



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	1. каша геркулесовая	150	200	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149,0/187,0	№ 168	
	2. какао с молоком	150	180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,85	89,00/107,00	№ 397	
	3. бутерброд с маслом	30	40	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,96	91,33/114,66	№ 1	
...									
<b>2-ой завтрак</b>	яблоко	100	100	0,35	-	9,91	41,04	№ 368	
<b>ОБЕД</b>	1. суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155	№ 44	
	2. греча отварная	120	130	6,15	7,77	30,67	217,21	№ 168	
	3. гуляш	60	80	9,4	6,69	5,33	119,3	№ 591	
	4. компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,40	0,02/0,02	20,83/24,99	84,75/101,70	№ 376	
	5. хлеб ржаной	40	60	2,71/3,04	0,44/0,55	12,36/15,36	64,38/80,04	№ б/н	
...									
<b>ПОЛДНИК</b>	1. оладьи с повидлом	60	130	4,56/9,05	4,06/8,11	27,75/55,15	201/330	№ 449	
	2. чай с сахаром	150	200	0,09/0,11	0,0	7,28/36,84	29,48/36,84	№ 69	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>							<b>1167,74/1489,79</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
		1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1. каша молочная жидкая из смеси круп	130	200	3,45/4,59	3,38/4,90	21,23/26,32	129,16/168,0	№ 46
	2. какао с молоком	150	200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,00/107,00	№ 397
	3. бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,33/6,29	6,82/8,40	12,13/16,96	127,33/168,66	№ 3
...				<b>10,93/14,55</b>	<b>12,92/16,49</b>	<b>46,32/59,1</b>	<b>345,49/443,99</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	сок фруктовый	100	100	<b>0,5</b>	<b>0,00</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	№ 130
<b>ОБЕД</b>	1. щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	200/7	2,95/3,68	4,8/7,07	6,87/8,58	94,49/118	№ 56
	2. пюре картофельное	120	140	2,45/2,86	3,84/4,48	16,35/10,07	109,80/128,1	№ 321
	3. котлета	70	80	10,88/12,44	8,08/9,24	10,99/12,56	160,12/183,00	№ 282
	4. салат морковный	40	60	0,605	3,545	4,845	52,96	№ 17
	5. кисель из концентрата (смесь)	150	200	0,04	0,018	25,24	102,72	№ 376
	6. хлеб ржаной	40	60	2,44/3,04	0,44/0,55	12,36/15,36	64,38/80,04	№ б/н
...				<b>19,36/22,66</b>	<b>20,72/24,9</b>	<b>76,65/76,6</b>	<b>584,47/664,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1. запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	180/20	12,8/19,6	11,5/16,7	31,13/43,1	343,27/475,3	№ 117
	2. чай с сахаром	150	200	0,09/0,11	0,00	7,28/36,84	29,48/36,84	№ 69
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>							<b>1344,93/1663,17</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1. каша молочная жидкая пшеничная	130	200	3,45/4,59	3,38/4,90	21,23/26,32	129,16/168	№ 185
	2. какао с молоком	150	180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,0/107,0	№ 397
	3. бутерброд с маслом	30	40	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,96	91,33/114,66	№ 1
	...			<b>8,61/11,07</b>	<b>9,97/11,79</b>	<b>46,32/59,1</b>	<b>309,49/389,66</b>	
	банан	100	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,30</b>	<b>4,80</b>	<b>57,00</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	1. суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	200	5,00/5,49	4,21/5,27	13,06/16,32	107,00/134,00	№ 81
