

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	Каша манная	160	3.4	3.96	27.83	161	1.01	№168
		210	4.52	4.07	35.46	197	1.34	
	Бутерброд 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	0.02	10.2	41	2.83	
Итого	350	4.9	11.38	42.76	293	1.42		
	430	5.75	11.46	51.2	330	2.83		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	140	2.1	0.7	11.2	133	14	№368
		170	2.55	0.85	13.6	161.5	17	
	Итого	140	2.1	0.7	11.2	133	14	
		170	2.55	0.85	13.6	161.5	17	
Обед	Салат из свеклы	40	0.56	2.4	3.3	37.5	3.8	№33
		60	0.85	3.65	5	56.33	5.69	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.67	4.12	6.8	71	14.8	№67
		250	2.08	5.2	8.5	88.7	18.5	
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16.2	13.28	11.03	228	3.71	№274
		200	19.74	15.04	23.65	269.1	4.73	
	Кисель из сока натурального	150	0.43	0.04	22.65	92.7	0.82	№382
		200	0.57	0.06	30.2	123.6	1.1	
	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	21.76	20.24	60.12	511.2	23.13		
	760	26.93	24.45	88.52	643.33	30.02		
Полдник	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179	0	469
		80	5.82	10.01	43.13	286.4	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	200	5.98	8.26	37.59	249	0.98	
		260	8.67	12.42	57.49	377.4	1.17	
Итого за день	1290	34.74	40.58	151.67	1186.2	39.53		
	1620	43.9	49.18	210.81	1512.23	51.02		

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 Звтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.9	14.13	108.9	0.68	№93	
		200	5.75	5.21	18.84	145.2	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 сахаром		150	0.02	0.01	6.99	28	0.02	№392
			180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Итого		350	9.58	11.55	37.29	291.3	0.77	
		440	12.49	13.68	48.22	365.2	1.05		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.75	0	15.1	64	3	№399	
		100	0.75	0	15.1	64	3		
	Итого	100	0.75	0	15.1	64	3		
		100	0.75	0	15.1	64	3		
Обед	Икра морковная	40	0.09	1.84	4.35	31.64	2.05	№54	
		60	1.3	2.7	6.5	47.46	3.07		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.72	4.15	10.2	85.2	8.23	№57	
		250	2.16	5.19	12.7	106.5	10.3		
	Котлета рыбная запеченная	60	8.02	2.82	5.99	81	0.26	№255	
		80	10.64	3.76	7.67	107	0.34		
	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	0.015	20.7	84.75	0.3	№376	
		180	0.39	0.02	24.99	101.7	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		610	15.25	13.065	70.95	461.99	25.37	
			770	20.85	16.97	89	586.86	32.23	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	65	8.91	7.89	9.21	144	0.12	№230	
		105	20.5	15	21.14	301	0.26		
	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		
	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		245	10.3	8.77	37.44	182.9	1.54	
			315	21.94	15.89	52.47	351.9	3.09	
Итого за день		1305	35.88	33.385	160.78	1000.19	30.68		
		1625	56.03	46.54	204.79	1367.96	39.37		

