60	0/117,50	----	
	Итого		5,37/8,13	30,85/31,06	42,46/60,48	471,05/555,80	20,17/19,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,66/ 44,61	68,32/ 83,16	228,35/ 277,35	1682,26/ 2049,23	185,17/ 215,72	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (1-3 г./3-7 л.)	Пищевые вещества, гр			Энергет. Ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая	150/180	1,48/1,78	8,43/10,11	2,07/2,48	90,35/108,42	0,56/0,67	284
	Чай сладкий	150/180	3,02/1,31	2,42/1,13	12,94/20,12	85,16/120,38	1,09/0,59	642
	Бутерброд с сыром	30/10/10- 30/10/10	4,65/4,65	11,07/11,07	15,55/15,55	181,10/181,10	0,07/0,07	6
	Итого		9.15/7.74	21.92/22.31	30.56/38.16	356.60/409.90	1.71/1.32	
2 завтрак	Компот из сухофруктов	100/100	0.30/0.30	0.04/0.04	15.78/15.78	65.40/65.40	0.22/0.22	588
	Итого		0.30/0.30	0.04/0.04	15.78/15.78	65.40/65.40	0.22/0.22	
Обед	Суп картофельный с мак изд-ми с мясом птицы	150/12,5/10- 180/12,5/10	3.69/3.80	3.99/4.00	2.85/3.33	63.45/66.05	5.72/6.64	253
	Котлета рубленая из птицы	50/70	10.58/14.81	11.96/16.74	7.96/11.15	182.01/254.81	1.01/1.42	732
	Рагу из овощей	110/130	2.17/2.56	5.80/6.85	13.03/15.39	113.75/134.43	30.08/35.55	215
	Компот из свежих плодов яблок	150/180	0.12/0.14	0.12/0.14	20.90/25.08	85.92/103.10	3.00/3.60	585
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,64/3,30	0,48/0,60	15,84/19,80	79,20/99,00	—	
	Итого		19.19/24.61	22.35/28.34	60.58/74.76	524.32/657.40	39.82/47.21	
Полдник	Кисломолочный напиток	200/250	0.80/1.00	0.80/1.00	19.60/24.50	94.00/117.50	20.00/25.00	
	Вафли							
	Итого		0.80/1.00	0.80/1.00	19.60/24.50	94.00/117.50	20.00/25.00	
Ужин	Сырники из творога	180/-200/	38.06/42.13	16.12/17.72	50.70/55.10	506.58/555.57	1.01/1.10	294
	Чай заварка с сахаром	150/10-180/10	0,15/0,18	---	9.98/9.98	39.90/39.90	---	629
	Молоко сгущёное	20/20	3.04/3.80	0.32/0.40	19.68/24.60	94.00/117.50	---	
	Итого		41.25/46.11	16.44/18.12	80.36/89.68	640.48/712.97	1.01/1.10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			70.70/ 79.77	61.55/ 69.80	206.88/ 242.88	1680.80/ 1963.17	62.77/7 4.86	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (1-3 г./3-7 л.)	Пищевые вещества, гр			Энергет. Ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая	150/5 -180/5	5,17/6,19	5,59/5,98	25,74/30,87	174,46/202,74	0,82/0,98	161
	Кофейный напиток	150/5/7-180/5/7	0,21/0,24	0,01/0,01	5,20/5,20	22,33/22,33	2,80/2,80	629
	Бутерброд с маслом	30/10-30/10	2,33/2,33	8,12/8,12	15,55/15,55	144,70/144,70	---	6
	Итого		7,71/8,77	13,72/14,11	46,49/51,62	341,49/369,77	3,62/3,78	
2 завтрак	Напиток Каркаде	100/100	0,30/0,30	0,04/0,04	15,78/15,78	65,40/65,40	0,22/0,22	588
	Итого		0,30/0,30	0,04/0,04	15,78/15,78	65,40/65,40	0,22/0,22	
Обед	Салат из свеклы вареной с маслом расти	30/50	0,37/0,61	6,02/10,03	2,16/3,59	64,23/107,04	2,45/4,08	
	Суп картофельный с фрикадельками	150/12,5-180/12,5	1,9/4,64	10,29/6,2	15,09/18,09	166,58/146,88	7,41/8,87	153/114