	2. гренки из пшеничного хлеба	25	40	2,59	3,39	26,85	150,12	№ 58
	2. запеканка	150	200	12,49	16,07	25,57	296,87	№
	картофельная с мясом	30	60	0,34/0,70	1,00/2,00	1,40/2,81	16,00/32,04	№ 355
	3. соус, сметанный с томатом	150	200	0,33/0,40	0,02/0,02	20,83/24,99	84,75/101,70	№ 376
<b>4. компот из сухофруктов</b>	4. компот из сухофруктов	40	60	2,44/0,04	0,44/0,55	12,36/15,36	64,38/80,04	№ б/н
	5. хлеб ржаной			<b>23,19/21,67</b>	<b>25,13/27,3</b>	<b>100,7/11,9</b>	<b>719,12/794,77</b>	
	...			3,26/6,52	1,85/3,71	20,23/40,47	203/221	№ 447
	1. блинчики со стущенным молоком	60	120					
	2. чай с сахаром	150	200	0,09/0,11	0,00	7,28/36,84	29,48/36,84	№ 69
<b>ИТОГО</b>						<b>1226,09/1499,27</b>		
<b>ЗА 4 ДЕНЬ</b>								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1. каша молочная жидкая манная	130	200	2,01/3,18	3,20/3,89	13,50/21,44	90,58/134,00	№151
	2. какао с молоком	150	180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,00/107,00	№ 397
	3. бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,33/6,29	6,82/8,40	12,13/16,69	127,33/168,66	№ 3
...				<b>9,49/13,14</b>	<b>12,74/15,48</b>	<b>38,59/53,95</b>	<b>306,91/409,66</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	сок фруктовый	100	100	<b>0,5</b>	<b>0,00</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	№ 130
<b>ОБЕД</b>	1. борщ с капустой и картофелем, с мясом курицы и сметаной	150/7/5	200/10/5	2,82/3,52	4,79/5,98	7,83/9,78	93,69/117	№ 27
	2. греча отварная	110	140	6,15	7,77	30,67	217,21	№ 168
	3. тефтели мясные	70	110	11,38/15,17	8,54/11,39	5,82/7,76	151,86/202,48	№ 174
	4. компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,40	0,02/0,02	20,83/24,99	84,75/101,70	№ 376
	5. хлеб ржаной	40	60	2,44/3,04	0,44/0,55	13,36/15,36	64,38/80,04	№ б/н
...				<b>23,12/24,76</b>	<b>21,56/25,71</b>	<b>78,51/115,56</b>	<b>611,89/718,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1. запеканка рисовая (пшеничная) с изюмом	150	200	5,9	6,27	38,56	238,4	№ 63
	2. чай с сахаром	150	200	0,09/0,11	0,00	7,28/36,84	29,48/36,84	№ 69
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>							<b>1228,91/1445,55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	1. каша молочная жидкая пшеничная	130	200	5,58/7,44	6,05/8,07	26,46/35,28	182,94/243,92	№161	
	2. какао с молоком	150	180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,00/107,00	№ 397	
	3. бутерброд с маслом	30	40	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,96	91,33/114,66	№1	
...				<b>10,74/13,92</b>	<b>12,64/15,23</b>	<b>51,55/68,06</b>	<b>363,27/465,58</b>		
<b>2-ой завтрак</b>	апельсин	100	100	<b>0,42</b>	<b>0,14</b>	<b>6,075</b>	<b>30,00</b>	№ б/н	
<b>ОБЕД</b>	1. пци из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	200	2,95/3,68	4,87/7,07	6,87/8,58	94,49/118	№ 56	
	2. макаронные изделия отварные	120	120	3,68/4,78	3,01/3,91	17,63/22,92	112,3/145,99	№ 204	
	3. гуляш из говядины	80	95	13,1/15,56	15,76/18,72	4,02/4,77	217,47/258,24	№0152	
	4. кисель	150	200	0,4	0,018	25,24	102,72	№ 376	
	5. хлеб ржаной	40	60	2,44/3,04	0,44/0,55	12,36/15,36	64,38/80,04	№ б/н	
...				<b>22,57/27,46</b>	<b>24,02/30,26</b>	<b>66,12/76,87</b>	<b>637,89/704,99</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	1. булочка домашняя	70	70	5,1	8,76	37,74	250,6	№ 469	
