

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 Завтрак	Суп молочный	150	4.5	4.11	12.8	106.2	0.7	№94	
	гречневый	180	4.5	4.11	12.8	106.2	0.7		
	Будерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	№1	
		40	2.45	7.55	14.62	136	0		
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	№ 393	
		180	0.12	0.01	10.2	41	2.83		
	Итого		340	7.02	11.67	34.52	271.2	2.12	
		400	7.07	11.67	37.62	283.2	3.53		
2 завтрак	Ряженка	150	4.35	3.75	6	75	1.05	№401	
		150	4.35	3.75	6	75	1.05		
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2.25	2.94	22.30	125.10	0.00	п/п	
		30	2.25	2.94	22.30	125.10	0.00		
	Итого		180	6.60	6.69	28.30	200.10	1.05	
			180	6.60	6.69	28.30	200.10	1.05	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6	№80	
		200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6		
	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	120	8.25	2.69	6.68	84	2.12	№256	
		160	11.16	3.9	9.04	116	3.06		
	Пюре картофельное	120	2.44	3.84	16.34	109.8	14.52	№321	
		150	3.06	4.8	20.43	137.25	18.19		
	Салат из свеклы с яблоками	40	0.44	2.06	4.58	38.7	3.72	№35	
		60	0.66	3.1	6.86	58.02	5.58		
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	№372	
		180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.55		
	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		650	15.89	11.38	73.27	460.9	28.25	
		800	20.45	14.71	90.43	577.87	34.98		
Полдник	Зразы из творога с изюмом с соусом №354	100	7.39	5.56	15.84	143	0.08	№241	
		150	14.87	10.18	31.38	277	0.17		
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№ 395	
		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17		
	Итого		250	9.73	7.56	26.47	213	1.06	
			330	17.72	12.59	45.74	368	1.34	
	Итого за день		1420	39.24	37.3	162.56	1145.2	32.48	
		1710	51.84	45.66	202.09	1429.17	40.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
2 день Завтрак	Каша жидкая манная	160	3.46	4.57	24.7	154	0	№185	
		210	4.59	4.9	31.26	187	0		
	Чай с сахаром	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№392	
		180	3.67	3.19	15.82	107	1.43		
	Бутерброд с сыром	50	5.25	7.64	16.17	154.4	0.07	№3	
		60	6.68	8.45	19.39	180	0.11		
	Итого	360	11.86	14.93	53.83	397.4	1.27		
	450	14.94	16.54	66.47	474	1.54			
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.1	64	3	№399	
		150	0.75	0	15.1	64	3		
	Кондитерские изделия (пряники)	40	1.32	0.87	21.13	9.9	0	п/п	
		40	1.32	0.87	21.13	9.9	0		
	Итого	190	2.07	0.87	36.23	73.9	3		
		190	2.07	0.87	36.23	73.9	3		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.25	3.5	6.1	61.02	13.29	№67	
		200	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8		
	Сметана	10	0.18	1.2	0.1	18.3	0	п/п	
		10	0.18	1.2	0.1	18.3	0		
	Тефтели мясные с соусом №356	60	8.87	9.83	11.71	171	0.85	№286	
		80	11.78	12.91	14.9	223	1.13		
	Макаронные отварные	120	4.41	3.61	21.15	134.8	0	№317	
		150	5.51	4.51	26.44	168.5	0		
	Салат из свежих огурцов	40	0.34	2.74	1.07	30.28	4.27	№13	
		60	0.46	3.65	1.42	40.38	5.7		
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.3	№376	
		180	0.4	0.02	24.99	102	0.36		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	13.36	69.6	0	п/п	
		40	2.64	0.4	13.36	69.6	0		
	Итого	590	18.02	21.29	74.31	569.75	18.71		
	710	22.37	26.59	88.01	689.58	21.99			
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4.56	4.06	27.75	166	0.24	№ 449	
		130	9.05	8.11	55.15	330	0.47		
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	№ 400	
		180	5.48	4.88	9.07	102	2.46		
	Итого	215	9.14	8.14	35.33	251	2.29		
	310	14.53	12.99	64.22	432	2.93			
Итого за день	1355	41.09	45.23	199.7	1292.05	25.27			
