



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14.598</b>	<b>19.452</b>	<b>48.256</b>	<b>426.754</b>	<b>2.504</b>	
	суп молочный с макаронными изделиями	220	6.644	6.16	20.064	162.36	1.012	93
	бутерброды с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	чай с молоком или сливками	180	3.186	2.79	13.572	92.394	1.422	394
<b>ОБЕД</b>		<b>757.5</b>	<b>38.341</b>	<b>34.508</b>	<b>91.181</b>	<b>830.274</b>	<b>169.246</b>	
	суп с рыбными консервами	250	8.6	8.4	14.325	167.25	9.1	87
	плов из птицы	210	21	19.404	35.133	399	0.546	304
	салат из свежих огурцов	60	0.456	3.654	1.428	40.38	5.7	13
	яйца вареные	20	2.54	2.3	0.14	31.5	0	213
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.9	0	13.14	56.394	153.9	399
<b>полдник</b>		<b>366</b>	<b>15.88</b>	<b>11.122</b>	<b>57.742</b>	<b>394.54</b>	<b>9.15</b>	
	пудинг из творога (запеченый)	100	15.14	10.76	24.33	255	0.19	235
	компот из сушеных фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
<b>итого за 8 день</b>		<b>1573.5</b>	<b>68.819</b>	<b>65.082</b>	<b>197.179</b>	<b>1651.568</b>	<b>180.9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>завтрак</b>		<b>370</b>	<b>14.34</b>	<b>19.788</b>	<b>31.74</b>	<b>362.366</b>	<b>3.33</b>	
	сосиски, сардельки отварные	50	5.5	11.95	0.2	130	0	275
	икра кабачковая	60	0.546	2.82	3.552	41.76	3.312	продукт промышл произ- ва
	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0	продукт промышл произ- ва
	яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0	213
	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом , повидлом	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
<b>ОБЕД</b>		<b>797.5</b>	<b>17.387</b>	<b>22.435</b>	<b>99.619</b>	<b>558.148</b>	<b>59.197</b>	
	борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	220	2.398	5.236	12.034	104.94	15.642	59
	тефтели мясные	80	5.912	6.552	7.808	0.568	0.426	286
	соус сметанный с луком	20	0.324	1.174	1.408	17.5	0.256	356
	пюре картофельное	180	3.672	5.76	24.534	164.7	21.798	321
	салат из белокочанной капусты	60	0.846	3.048	5.19	51.54	20.97	20
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	кисель из яблок сушеных	180	0.18	0.015	26.46	106.65	0.105	379
<b>полдник</b>		<b>306</b>	<b>8.394</b>	<b>11.96</b>	<b>44.918</b>	<b>320.246</b>	<b>11.066</b>	
	печенье сдобное	40	2.56	6.72	27.4	180.4	0	продукт промышл произ- ва
	молоко кипяченое	180	5.49	4.896	9.09	102.006	2.466	400
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
<b>итого за 9 день</b>		<b>1473.5</b>	<b>40.121</b>	<b>54.183</b>	<b>176.277</b>	<b>1240.76</b>	<b>73.593</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>завтрак</b>		<b>445</b>	<b>10.648</b>	<b>15.205</b>	<b>59.668</b>	<b>418.06</b>	<b>1.407</b>	
	суп молочный с макаронными изделиями	220	6.644	6.16	20.064	162.36	1.012	93
	бутерброды с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	сыр (порциями)	5	1.16	1.475	0	18	0.035	7
	компот из сушеных фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
<b>ОБЕД</b>		<b>757.5</b>	<b>27.05</b>	<b>24.044</b>	<b>88.248</b>	<b>678.75</b>	<b>194.018</b>	
	суп картофельный с бобовыми	220	4.51	4.708	14.19	117.26	5.126	81
	котлеты, биточки,шницели рубленные	80	12.424	9.424	12.856	185.336	0.12	282