	2. чай с сахаром	150	200	9/16,73	2,3/15,78	9,75/4,25	36,96/225,82	№ 132	
<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>							<b>1318,72/1676,99</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1. каша геркулесовая	150	200	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149,0/187,0	№168
	2. какао с молоком	150	200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,00/107,00	№ 397
	3. бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,33/6,29	6,82/8,40	12,13/16,96	127,33/168,66	№ 3
...				<b>11,53/15,35</b>	<b>15,23/17,97</b>	<b>45,45/59,91</b>	<b>365,33/462,66</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	груша	100	100	<b>0,5</b>	<b>0,00</b>	<b>10,1</b>	<b>12,22</b>	№ 130
<b>ОБЕД</b>	1. суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,30/6,63	4,14/5,18	12,35/15,44	108,00/135,00	№ 83
	2. овощное рагу	110	140	2,3	5,2	14,6	115,5	№ 351
	3. кура отварная	50	75	11,30/13,56	8,50/10,20	0,00	121,66/146,00	№30
	4. компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,40	0,02/0,02	20,83/24,99	84,75/101,70	№ 376
	5. хлеб ржаной	40	60	2,44/3,04	0,44/0,55	12,36/15,36	64,38/80,04	№ 6/н
...				<b>21,67/25,93</b>	<b>18,3/21,15</b>	<b>60,14/70,39</b>	<b>494,29/578,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1. сырники	150	200	22,04	20,68	35,54	416,89	№ 211
	творожные со гущеным молоком							
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>	3. чай с сахаром	150	200	9/16,73	2,3/15,78	9,75/4,25	36,96/225,82	№ 132
							<b>1325,69/1695,83</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	1. каша ячневая молочная вязкая	150	200	6,9	6,9	33,4	223,5	№ 184	
	2. какао с молоком	150	200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,85	89,00/107,00	№ 397	
	3. бутерброд с маслом	30	40	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,96	91,33/114,66	№ 1	
...				<b>12,06/13,38</b>	<b>13,49/14,06</b>	<b>58,49/66,21</b>	<b>403,83/445,16</b>		
<b>2-ой завтрак</b>	банан	100	100	<b>0,9</b>	<b>0,30</b>	<b>4,80</b>	<b>57,00</b>	№ 6/н	
<b>ОБЕД</b>	1. щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	200	2,95/3,68	4,87/7,07	6,87/8,58	94,49/118	№ 56	
	2. тефтели мясо – крупяные (ежики)	70	110	11,38/15,17	8,54/11,39	5,82/7,76	151,86/202,48	№ 174	
	3. салат из свеклы	45	60	0,64/0,86	2,74/3,65	3,76/5,01	42,25/56,34	№ 33	
	4. компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,40	0,02/0,02	20,83/24,99	84,75/101,70	№ 376	
	5. хлеб ржаной	40	60	2,44/3,04	0,44/0,55	12,36/15,36	64,38/80,04	№ 6/н	
...			<b>17,74/23,15</b>	<b>16,54/22,68</b>	<b>49,64/61,7</b>	<b>437,73/558,56</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>	1. макаронные изделия отварные с маслом	150	200	3,07/4,98	0,44/0,71	16,61/29,94	82,72/149,32	№ 205	
	2. чай с сахаром	150	200	9/16,73	2,3/15,78	9,75/4,25	36,96/225,82	№ 132	
	4. печенье	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1	№ 6/н	
<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>							<b>1143,34/1560,96</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
		1,5-3	3-7	Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	1. Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	200	7,18	4,99	6,51	182,00	№93	
	2. чай	150	200	0,09\0,11	0\0	7,28\36,84	29,48\36,84	№ 69	
	3. бутерброд с маслом	30	40	2,01\2,81	3,87\3,97	12,13\16,96	91,33\114,66	№ 1	
...									
