

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
1 день		160	4,67	4,86	25,83	166,00	0,00	№168
Завтрак	Каша вязкая гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,00	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10	№57
		55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10	
	Итого		365	9,81	11,12	64,70	399,00	1,29
		445	11,37	11,55	74,66	448,00	1,30	
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	50	0,75	0,25	4,00	47,50	5,00	№368
		100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	
	Итого	50	0,75	0,25	4,00	47,50	5,00	
		100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	3,80	№19
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	5,70	
	Борщ с картофелем	200	1,70	4,00	11,30	87,80	7,03	№62
		200	1,70	4,00	11,30	87,80	7,03	
	Тефтели рыбные тушеные в соусе №354	60	7,72	2,95	8,28	90,00	0,19	№261
		80	10,15	4,21	10,67	121,00	0,28	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,10	0,01	№354
		30	0,42	1,50	1,76	22,20	0,01	
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,70	1,42	№315
		150	3,65	5,37	36,68	209,70	1,78	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
Итого		625	16,12	14,44	88,00	547,27	12,75	
		750	20,52	18,66	108,13	684,18	15,16	
Полдник	Булочка "Веснушка"	40	3,12	2,45	21,54	120,80	0,00	№473
		80	6,24	4,89	43,08	241,60	0,00	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
	Итого		190	7,70	6,53	29,12	205,80	2,05
			260	11,72	9,77	52,15	343,60	2,46
	Итого за день		1230	34,38	32,34	185,82	1199,57	21,09
		1555	45,11	40,48	242,94	1570,78	28,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
2 день		180	4,93	4,55	14,67	118,62	0,90	№92
Звтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,30	131,80	1,00	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
		Итого	360	7,37	4,86	36,26	218,42	2,32
		410	7,97	5,37	40,99	243,60	3,83	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,10	64,00	3,00	№399
		180	0,90	0,00	18,10	76,80	3,06	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,87	83,40	0,00	п/п
		30	2,25	2,94	22,30	125,10	0,00	
		Итого	170	2,25	1,96	29,97	147,40	3,00
			210	3,15	2,94	40,40	201,90	3,06
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,33	37,55	3,79	№33
		60	0,85	3,65	5,00	56,33	5,69	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,80	4,65	№81
		200	4,39	4,21	13,06	107,80	4,65	
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,00	0,10	№305
		80	15,64	3,89	13,46	151,00	0,14	
	Капуста тушеная	120	2,51	4,45	11,50	96,00	20,00	№132
		150	3,13	5,56	14,38	120,00	24,99	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
		Итого	610	22,36	14,25	75,03	519,10	28,84
		720	28,10	17,83	92,06	642,73	35,83	
Полдник	Огурец соленый	40	0,39	2,46	1,50	29,70	6,70	п/п
		60	0,59	3,69	2,24	44,50	10,05	
	Котлеты картофельное	105	3,29	2,42	21,24	156,00	10,70	№321
		155	4,86	3,62	31,72	216,00	16,00	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,45	23,70	0,06	п/п
		30	0,78	4,50	0,90	47,40	0,12	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
		Итого	330	10,9	5,2	38,58	255,9	14,78
		455	16,47	8,92	57,16	375,7	22,15	
		1470	42,88	26,27	179,84	1140,82	48,94	
	Итого за день	1795	55,69	35,06	230,61	1463,93	64,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
3 день Завтрак	Соленые огурцы	40	0,39	2,46	1,50	29,70	6,70	п/п	
		60	0,59	3,69	2,24	44,50	10,05		
	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148,00	0,13	№216	
		85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п	
		40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00		
	Итого	285	12,05	17,63	27,69	318,50	7,81		
	Итого	365	15,56	22,30	37,32	413,90	11,39		
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№368	
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,03	3,61	34,96	13,00	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,50		
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	№82	
		200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60		
	Фрикадельки мясные в соусе № 356	120	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53	№276	
		160	12,98	13,10	11,92	218,00	0,69		
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,05	3,60	31,08	177,00	0,00	№313	
		150	6,31	4,50	38,85	221,20	0,00		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382	
		180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
	Итого	670	20,87	18,19	96,35	634,46	20,95		
	Итого	800	26,49	23,46	118,24	792,28	27,77		
Полдник	Оладьи из творога	50	6,95	5,30	11,52	122,00	0,15	№240	
		100	13,98	9,71	22,42	233,00	0,30		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20		
	Итого	200	9,60	7,63	22,83	199,00	1,34		
	Итого	280	16,65	12,05	36,73	322,00	1,50		
	Итого за день	1255	42,92	43,85	156,67	1195,96	40,10		
Итого за день	1545	59,10	58,21	202,09	1572,18	50,66			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
4 день Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес"	180	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	№94
		200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,91	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07	№3
		60	7,15	8,02	19,39	178,00	0,11	
	Итого	375	10,45	11,53	36,92	293,44	0,91	
		440	13,18	13,52	46,46	359,60	1,05	
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4,80	3,60	6,75	78,00	1,05	п/п
		180	5,76	4,32	8,10	93,60	1,05	
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,14	п/п
		40	2,20	2,60	13,96	84,36	0,28	
	Итого	170	5,90	4,90	13,73	120,18	1,19	