	1660	53.91	56.99	254.93	1669.48	29.46			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
3 день Завтрак	Суп молочный	180		5.37	4.93	15.37	127.44	0.82	№94	
	"Геркулес"	200		5.92	5.93	17.93	148.8	0.91		
	Какао с молоком	150		3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	
		180		3.67	3.19	15.82	107	1.43		
	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п	
		30		2.37	0.3	14.49	70.8	0		
	Итого		360		10.89	7.95	42.82	287.24	2.02	
		410		11.96	9.42	48.24	326.6	2.34		
2 завтрак	Йогурт питьевой	150		0.75	0	15.1	64	3	п/п	
		150		0.75	0	15.1	64	3		
	Итого	150		0.75	0	15.1	64	3		
		150		0.75	0	15.1	64	3		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180		1.94	2.04	12.34	75.42	5.94	№82	
		200		2.15	2.27	13.71	83.8	6.6		
	Биточки рубленые из птицы	60		11.15	2.58	5.95	92	0.6	№306	
		80		14.95	3.67	8.09	125	0.08		
	Соус сметанный	15		0.21	0.75	0.88	11.1	0.006	№354	
		30		0.42	1.49	1.76	22.23	0.011		
	Каша рассыпчатая пшеничная	120		5.05	3.6	31.08	177	0	№313	
		150		6.31	4.5	38.85	221.2	0		
	Салат из свежих помидоров с луком	40		0.51	2.78	2.12	35.59	9.19	№14	
		60		0.68	3.71	2.83	47.46	12.25		
	Кисель из сока натурального	150		0.43	0.04	22.65	92.7	0.82	№382	
		180		0.51	0.05	27.18	111.24	0.98		
	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	30		2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п	
		30		2.37	0.3	14.49	70.8	0		
	Итого		455		17.42	5.91	62.99	376.82	7.366	
		660		27.61	10.99	109	646.84	7.66		
Полдник	Омлет с сыром	65		6.95	12.87	1.07	148	0.13	№216	
		85		9.1	15.8	1.4	184	0.17		
	Чай с сахаром	150		0.02	0.01	6.99	28	0.02	№392	
		180		0.06	0.02	9.99	40	0.03		
	Икра кабачковая	40		0.48	1.9	3.08	31.2	4.4	п/п	
		60		0.72	2.82	4.62	46.8	6.6		
	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		275		9.03	14.98	20.8	254.4	4.55	
			355		12.25	18.94	30.5	341.6	6.8	
		1240		38.09	28.84	141.71	982.46	16.936		
Итого за день		1575		52.57	39.35	202.84	1379.04	19.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
5 день Завтрак	Суп молочный	160	6.17	5.13	19.8	156.58	0.97	№ 94
	пшеничный	200	7.24	6.84	23.21	183.5	1.13	
	Будерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	№ 1
		40	2.45	7.55	14.62	136	0	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	№ 393
		180	0.12	0.01	10.2	41	2.83	
	Итого		350	8.69	12.69	41.52	321.58	2.39
		420	9.81	14.4	48.03	360.5	3.96	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	150	1.5	0.5	8	95	10	№ 368
		150	1.5	0.5	8	95	10	
		150	1.5	0.5	8	95	10	
	Итого	150	1.5	0.5	8	95	10	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4.03	2.18	11.28	80.82	8.53	№ 84
		200	4.49	2.42	12.53	89.8	8.95	
	Котлета рубленая из говядины	60	9.32	7.07	9.64	139	0.09	№ 282
		80	12.44	9.24	12.56	183	0.12	
	Капуста тушеная	120	2.5	4.45	11.5	96	20	№132
		150	3.13	5.56	14.38	120	24.99	
	Огурец свежий	40	0.5	0.18	1.35	7.29	0	п/п
		60	0.75	0.28	2.03	10.94	0	
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	№372
		180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.55	
	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		590	19.37	14.4	68.01	478.31	29.91	
		720	24.64	18.14	84.17	597.14	35.61	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	200	12.44	14.79	24.68	281.4	0.83	№ 238
		200	12.44	14.79	24.68	281.4	0.83	
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05	№401
		150	4.35	3.75	6	75	1.05	
	Итого		350	16.79	18.54	30.68	356.4	1.88
		350	16.79	18.54	30.68	356.4	1.88	
Итого за день		1440	46.35	46.13	148.21	1251.29	44.18	
		1640	52.74	51.58	170.88	1409.04	51.45	

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.						
