

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
1 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	
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
				30	2.37	0.3	14.49	70.8	
			Итого	340	8.98	7.59	52.15	313.8	1.2
420				10.63	8.39	61.57	364.8	1.43	
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	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	5	0.18	1.2	0.1	18.3	0	п/п	
		5	0.18	1.2	0.1	18.3	0		
	Гуляш из отварного мяса	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 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	40	2.64	0.4	13.36	69.6	0	п/п	
		40	2.64	0.4	13.36	69.6	0		
		Итого	650	27.14	25.15	76.93	651.07	21.69	
			790	34.44	31.6	91.37	795.95	26.32	
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 кипяченное	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	1345	47.33	41.75	200.64	1289.77	28.18		
		1660	61.67	53.85	253.39	1666.65	33.68		

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	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	
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
			30	2.37	0.3	14.49	70.8	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	
		Итого	360	10.45	7.56	41.94	278.42	2.08	
410			11.52	8.54	46.41	309.6	2.41		
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	Огурец свежий	40	0.5	0.18	1.35	7.29	0	п/п	
		60	0.75	0.28	2.03	10.94	0		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3.77	3.72	11.12	92.70	8.06	№83	
		200	4.50	2.40	12.50	108.00	9.00		
	Рыба тушенная с овощами	60	5.75	2.89	1.65	55.50	1.47	№247	
		80	7.93	4.55	2.20	81.00	1.80		
	Картофель отварной	120	2.29	3.45	18.41	113.88	2.00	№318	
		150	2.86	4.32	23.01	142.35	21.00		
	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	0.40	13.36	69.60	0.00	п/п	
		50	3.30	0.50	16.70	87.00	0.00		
	Итого	590	15.07	10.76	63.79	412.17	12.82		
		720	19.48	12.19	77.94	517.09	33.35		
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	
		30	2.2	2.58	4.8	96	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		
		310	20.91	15.24	38.19	370	0.28		
	Итого за день	1345	38.01	33.1	119.08	953	44.97		
		1590	55.2	45.15	167.23	1297.35	59.85		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
3 день	Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218	0.14	№206
			200	11.17	10.28	31.78	264	0.14	
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
			30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
		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	330	11.73	10.32	44.3	317.8	1.56	
410			13.66	10.6	56.47	375.8	2.97		
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		
	Мясо тушенное с овощами	170	16.2	13.28	11.03	228	3.71	№274	
		200	19.06	15.62	12.98	268.23	4.36		
	Огурец консервированный	40	0	0	0.38	3.6	10.54	п/п	
		60	0	0	0.64	6	17.58		
	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	20.94	17.37	60.51	485.29	19.98		
		690	24.83	20.23	72.98	578.43	28.33		
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.63	209	1.33	№240	
		160	19.82	16	22.1	263.3	1.87		
	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	15.95	12.67	25.26	279	2.31		
		340	22.67	18.41	36.46	354.3	3.04		
	Итого за день	1300	50.69	41.23	166.3	1155.99	26.85		
		1580	63.23	50.11	202.14	1382.43	37.34		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
4 день	Завтрак	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	0.02	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	
		Огурец свежий	40	0.5	0.18	1.35	7.29	0	п/п
			60	0.75	0.28	2.03	10.94	0	
		Итого	285	8.64	10.61	23.98	226.14	0.13	
355			9.95	13.78	28.02	278.74	0.18		
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 рубленные 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	16.56		
		660	27.61	10.99	109	646.84	19.91		
Полдник	Булочка "Домашняя"	50	3.64	6.26	26.96	179	0	№469	
		80	5.82	10.01	43.13	286.4	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		
	Итого	200	6.79	8.98	39.92	268	1.2		
		260	9.49	13.2	58.95	393.4	1.43		
	Итого за день	1090	33.6	25.5	141.99	934.96	20.89		
1425		47.8	37.97	211.07	1382.98	24.52			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
5 день	Суп молочный с	180	5.18	4.69	16.95	130.68	0.8	№93
Завтрак	макаронными изделиями	200	5.7	5.2	18.8	145.2	0.9	
	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	10.28	14.57	42.88	343.68	1.99	
		420	10.82	15.09	47.73	370.2	2.1	
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	5	0.18	1.2	0.1	18.3	0	п/п
		5	0.18	1.2	0.1	18.3	0	
	Зразы рыбные с яйцом	60	8.06	4	9.03	104	1.37	№265
		80	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 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	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	42.02	15.6	74.67	529.91	33.74	
		720	49.48	18.81	92.69	657.33	37.11	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	50	5.83	5.14	11.89	117	0.35	№ 238
		100	11.66	10.29	23.78	234	0.71	
	Сметана	15	0.39	2.25	0.45	23.7	0.06	п/п
		30	0.78	4.5	0.9	47.4	0.12	
	Сок фруктовый	100	0.75	0	15.1	64	3	№399
		100	0.75	0	15.1	64	3	
	Итого	165	6.97	7.39	27.44	204.7	3.41	
		230	13.19	14.79	39.78	345.4	3.83	
	Итого за день	1225	59.67	37.96	154.79	1122.29	49.14	
	Итого за день	1470	73.89	49.09	190	1416.93	53.04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
6 день	Завтрак	Каша жидкая пшенная	180	3.46	4.57	24.7	154	0	№185
			200	4.59	4.9	31.26	187	0	
		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	
		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	380	11.05	14.21	51.5	378.4	1.05
		440		14.12	15.76	65.01	458	1.28	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	8	95	10	№ 368	
		100	1.5	0.5	8	95	10		
	Итого	100	1.5	0.5	8	95	10		
		100	1.5	0.5	8	95	10		
Обед	Суп с рыбными консервами	180	1.67	2.69	9.71	69.8	4.06	№87	
		200	2.09	3.36	12.14	87.25	5.75		
	Жаркое по-домашнему	170	20.8	5.3	18.5	205	7.26	№276	
		220	27.53	7.47	21.95	265	8.97		
	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	17.9	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	580	25.23	8.59	59.47	417.6	12.61	
			710	33.06	11.57	72.29	527.05	16.27	
Полдник	Драчена	65	8.52	11.69	5.05	160	0.28	№215	
		85	9.32	14.6	8.2	176	0.37		
	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		
	Итого	235	10.14	11.9	21.7	235.2	0.3		
		295	11.75	14.92	32.68	286.8	0.4		
		Итого за день	1060	37.78	23.3	118.97	891	23.66	
			1250	48.68	27.83	145.3	1080.05	27.55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
7 день	Завтрак	Каша жидкая	160	2.85	5.01	19.23	133	0	№185
		"Геркулес"	210	3.79	5.48	23.97	160	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	
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
			30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
				340	5.26	5.32	40.71	231.8	0.02
Итого			420	6.22	5.8	48.45	270.8	0.03	
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№368	
		100	0.4	0.4	9.8	44	10		
	Итого	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00		
		100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00		
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		
	Помидоры свежие	40	0.46	0.1	2.04	8.33	0.84	п/п	
		60	0.68	0.16	3.05	12.49	1.06		
	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		
			570	22.2	8.33	78.29	476.32	7.49	
		Итого	690	28.37	10.55	93.78	581.09	9.03	
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	15	0.39	2.25	0.45	23.7	0.06	п/п	
		15	0.39	2.25	0.45	23.7	0.06		
	Сок фруктовый	100	0.75	0	15.1	64	3	№399	
		100	0.75	0	15.1	64	3		
	Итого	165	9.91	8.28	24.13	211.2	3.18		
		215	18.68	14.3	32.7	334.7	3.3		
		Итого за день	1175	37.77	22.33	152.93	963.32	20.69	
		1425	53.67	31.05	184.73	1230.59	22.36		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
8 день	Омлет с зеленым	65	4.57	9.5	3.79	119	0.5	№219
Завтрак	горошком	85	6.52	8.07	8.41	132	0.7	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	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	235	6.19	9.71	20.44	194.2	0.52	
		295	8.95	8.39	32.89	242.8	0.73	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	8	95	10	№ 368
		100	1.5	0.5	8	95	10	
	Итого	100	1.5	0.5	8	95	10	
		100	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 рубленная из говядины	60	9.32	7.07	9.64	139	0.09	№ 282
		80	12.44	9.24	12.56	183	0.12	
	Капуста тушенная	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		50	3.54	6.57	27.87	185	0	№460
		80	5.66	10.51	44.59	296	0	
	Крендель сахарный	150	4.35	3.75	6	75	1.05	№401
		150	4.35	3.75	6	75	1.05	
	Итого	200	7.89	10.32	33.87	260	1.05	
		230	10.01	14.26	50.59	371	1.05	
	Итого за день	1125	34.95	34.93	130.32	1027.51	41.48	
		1345	45.1	41.29	175.65	1305.94	47.39	