		220	7,96	6,92	22,06	177,96	1,33	
Обед	Салат из соленых огурцов	40	0,34	2,04	1,04	23,92	3,80	№19
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	5,70	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	№83
		200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,00	1,13	№247
		80	7,66	3,85	2,20	74,00	1,96	
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,80	№318
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21,00	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	13,36	69,60	0,00	п/п
		50	3,30	0,50	16,70	87,00	0,00	
	Итого	610	16,85	13,46	67,52	461,15	30,99	
			720	20,04	15,89	80,81	549,23	37,98
Полдник	Запеканка из творога с морковью	50	5,83	5,14	11,89	117,00	0,35	№238
		100	11,66	10,29	23,78	234,00	0,71	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,45	23,70	0,06	п/п
		30	0,78	4,50	0,90	47,40	0,12	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	Итого	215	9,37	10,11	25,30	229,70	1,61	
		310	16,11	17,98	40,50	388,40	2,26	
		1370	42,57	40,00	143,47	1104,47	34,70	
	Итого за день	1690	57,29	54,31	189,83	1475,19	42,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
5 день Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
		210	4,59	4,9	31,26	187	0	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Итого	350	9,06	14,84	52,28	379	1,2	
Итого	430	10,71	15,64	61,7	430	1,43		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	
	Итого	180	2,07	0,87	36,23	73,9	3	
Итого	210	2,22	0,87	39,23	86,7	3,06		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,2	№19
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,3	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,20	82,00	8,23	№57
		200	1,45	3,93	10,20	82,00	8,23	
	Котлеты рубленные	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282
		80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313
		150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	610	21,22	18,32	88,95	606,67	10,82	
Итого	720	27,09	22,84	109,12	752,23	12,01		
Полдник	Ватрушки с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111	0,04	№458
		50	3,2	2,13	31,51	158,6	0,06	
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№394
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
	Итого	185	6,81	5,57	29,64	196	2,09	
	Итого	230	8,68	7,01	40,58	260,6	2,52	
	Итого за день	1325	39,16	39,6	207,1	1255,57	17,11	
Итого за день	1590	48,7	46,36	250,63	1529,53	19,02		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
6 день		180	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	№94
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
		40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00	
		Итого	360	7,78	5,24	36,85	226,24	0,84
		420	9,046	5,9	46,39	276	0,94	
2 завтрак		100	1,5	0,5	8	95	10	№368
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10	
		100	1,5	0,5	8	95	10	
	Итого	100	1,5	0,5	8	95	10	
Обед		40	0,39	2,46	1,5	29,67	6,7	№15
	Солёный огурец	60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05	
	Суп картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,71	83,6	6,6	№80
		200	2,13	2,24	13,71	83,6	6,6	
	Голубцы ленивые	150	13,26	8,51	18,8	205	18,79	№298
		170	15	9,6	21,53	232,69	21,3	
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	1	1,4	16,02	0,27	№355
		30	0,53	1,5	2,1	24,03	0,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
		Итого	600	19,36	14,62	72,57	501,04	32,66
		690	22,34	17,55	85,74	592,42	38,71	
Полдник		50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,00	№460
	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296,00	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,75	0,00	15,10	64,00	3,00	№399
		180	0,90	0,00	18,10	76,80	3,06	
		Итого	200	4,29	6,57	42,97	249	3
			260	6,56	10,51	62,69	372,8	3,06
			1260	32,93	26,93	160,39	1071,28	46,5
		Итого за день	1470	39,446	34,46	202,82	1336,22	52,71

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
7 день Звтрак	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	3,92	№34
		60	1,00	2,51	4,92	46,26	5,88	
	Макаронь отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	0,14	№206
		200	11,17	10,28	31,78	264,00	0,14	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
		40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00	
	Итого	370	12,40	11,99	47,58	348,64	5,48	
		480	15,31	13,21	66,22	445,66	8,85	
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	№401
		180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	
	Кондитерские изделия (печение)	20	1,50	1,96	14,87	83,40	0,00	п/п
		30	2,25	2,94	22,30	125,10	0,00	
	Итого	170	5,85	5,71	20,87	162,90	1,05	
		210	7,47	7,44	29,50	220,50	1,26	
Обед	Салат из соленых огурцов с	40	0,34	2,04	1,04	23,92	3,80	№19
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	5,70	
	Рассольник ленинградский	200	2,10	5,10	16,59	120,70	7,53	№76
		200	2,10	5,10	16,59	120,70	7,53	
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41	№304
		210	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382
		180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	Итого	590	21,77	22,36	83,38	623,32	12,56	
700		28,29	28,40	102,19	779,42	15,22		
Полдник	Сырники из творога со сметаной	50	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	№231
		100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	
	Молоко сгущенное	15	1,05	1,28	8,40	37,05	0,00	п/п
		30	2,10	2,55	16,80	74,10	0,00	
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	Итого	215	12,69	9,61	24,41	223,05	1,11	
		310	23,64	17,63	42,56	399,10	1,42	