	капуста тушеная	180	3.519	5.508	16.031	127.67	29.172	336
	салат из свеклы	60	0.852	3.654	5.016	56.34	5.7	33
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.9	0	13.14	56.394	153.9	399
<b>полдник</b>		<b>366</b>	<b>8.694</b>	<b>10.884</b>	<b>36.408</b>	<b>277.616</b>	<b>194.018</b>	
	котлеты картофельные	100	3.13	6.04	20.42	148.57	10.19	139
	Кефир,ряженка, простокваша, айран	180	5.22	4.5	7.56	91.206	0.54	401
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
<b>итого за 10 день</b>		<b>1568.5</b>	<b>46.392</b>	<b>50.133</b>	<b>184.324</b>	<b>1374.426</b>	<b>389.443</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>			<b>498.0882</b>	<b>499.5526</b>	<b>2072.3618</b>	<b>14690.074</b>	<b>1272.153</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>49.80882</b>	<b>49.95526</b>	<b>207.23618</b>	<b>1469.0074</b>	<b>127.2153</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>3.390645</b>	<b>3.400613</b>	<b>14.1072251</b>		<b>8.65994957</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13.982</b>	<b>18.836</b>	<b>45.902</b>	<b>409.374</b>	<b>2.57</b>	
	суп молочный манный	220	6.028	5.544	17.71	144.98	1.078	92
	бутерброды с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	чай с молоком или сливками	180	3.186	2.79	13.572	92.394	1.422	394
<b>ОБЕД</b>		<b>767.5</b>	<b>21.709</b>	<b>22.11</b>	<b>91.545</b>	<b>654.01</b>	<b>176.787</b>	
	борщ с капустой и картофелем	250	1.825	4.9	12.75	102.5	10.275	57
	фрикадельки мясные в соусе	80	6.52	6.568	5.976	109.336	0.352	288
	соус сметанный	20	0.282	1	1.174	14.82	0.008	354
	каша вязкая	150	7.449	5.278	33.488	211.25	0	314
	салат из свежих помидоров с луком	60	0.678	3.714	2.832	47.46	12.252	14
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.9	0	13.14	56.394	153.9	399 ж
<b>полдник</b>								
	оладьи	120	8.46	13.536	45.696	337.848	0.408	449
	кисель из яблок сушеных	180	0.216	0.018	31.752	127.98	0.126	379
	апельсины, мандарины, ананас с сахаром	86	0.6794	0.1462	16.8216	70.95	45.15	371
		<b>386</b>	<b>9.3554</b>	<b>13.7002</b>	<b>94.2696</b>	<b>536.778</b>	<b>45.684</b>	
<b>итого за 1 день</b>		<b>1603.5</b>	<b>45.0464</b>	<b>54.6462</b>	<b>231.7166</b>	<b>1600.162</b>	<b>225.041</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13.256</b>	<b>18.88</b>	<b>46.716</b>	<b>410.034</b>	<b>2.504</b>	
	суп молочный с крупой	220	5.302	5.588	18.524	145.64	1.012	94
	бутерброды с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	чай с молоком или сливками	180	3.186	2.79	13.572	92.394	1.422	394
<b>ОБЕД</b>		<b>787.5</b>	<b>20.879</b>	<b>16.142</b>	<b>98.871</b>	<b>625.87</b>	<b>52.692</b>	
	суп картофельный с макаронными изделиями	220	2.376	2.486	15.092	92.18	7.26	82
	пюре картофельное	180	3.672	5.76	24.534	164.7	21.798	321
	рыба тушеная с овощами	80	8.744	4.08	2.056	80	2.304	247
	салат из белокачанной капусты	60	0.846	3.048	5.19	51.54	20.97	20
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	компот из сушеных фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
<b>полдник</b>		<b>316</b>	<b>8.004</b>	<b>5.962</b>	<b>50.12</b>	<b>286.634</b>	<b>10.04</b>	
	вафли	50	3.88	2.36	26.14	142	0	продукт промышл произ- ва
	какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