4 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	4.69	16.95	130.68	0.8	№93
		200	5.7	5.2	18.8	145.2	0.9	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392
		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Итого	360	7.59	5	38.43	229.48	0.82	
	410	8.13	5.52	43.28	256	0.93		
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.80	0.80	19.00	88.00	20.00	№368
		200	0.80	0.80	19.00	88.00	20.00	
	Итого	200	0.80	0.80	19.00	88.00	20.00	
		200	0.80	0.80	19.00	88.00	20.00	
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	180	1.92	2.01	12.33	75.24	5.94	№80
		200	2.13	2.24	13.71	83.6	6.6	
	Плов из птицы	160	16.59	5.81	26.76	226	0.41	№304
		210	22.26	7.73	35.69	301	1.01	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.44	2.76	1.68	33.4	7.5	№15
		60	0.59	3.69	2.24	44.5	10.05	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.3	№376
		180	0.4	0.02	24.99	102	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
		20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	
	Итого	570	22.18	10.99	77.93	501.39	14.15	
	690	28.28	14.08	92.97	613.1	18.02		
Полдник	Запеканка из печени с рисом	155	18.59	7.4	20.51	223	8.71	№294
		185	22.47	9.14	24.73	271	10.45	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	№393
		180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	
	Кондитерские изделия (пряники)	40	1.32	0.87	21.13	9.9	0	п/п
		40	1.32	0.87	21.13	9.9	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	365	21.56	8.48	58.4	309.1	10.13	
		435	26.28	10.33	70.55	392.7	13.28	
	1495	52.13	25.27	193.76	1127.97	45.1		
Итого за день	1735	63.49	30.73	225.8	1349.8	52.23		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
7 день Завтрак	Суп молочный	180	5.37	4.93	15.37	127.44	0.82	№94
	"Геркулес"	200	5.92	5.93	17.93	148.8	0.91	
	Будерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	№1
		40	2.45	7.55	14.62	136	0	
	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	370	10.47	14.81	41.3	340.44	2.01	
		420	11.04	15.82	46.86	373.8	2.11	
2 завтрак	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№368
		100	0.4	0.4	9.8	44	10	
	Итого	100	0.4	0.4	9.8	44	10	
		100	0.4	0.4	9.8	44	10	
Обед	Борщ с мясом	180	28.1	5	9	115	11	№62
		200	31.3	5	10	128	8.23	
	Сметана	10	0.18	1.2	0.1	18.3	0	п/п
		10	0.18	1.2	0.1	18.3	0	
	Зразы рыбные с яйцом	120	8.06	4	9.03	104	1.37	№255
		160	10.77	5.32	12.1	139	1.82	
	Картофель отварной	120	2.29	3.45	18.41	113.88	16.8	№318
		150	2.86	4.32	23.01	142.35	21	
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0.51	2.78	2.12	35.59	9.19	№14
		60	0.68	3.71	2.83	47.46	12.25	
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	№372
		180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.54	
	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	650	41.98	15.75	72.81	523.67	39.65		
	Итого	800	49.44	18.99	90.6	650.25	44.84	
Полдник	Запеканка из творога	50	8.77	6.03	8.58	123.5	0.12	№237
		100	17.54	12.05	17.15	247	0.24	
	Сметана	30	0.78	4.5	0.9	47.4	0.12	п/п
		30	0.78	4.5	0.9	47.4	0.12	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№395
		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	
	Итого	230	9.55	10.53	9.48	170.9	0.24	
		Итого	310	20.39	14.46	31.51	338	1.41
		1350	62.4	41.49	133.39	1079.01	51.9	