<b>2-ой завтрак</b>	СОК	150	150	9,28\10,1	8,86\8,96	25,92\60,31	302,81\333,5	№ 75	
	1. суп из овощей со сметаной	150	200	1,59	5,99	9,15	96,87	№ 37	
<b>ОБЕД</b>	2. жаркое по домашнему	150	200	1,83\24,47	4,7\6,27	16,32\21,76	180,88\241,17	№ 276	
	3. компот из сухофруктов	150	200	0,33\0,40	0,02\0,02	20,83\24,99	84,75\101,70	№ 376	
	4. хлеб ржаной	40	60	2,44\3,04	0,44\0,55	12,36\15,36	64,38\80,04	№ б/н	
				6,19\29,46	11,15\12,83	58,66\71,26	426,88\519,78		
<b>ПОЛДНИК</b>	1. венигрет овощной	130	180	0,57\0,71	2,44\3,05	3,34\4,18	37,56\46,95	№ 45	
	2. чай с сахаром	150	200	0,09\0,11	0,0	7,28\36,84	29,48\36,84	№ 69	
	3. хлеб пшеничный	17,8	22,3	1,50\1,79	0,19\0,23	9,18\10,96	44,33\52,96	№ б/н	
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>							<b>905,06\990,03</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1. каша молочная жидкая гречневая	130	200	2,79/3,71	2,95/5,01	19,9/28,83	134,87/207,5	№ 185
	2. чай с сахаром	150/10	180/12	9/16,73	2,3/15,78	9,75/4,25	36,96/225,82	№ 132
	3. бутерброд с маслом	30	40	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,96	91,33/114,66	№ 1
...								
<b>2-ой завтрак</b> <b>ОБЕД</b>	яблоко	100	100	<b>0,35</b>	-	<b>9,91</b>	<b>41,04</b>	№ 368
	1. рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150	200	3,28/4,1	4,8/7,16	16,76/20,93	116,11/145	№ 33
	2. шлов из птицы	180	230	11,34/17,01	9,57/14,35	20,07/30,10	211,50/317,25	№304
	3. компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,40	0,02/0,02	20,83/24,99	84,75/101,70	№ 376
...								
<b>ПОЛДНИК</b>	4. хлеб ржаной	40	60	2,44/3,04	0,44/0,55	12,36/15,36	64,38/80,04	№ 6/н
	1. салат «Летний»	130	180	<b>17,39/24,55</b>	<b>14,83/22,08</b>	<b>70,02/91,38</b>	<b>476,74/643,99</b>	
<b>ИТОГО</b> <b>ЗА 10 ДЕНЬ</b>	2. чай с сахаром	150/10	180/12	9/16,73	2,3/15,78	9,75/4,25	36,96/225,82	№ 132
							<b>1057,9/1698,83</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 11</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1. суп молочный с макаронными изделиями	150	200	7,18	4,99	6,51	182,00	№ 93
	2. какао с молоком	150	200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,00/107	№ 397
	3. бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,33/6,29	6,82/8,40	12,13/19,96	127,33/168,66	№ 3
...				<b>14,66/17,14</b>	<b>14,53/16,58</b>	<b>31,6/42,29</b>	<b>398,33/457,66</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	сок	100	100	<b>0,5</b>	<b>0,00</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>	№130
<b>ОБЕД</b>	1. суп картофельный с рыбный	150	200	3,78/5,17	4,28/5,85	12,29/16,82	116,87/159,93	№ 200
	2. греча	110	140	6,15	7,77	30,67	217,21	№ 168
	3. фрикадельки мясные	70	70	10,10	9,04	1,35	126,86	№105
	4. соус	20	40	0,34/0,70	1,00/2,00	1,40/2,81	16,00/32,04	№ 355
	5. компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,40	0,02/0,02	20,83/24,99	84,75\101,70	№ 376
	6. хлеб ржаной	40	60	2,44/3,04	0,44/0,55	12,36/15,36	64,38/80,04	№ 6/н
...			<b>23,14/25,56</b>	<b>22,55/25,23</b>	<b>78,9/92,0</b>	<b>626,07/717,78</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	1. рыба припущенная овощами (салат рыбный)	80	100	6,12/7,65	0,81/1,01	2,54/3,18	40,00\52,50	№ 244
	2. чай сахаром	150	200	9/16,73	2,3/15,78	9,75/4,25	36,96/225,44	№ 132
	3. хлеб пшеничный	40	60	1,50/1,79	0,19/0,23	9,18/10,96	44,33/52,96	№ 6/н
<b>ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ</b>							<b>1187,91/1548,56</b>	