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	Суп молочный	150	4.5	4.11	12.8	106.2	0.7	№94
Завтрак	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	
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397
		180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	
	Итого	340	10.1	14.38	40.38	331.2	1.9	
		400	10.62	14.85	43.24	349.2	2.13	
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	60	8.25	2.69	6.68	84	2.12	№256
		80	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 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 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	590	16.17	11.99	73.73	469.34	32.73	
		720	20.73	15.2	89.89	581.51	40.46	
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	
	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	305	18.66	7.41	27.61	252	10.13	
		395	24.91	9.45	46.32	370.8	13.28	
Итого за день	1415	51.53	40.47	170.02	1252.64	45.81		
	1695	62.86	46.19	207.75	1501.61	56.92		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетиче- ская ценность,	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
10 день	Суп молочный (с рисом)	150	3.6	3.8	12.6	99.3	0.7	№94
Завтрак		200	4.8	5.07	16.83	132.4	0.91	
	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	20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Итого	320	5.25	4.01	29.36	175.5	2.12	
410		7.29	5.39	41.52	244.2	3.74		
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	
	Помидоры свежие	40	0.46	0.1	2.04	8.33	0.84	п/п
		60	0.68	0.16	3.05	12.49	1.06	
	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	21.33	16.99	91.77	604.03	5.66	
		720	27.91	22.62	116.62	780.13	7.36	
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	
	Молоко сгущенное	15	1.08	1.27	2.4	48	0	п/п
		30	2.2	2.58	4.8	96	0	
	Итого	215	10.37	8.57	24.55	240	1.13	
		310	19.03	14.7	41.58	420	1.47	
	Итого за день	1245	41.3	33.32	151.68	1094.53	9.96	
		1590	58.58	46.46	205.72	1519.33	13.62	