	Итого за день	1345	52,71	49,67	176,24	1357,91	20,20	
1700		74,71	66,68	240,47	1844,68	26,75		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
8 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	130,7	0,82	№93	
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91		
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п	
		40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00		
Итого	360	9,89	6,99	42,08	271,5	1,8			
	420	11,616	8,02	52,52	330,6	2,08			
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	1,92	№41	
		60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67	
		200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8		
	Зразы рыбные с яйцом и маслом сливочным	65	8,11	7,6	9,1	136,86	1,37	№265	
		85	10,82	8,92	12,17	171,86	1,82		
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321	
		150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376	
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого	615	15,69	15,79	74,06	502,13	32,92			
Итого	725	20,12	18,2	92,54	615,84	38,02			
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	№458	
		130	9,05	8,11	55,15	330	0,47		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	Итого	215	7,21	6,39	39,06	243	1,43		
	Итого	310	11,72	10,45	69,46	419	1,67		
Итого за день	1340	33,54	29,17	170,3	1080,63	39,15			
	1635	44,356	36,67	232,62	1442,24	44,83			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.					
		3-7л.								
9 день		160	3,46	4,57	24,70	154,00	0,00	№185		
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,90	31,26	187,00	0,00			
		150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02		№392	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03			
	Будерброд с маслом		40	2,45	7,55	14,62	136,00		0,00	№1
			40	2,45	7,55	14,62	136,00		0,00	
	Итого	350	5,95	12,13	46,31	318,00	0,02			
		430	7,10	12,47	55,87	363,00	0,03			
2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№368		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00			
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00			
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00			
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,03	3,61	34,96	13,00	№20		
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,50			
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,30	81,00	9,60	№77		
		200	1,87	2,26	13,30	81,00	9,60			
	Птица отварная	60	13,56	10,20	0,00	146,00	0,00	№277		
		80	18,08	13,60	0,00	195,00	0,00			
	Соус сметанный № 354	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	№354		
		30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01			
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0,00	№317		
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00			
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376		
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п		
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п		
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00			
	Итого	565	10,28	9,06	76,10	428,59	22,91			
		670	12,73	11,83	93,07	531,72	29,47			
	Вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225,00	0,19	№230		
		150	20,16	10,12	33,84	306,80	0,26			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п		
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00			
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397		
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43			
		Итого	280	19,52	10,34	47,45	361,20	1,39		
			360	26,20	13,61	64,15	484,60	1,69		
		1295	36,15	31,93	179,66	1151,79	34,32			
	Итого за день	1560	46,43	38,31	222,89	1423,32	41,19			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
10 день Завтрак	Огурец солёный	40	0,39	2,46	1,50	29,70	6,70	п/п	
		60	0,59	3,69	2,24	44,50	10,05		
	Омлет натуральный	65	5,75	10,3	1,15	120,05	0,11	№215	
		85	7,52	3,46	1,51	157	0,15		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07	п/п	
		60	7,15	8,02	19,39	178,00	0,11		
Итого		300	11,25	19,36	24,31	316,75	8,3		
Итого		385	15,38	15,19	33,34	420,5	13,14		
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	№401	
		180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26		
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,14	п/п	
		40	2,20	2,60	13,96	84,36	0,28		
	Итого		20	1,1	1,3	6,98	42,18	0,14	
	Итого		40	2,2	2,6	13,96	84,36	0,28	
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	1,92	№41	
		60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88		
	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6	№85	
		200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6		
	Птица тушеная с овощами в соусе № 355	180	9,45	6,76	16,66	165,1	7,39	№302	
		230	12,08	8,64	21,29	211	9,44		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376	
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Итого		610	14,85	9,9	68,18	422,57	14,21	
	Итого		720	18,59	11,91	84,13	519,78	17,28	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№459	
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
	Итого		200	7,66	5,68	35,18	222,5	2,09	
	Итого		280	11,64	8,08	64,27	377	2,54	
	Итого за день		1130	34,86	36,24	134,65	1004	24,74	
Итого за день		1425	47,81	37,78	195,7	1401,64	33,24		
Итого за 10 дней		13020	397	355	1683	11505	339		
Итого за 10 дней		15965	526	447	2204	15013	423		
Среднее за 10 дней		1302	40	36	168	1150	34		
Среднее за 10 дней		1597	53	45	220	1501	42		

1100	31,5	35,15	152,3	1050	33,7
1350	40,5	45	195,7	1350	37,5
202	8	0,40	16	100	0,243
247	12	0,0	25	151	5