	Итого за день	1630	81.27	49.67	178.77	1406.05	58.36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
6 день Завтрак	Суп молочный манный	180	4.93	4.54	14.49	118.62	0.88	№92
		200	5.48	5.05	16.1	131.8	0.98	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	№393
		180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Итого		360	7.37	4.85	36.08	218.42	2.3
		410	7.97	5.37	40.79	243.6	3.81	
2 завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05	№401
		150	4.35	3.75	6	75	1.05	
	Итого	150	4.35	3.75	6	75	1.05	
		150	4.35	3.75	6	75	1.05	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.06	3.2	9.68	80	3.5	№81
		200	4.08	4.27	12.91	106.6	4.65	
	Котлета рубленая из птицы	60	9.43	9.65	9.98	164	0.5	№305
		80	12.64	13.14	13.46	223	0.67	
	Каша пшеничная	120	5.05	3.6	31.08	177	0	№313
		150	6.31	4.5	38.85	221.2	0	
	Огурец свежий	40	0.5	0.18	1.35	7.29	0	п/п
		60	0.75	0.28	2.03	10.94	0	
	Кисель из сока натурального	150	0.43	0.04	22.65	92.7	0.82	№382
		180	0.51	0.05	27.18	111.24	0.98	
	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		560	21.37	17.07	91.08	602.99	4.82
		720	27.98	22.74	115.6	778.58	6.3	
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	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№ 395
		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	
	Итого	200	5.42	3.6	38.23	207.5	1.02	
		280	9.01	5.61	69.56	366	1.25	
	Итого за день		1270	38.51	29.27	171.39	1103.91	9.19
		1560	49.31	37.47	231.95	1463.18	12.41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.
			3-7л.						
8 день		150	3.6	3.8	12.6	99.3	0.7	№94	
Завтрак	Суп молочный (с рисом)	200	4.8	5.07	16.83	132.4	0.91		
	Бутерброд с сыром	50	5.25	7.64	16.17	154.4	0.07		№3
		60	6.68	8.45	19.39	180	0.11		
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42		№393
		180	0.12	0.02	10.2	41	2.83		
	Итого	350	8.92	11.45	35.87	282.7	2.19		
		440	11.6	13.54	46.42	353.4	3.85		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.75	0	15.1	64	3	№399	
		100	0.75	0	15.1	64	3		
	Кондитерские изделия (пряники)	40	1.32	0.87	21.13	9.9	0	п/п	
		40	1.32	0.87	21.13	9.9	0		
		Итого	140	2.07	0.87	36.23	73.9	3	
		140	2.07	0.87	36.23	73.9	3		
Обед	Рассольник ленинградский	180	1.51	3.68	11.94	86.94	5.43	№76	
		200	1.68	4.09	13.2	96.6	6.03		
	Жаркое по-домашнему	170	20.8	5.33	18.5	205	7.26	№276	
		220	27.53	7.47	21.95	265	8.97		
	Салат из моркови	40	0.5	0.035	4.65	20.9	1.9	№41	
		60	0.75	0.06	6.97	31.38	2.88		
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.3	№376	
		180	0.4	0.02	24.99	102	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	580	26.04	9.455	72.25	479.59	14.89	
			710	34.05	12.14	88.28	600.58	18.24	
Полдник	Оладьи из творога	50	6.95	5.3	11.52	122	0.15	№239	
		100	13.98	9.71	22.42	233	0.3		
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№395	
		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17		
		Итого	200	9.29	7.3	22.15	192	1.13	
			280	16.83	12.12	36.78	324	1.47	
	Итого за день	1270	46.32	29.075	166.5	1028.19	21.21		
		1570	64.55	38.67	207.71	1351.88	26.56		

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 Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160	3.46	4.57	24.7	154	0	№185	
		210	4.59	4.9	31.26	187	0		
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	№1	
		40	2.45	7.55	14.62	136	0		
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№395	