	Биточек мясной	50/70	7,98/11,17	9,72/13,61	7,96/11,15	151,16/211,62	----	416
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130					----	463
	Компот из сухофруктов	150/180	0,45/0,54	0,06/0,007	23,67/28,40	98,10/117,72	0,33/0,40	588
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,64/3,30	0,48/0,60	15,84/19,80	79,20/99,00	—	
	Итого		19,81/27,51	28,26/32,58	94,03/112,35	717,37/854,51	10,19/16,55	
Полдник	Компот из апельсинов	150/180	0,51/0,61	0,21/0,25	22,22/26,66	102,45/122,94	150,0/180,00	773
	Печенье	10/30	0,59/1,77	0,47/1,42	7,50/22,5	36,60/109,80	----	
	Итого		1,30/2,58	0,88/1,87	34,62/54,06	162,55/256,24	155,00/185,0	
Ужин	Макаронные изд с сыром	180/20-200/20	4,74/5,10	6,66/7,21	51,30/55,75	284,36/308,60	0,22/0,22	419
	Чай сладкий	160/180	0,09/0,10	0,03/0,04	22,19/24,96	90,86/102,21	2,40/2,70	590
	Итого		7,87/9,00	7,02/7,65	93,17/105,32	469,22/528,31	2,62/2,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,99/ 48,16	49,92/5 6,26	284,08/ 339,13	1756,02/ 2074,23	171,64/ 208,47	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (1-3 г./3-7 л.)	Пищевые вещества, гр			Энергет. Ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	150/5 -180/5	5,32/6,37	6,19/6,70	24,54/29,43	175,66/204,18	0,82/0,98	Табл.4,стр.149
	Чай сладкий	150/10-180/15	1,24/1,49	0,94/1,13	13,03/15,63	65,14/78,17	0,49/0,59	
	Бутерброд с сыром	30/10-30/10	4,65/4,65	11,07/11,07	15,55/15,55	181,10/181,10	0,07/0,07	6
	Итого		11,20/12,51	18,20/18,90	53,11/60,61	421,89/463,44	1,38/1,64	
2 завтрак	Напиток Лимонный	100/100	0,08/0,08	0,01/0,01	12,24/12,24	50,90/50,90	3,56/3,56	1041
	Итого		0,08/0,08	0,01/0,01	12,24/12,24	50,90/50,90	3,56/3,56	
Обед	Салат из свежих овощей	0/50	0/0,71	0/1,55	0/1,81	0/23,61	0/26,29	
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150/12,5- 250/12,5	3,56/6,29	3,33/15,83	11,88/19,81	92,00/255,62	7,29/12,14	138
	Жаркое по - домашнему	160/200	10,48/4,09	12,58/31,42	20,10/25,13	235,90/420,22	25,49/31,87	394
	Компот из сухофруктов	150/180	0,45/0,54	0,06/0,007	23,67/28,40	98,10/117,72	0,33/0,40	588
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,64/3,30	0,48/0,60	15,84/19,80	79,20/99,00	—	
	Итого		17,13/14,92	16,45/49,47	71,50/94,95	505,20/916,17	33,11/70,70	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	150/180	4,50/5,40	1,50/1,80	6,00/7,20	60,00/72,00	----	
	Печенье	30/30	2,25/2,25	2,94/2,94	22,32/22,32	125,10/125,10	----	
	Итого		6,75/7,65	4,44/4,74	28,32/29,52	185,10/197,10		
Ужин	Сдоба	150/170	13,42/15,21	7,62/8,64	93,02/105,42	493,74/559,57	----	685
	Чай заварка с сахаром и лимоном	150/5-180/5	0,15/0,18	---	4,99/4,99	19,95/19,95	---	629
	Итого		13,97/15,79	8,02/9,04	107,81/120,21	560,69/626,52	10,00/10,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,13/ 50,95	47,12/ 82,15	272,98/ 317,53	1723,78/ 2254,13	48,04/ 85,89	