<b>итого за 2 день</b>		<b>1553.5</b>	<b>42.139</b>	<b>40.984</b>	<b>195.707</b>	<b>1322.538</b>	<b>65.236</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>завтрак</b>		<b>480</b>	<b>17.699</b>	<b>10.865</b>	<b>41.106</b>	<b>333.642</b>	<b>9.811</b>	
	рыба припущенная с овощами	80	6.736	0.424	2.52	41.336	1.096	244
	соус томатный	30	0.348	1.26	2.406	22.35	0.714	348
	овощи отварные с маслом	150	1.965	3.885	7.77	73.95	5.535	320
	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0	продукт промышл произ- ва
	молоко кипяченое	180	5.49	4.896	9.09	102.006	2.466	400
	яйца вареные	20	2.54	2.3	0.14	31.5	0	213
<b>ОБЕД</b>		<b>827.5</b>	<b>20.202</b>	<b>25.118</b>	<b>127.011</b>	<b>815.975</b>	<b>35.411</b>	
	рассольник ленинградский	250	2.1	5.125	16.6	120.75	7.55	76
	котлеты из овощей	150	4.68	9.915	18.33	181.305	14.205	146
	каша вязкая	150	7.449	5.278	33.488	211.25	0	314
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.588	3.69	2.238	44.52	10.056	15
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.54	0.36	29.34	122.4	3.6	399
<b>полдник</b>		<b>316</b>	<b>3.09</b>	<b>4.112</b>	<b>76.45</b>	<b>361.82</b>	<b>8.846</b>	
	пирожки сдобные	50	2.53	3.75	36.27	196	0.12	продукт промышл произ-
	кисель из яблок сушеных	180	0.216	0.018	31.752	127.98	0.126	379
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
<b>итого за 3 день</b>		<b>1623.5</b>	<b>40.991</b>	<b>40.095</b>	<b>244.567</b>	<b>1511.437</b>	<b>54.068</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13.256</b>	<b>18.88</b>	<b>46.716</b>	<b>410.034</b>	<b>2.504</b>	
	суп молочный с крупой	220	5.302	5.588	18.524	145.64	1.012	94
	бутерброды с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	чай с молоком или сливками	180	3.186	2.79	13.572	92.394	1.422	394
<b>ОБЕД</b>		<b>747.5</b>	<b>20.106</b>	<b>13.84</b>	<b>99.024</b>	<b>603.68</b>	<b>32.12</b>	
	суп картофельный с клёцками	250	1.804	2.728	11.066	76.12	5.06	85
	запеканка картофельная с мясом или печенью	160	11.888	8.784	27.232	236	23.808	291
	соус сметанный	30	0.423	1.5	1.761	22.23	0.012	354
	салат из моркови	60	0.75	0.06	6.966	31.88	2.88	41
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	компот из сушеных фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
<b>полдник</b>		<b>366</b>	<b>22.1774</b>	<b>15.2102</b>	<b>40.9836</b>	<b>388.956</b>	<b>46.57</b>	
	сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	231
	кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
	апельсины, мандарины, ананас с сахаром	86	0.6794	0.1462	16.8216	70.95	45.15	371
<b>итого за 4 день</b>		<b>1563.5</b>	<b>55.5394</b>	<b>47.9302</b>	<b>186.7236</b>	<b>1402.67</b>	<b>81.194</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>завтрак</b>		<b>450</b>	<b>15.56</b>	<b>20.986</b>	<b>42.234</b>	<b>419.646</b>	<b>3.548</b>	
	суп молочный с крупой	220	5.302	5.588	18.524	145.64	1.012	94
	бутерброды с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	молоко кипяченое	180	5.49	4.896	9.09	102.006	2.466	400
<b>ОБЕД</b>		<b>787.5</b>	<b>25.334</b>	<b>24.796</b>	<b>101.195</b>	<b>729.786</b>	<b>44.892</b>	
	борщ с фасолью и картофелем	250	3.55	5.1	14.525	118.25	6.3	63
	капуста тушеная	180	3.519	5.508	16.031	127.67	29.172	336