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		150	4.44	4.45	13.45	111.6	0.7		
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5.92	5.93	17.93	148.8	0.91	№93	
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	№393	
		180	0.12	0.02	10.2	41	2.83		
	Бутерброд с маслом	55	2.45	7.55	14.62	136	0	№1	
		55	2.45	7.55	14.62	136	0		
	Итого		355	6.96	12.01	35.17	276.6	2.12	
		435	8.49	13.5	42.75	325.8	3.74		
2 завтрак	Ряженка	100	4.35	3.75	6	75	1.05	№401	
		100	5.22	4.5	7.2	90	1.26		
	Итого	100	4.35	3.75	6	75	1.05		
		100	5.22	4.5	7.2	90	1.26		
Обед	Томаты консервированные	30	6	0.33	0.03	1.05	2.11	п/п	
		50	10	0.55	0.05	1.75	3.52		
	Суп картофельный с крупой (пшенич.)	200	2.33	2.44	13.87	86.4	6.6	№80	
		250	2.91	2.83	17.34	108	8.25		
	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		
	Капуста тушеная	120	2.5	4.45	11.5	96	20	№132	
		150	3.13	5.56	14.38	120	24.99		
	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		600	23.28	17.39	69.62	502.65	30.5	
		760	32.51	22.72	87.9	646.15	38.98		
Полдник	Ватрушки с повидлом	50	3.31	2.13	31.51	158.6	0.06	№458	
		50	3.31	2.13	31.51	158.6	0.06		
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№ 397	
		180	3.67	3.19	15.82	107	1.43		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№368	
		100	0.4	0.4	9.8	44	10		
	Итого		300	6.86	5.25	54.27	291.6	11.26	
			330	7.38	5.72	57.13	309.6	11.49	
		1355	41.45	38.4	165.06	1145.85	44.93		
Итого за день		1625	53.6	46.44	194.98	1371.55	55.47		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
4 день		160	3.46	4.57	24.7	154	0	№185
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	210	4.59	4.9	31.26	187	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	
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	№1
		40	2.45	7.55	14.62	136	0	
		Итого	350	8.56	14.45	50.63	367	1.19
		430	9.71	14.79	60.19	412	1.2	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.75	0	15.1	64	3	№399
		100	0.75	0	15.1	64	3	
		Итого	100	0.75	0	15.1	64	3
			100	0.75	0	15.1	64	3
Обед	Винегрет	40	0.54	2.46	3.07	36.64	5.3	№45
		60	0.81	3.7	4.61	54.96	7.95	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5.31	4.14	12.35	108	8.96	№83
		250	6.63	5.18	15.4	135	11.2	
	Рыба, тушеная с овощами	80	7.93	4.55	2.2	81	1.8	№247
		100	9.91	5.7	2.75	101.2	2.25	
	Рис отварной	120	2.92	4.29	29.34	167.76	0	
		150	3.65	5.37	36.68	209.7	0	
	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	630	19.93	15.85	84.12	560.15	16.36	
		790	25.09	20.47	105.6	708.46	21.76	
Полдник	Запеканка из творога с морковью и сметаной	130	12.44	14.79	24.68	281.4	0.83	№238
		130	12.44	14.79	24.68	281.4	0.83	
	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	280	14.78	16.79	35.31	351.4	1.81
			310	15.29	17.2	39.04	372.4	2
	Итого за день	1360	44.02	47.09	185.16	1342.55	22.36	
		1630	50.84	52.46	219.93	1556.86	27.96	

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	Суп молочный	160	6.17	5.83	19.8	156.3	0.97	№94	
	гречневый	200	7.24	6.84	23.21	183.5	1.13		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94.4	0	п/п	
		40	3.16	0.4	19.32	94.4	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	350	9.4	6.24	46.22	279.7	2.39		
	420	10.52	7.26	52.73	318.9	3.96			
2 завтрак	Ряженка	100	4.35	3.75	6.3	76	0.45	№401	
		100	5.22	4.5	7.56	92	0.54		
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1.5	1.96	14.87	83.4	0	п/п	
		30	2.25	2.94	22.3	125.1	0		
	Итого	130	5.85	5.71	21.17	159.4	0.45		
		130	1	0	20.2	84.4	4		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.35	2.04	1.04	23.92	2.2	№19	
		60	0.51	3.06	1.56	35.88	3.3		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.59	4.23	13.22	110.6	4.65	№81	
		250	5.73	5.3	16.53	138.2	5.81		
	Макаронные изделия отварные	120	4.41	3.61	21.15	134.76	0	№317	
		150	5.51	4.51	26.44	168.45	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		
	Кисель из сока натурального	150	0.43	0.04	22.65	92.7	0.82	№382	
		200	0.57	0.06	30.2	123.6	1.1		
	Гренки из хлеба пшеничного	15	1.86	0.24	11.41	55.23	0	№115	
		20	2.49	0.31	15.21	73.64	0		
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.4	13.36	69.6	0	п/п	
		20	3.3	0.5	16.7	87	0		
	Итого	605	23.15	20.39	94.54	657.81	8.52		
		780	29.89	26.65	121.54	849.77	11.34		
Полдник	Драчена	65	6.42	8.77	3.96	120	0.21	№228	
		80	8.52	11.69	5.05	160	0.28		
	Икра морковная	40	0	1.84	4.35	31.64	2.05	№54	
		60	1.3	2.7	6.5	47.46	3.07		
	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	0.02	0.01	6.99	28	0.02	№392	
		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03		
	Итого	275	8.02	10.82	24.96	226.84	2.28		
		350	12.25	14.71	36.03	318.26	3.38		
Итого за день	1360	46.42	43.16	186.89	1323.75	13.64			
	1680	53.66	48.62	230.5	1571.33	22.68			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
6 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.9	14.13	108.9	0.68	№93
		200	5.75	5.21	18.84	145.2	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 сахаром	150	0.02	0.01	6.99	28	0.02	№392
		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Итого	350	9.58	11.55	37.29	291.3	0.77	
	440	12.49	13.68	48.22	365.2	1.05		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	140	2.1	0.7	11.2	133	14	№368
		170	2.55	0.85	13.6	161.5	17	
	Итого	140	2.1	0.7	11.2	133	14	
		170	2.55	0.85	13.6	161.5	17	
Обед	Огурец консервированный	30	0	0	0.38	3.6	10.54	п/п
		40	0	0	0.51	4.8	14.06	
	Борщ с картофелем	200	1.94	4.2	11.3	89.8	7.03	№58
		250	2.5	5.24	14.1	113.2	8.8	
	Плов из птицы	160	16	14.78	26.76	304	0.41	№304
		210	21.47	19.69	35.69	406	1.01	
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	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	580	20.96	19.5	72.69	552.6	19.27	
	730	27.8	25.57	92.97	717.4	25.42		
	Пирог открытый	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	2.05	№400
		180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	
	Итого	200	7.66	5.68	35.18	222.5	2.09	
		280	11.64	8.08	64.27	377	2.54	
	Итого за день	1270	40.3	37.43	156.36	1199.4	36.13	
	1620	54.48	48.18	219.06	1621.1	46.01		