		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17		
	Итого		350	8.25	14.12	49.95	360	0.98	
		430	9.89	14.86	60.24	414	1.17		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	150	1.5	0.5	8	95	10	№ 368	
		150	1.5	0.5	8	95	10		
	Итого	150	1.5	0.5	8	95	10		
		150	1.5	0.5	8	95	10		
Обед	Суп картофельный с клецками №120	180	1.67	2.68	9.71	69.8	4.06	№85	
		200	1.67	2.68	9.71	69.8	4.06		
	Гуляш из отварной говядины	120	15.42	12.41	3.96	189	0.6	№277	
		160	20.63	16.3	5.24	250	1.11		
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.88	4.87	30.91	195	0	№313	
		150	8.6	6.09	38.64	243.75	0		
	Салат из капусты белокочанной	60	0.56	2.03	3.61	34.96	13	№20	
		90	0.84	3.04	5.41	52.44	19.5		
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	№372	
		180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.55		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	п/п	
		50	3.3	0.6	16.7	87	0		
	Итого		670	26.73	20.56	75.84	596.6	5.95	
			830	34.34	25.81	91.79	738.35	6.72	
Полдник	Омлет натуральный	65	5.75	10.3	1.15	120.05	0.11	№215	
		85	7.52	13.46	1.51	157	0.15		
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392	
		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03		
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п	
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0		
	Огурец консервированный	30	0	0	0.38	3.6	10.54	п/п	
		50	0	0	0.64	6	17.58		
	Итого		235	7.37	10.51	17.8	195.25	0.13	
			295	9.95	13.78	25.99	267.8	0.18	
Итого за день		1170	36.48	35.18	133.79	1051.6	16.93		
		1410	45.73	41.17	160.03	1247.35	17.89		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
10 день Завтрак	Суп молочный (с рисом)	150	3.6	3.8	12.6	99.3	0.7	№94
		200	4.8	5.07	16.83	132.4	0.91	
	Бутерброд с сыром	50	5.25	7.64	16.17	154.4	0.07	№3
		60	6.68	8.45	19.39	180	0.11	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	№393
		180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	
	Итого	350	8.92	11.45	35.87	282.7	2.19	
		440	11.6	13.54	46.42	353.4	3.85	
2 завтрак	Ряженка	150	4.35	3.75	6	75	1.05	№401
		150	4.35	3.75	6	75	1.05	
	Итого	150	4.35	3.75	6	75	1.05	
			150	4.35	3.75	6	75	1.05
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	180	3.77	3.72	11.12	92.7	8.06	№83
		200	4.5	2.4	12.5	108	8.96	
	Котлета рыбная запеченная	60	8.02	2.82	5.99	81	0.26	№255
		80	10.64	3.76	7.67	107	0.34	
	Картофель отварной	120	2.29	3.45	18.41	113.88	16.8	№318
		150	2.86	4.32	23.01	142.35	21	
	Икра свекольная	40	0.93	1.85	4.9	40	2.7	№54
		60	1.4	2.76	7.4	60.06	4.03	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.3	№376
		180	0.4	0.02	24.99	102	0.36	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	13.36	69.6	0	п/п
50		3.3	0.5	16.7	87	0		
Итого	580	14.32	10.29	62.14	402.3	42.18		
		710	18.34	12.62	76.32	497.95	55.27	
Полдник	Сырники из творога	50	9.3	6.33	5.38	116	0.13	№231
		100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	
	Молоко сгущенное	15	1.08	1.27	2.4	48	0	п/п
		15	1.08	1.27	2.4	48	0	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392
		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Итого	245	10.42	7.61	14.77	192	0.15	
		295	20.91	15.24	38.19	370	0.28	
Итого за день	1325	38.01	33.1	119.08	953	44.97		
	1595	55.2	45.15	167.23	1297.35	59.85		