	котлеты, биточки,шницели рубленные	80	12.424	9.424	12.856	185.336	0.12	282
	салат из свежих огурцов	60	0.456	3.654	1.428	40.38	5.7	13
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.54	0.36	29.34	122.4	3.6	399
<b>полдник</b>		<b>326</b>	<b>4.442</b>	<b>5.282</b>	<b>81.166</b>	<b>389.62</b>	<b>8.804</b>	
	пряники детские	60	3.882	4.92	40.986	223.8	0.078	продукт промышл произ- ва
	кисель из яблок сушеных	180	0.216	0.018	31.752	127.98	0.126	379
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
<b>итого за 5 день</b>		<b>1563.5</b>	<b>45.336</b>	<b>51.064</b>	<b>224.595</b>	<b>1539.052</b>	<b>57.244</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>завтрак</b>		<b>420</b>	<b>19.568</b>	<b>13.652</b>	<b>52.976</b>	<b>413.01</b>	<b>13.67</b>	
	котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10.696	3.76	7.984	108	0.344	255
	соус томатный	30	0.348	1.26	2.406	22.35	0.714	348
	яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0	213
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	салат из свежих помидор с луком	60	0.678	3.714	2.832	47.46	12.252	14
	компот из сушеных фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
<b>ОБЕД</b>		<b>777.5</b>	<b>26.717</b>	<b>24.803</b>	<b>103.824</b>	<b>746.493</b>	<b>23.093</b>	
	суп картофельный с крупой	250	2.5	2.8	17	103.25	8.25	80
	соус сметанный	30	0.423	1.5	1.761	22.23	0.012	354
	птица тушеная	80	12.947	11.858	3.223	171.413	0.011	301
	макаронные изделия отварные	150	5.52	4.515	26.445	168.45	0	317
	салат летний	60	0.732	3.12	3.87	46.5	11.22	16
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.54	0.36	29.34	122.4	3.6	399
<b>полдник</b>		<b>366</b>	<b>23.374</b>	<b>17.29</b>	<b>34.668</b>	<b>386.846</b>	<b>11.306</b>	
	запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	247	0.24	237
	молоко кипяченое	180	5.49	4.896	9.09	102.006	2.466	400
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
<b>итого за 6 день</b>		<b>1563.5</b>	<b>69.659</b>	<b>55.745</b>	<b>191.468</b>	<b>1546.349</b>	<b>48.069</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>завтрак</b>		<b>380</b>	<b>14.948</b>	<b>12.354</b>	<b>79.242</b>	<b>488.006</b>	<b>1.27</b>	
	запеканка рисовая с творогом	200	12.14	9.96	66.48	404	0.1	94
	кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
<b>ОБЕД</b>		<b>747.5</b>	<b>22.108</b>	<b>20.182</b>	<b>91.919</b>	<b>639.362</b>	<b>49.385</b>	
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.875	8.475	84.75	18.475	85
	голубцы ленивые	160	14.144	9.088	20.048	218.672	20.032	291
	соус сметанный с томатом и луком	30	0.573	1.761	2.391	27.69	0.696	357
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.69	2.238	44.52	10.056	15
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	кисель из яблок сушеных	180	0.216	0.018	31.752	127.98	0.126	376
<b>полдник</b>		<b>316</b>	<b>6.9894</b>	<b>7.1542</b>	<b>68.6436</b>	<b>373.744</b>	<b>46.71</b>	
	пирожки сдобные	50	2.53	3.75	36.27	196	0.12	продукт промышл произ- ва
	какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	апельсины, мандарины, ан анас с сахаром	86	0.6794	0.1462	16.8216	70.95	45.15	371
<b>итого за 7 день</b>		<b>1443.5</b>	<b>44.0454</b>	<b>39.6902</b>	<b>239.8046</b>	<b>1501.112</b>	<b>97.365</b>	