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	Каша жидкая "Геркулес"	160	2.85	5.01	19.23	133	0	№185
		210	3.79	5.48	23.97	160	0	
	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	350	8.45	15.28	46.81	358	1.2	
	430	9.91	16.22	54.41	403	1.43		
2 завтрак	Яблоки печеные	95	0.33	0.33	25.8	108.06	3.52	№385
		100	0.35	0.35	27.15	113.74	3.7	
	Итого	95	0.33	0.33	25.8	108.06	3.52	
	Итого	100	0.35	0.35	27.15	113.74	3.7	
Обед	Салат из свеклы	40	0.44	2.06	4.58	38.7	3.72	№34
		60	0.86	3.65	5.02	56	5.7	
	Суп картофельный с клецками №120	200	1.88	2.71	9.91	72.8	4.6	№85
		250	2.35	3.39	12.34	90.95	5.75	
	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	2.45	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	0.015	20.7	84.75	0.3	№376
		180	0.39	0.02	24.99	101.7	0.36	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	п/п
		50	3.3	0.6	16.7	87	0	
	Итого	610	15.99	11.795	71.58	459.65	25.27	
Итого	770	21.12	16.36	88.53	588.85	33.03		
Полдник	Запеканка из творога	65	8.77	6.03	8.58	124	0.12	№237
		130	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	
	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	245	9.62	10.54	16.58	200.4	1.66	
	Итого	340	18.44	16.57	28.25	335.4	3.19	
Итого за день	1300	34.39	37.945	160.77	1126.11	31.65		
Итого за день	1640	49.82	49.5	198.34	1440.99	41.35		

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		160	6.17	5.83	19.8	156.58	0.97	№94
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	7.24	6.84	23.21	183.5	1.13	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94.4	0	п/п
		40	3.16	0.4	19.32	94.4	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	350	9.37	6.24	46.11	278.98	0.99
		420	10.46	7.26	52.52	317.9	1.16	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.75	0	15.1	64	3	№399
		100	0.75	0	15.1	64	3	
		Итого	100	0.75	0	15.1	64	3
		100	0.75	0	15.1	64	3	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	2.35	2.29	13.8	86.6	6.6	№82
		250	2.89	2.86	17.35	108.25	8.25	
	Голубцы ленивые	150	13.26	8.51	18.8	205	18.79	№298
		170	15	9.6	21.53	232.7	21.28	
	Соус сметанный с томатом	15	0.26	0.75	1.05	12.01	0.2	№355
		30	0.52	1.5	2.1	24.03	0.4	
	Томаты консервированные	30	6	0.33	0.03	1.05	2.11	п/п
		50	10	0.55	0.05	1.75	3.52	
	Кисель из сока натурального	150	0.43	0.04	22.65	92.7	0.82	№382
		200	0.57	0.06	30.2	123.6	1.1	
	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	585	25.2	12.32	72.67	479.36	28.52	
		750	32.67	15.07	92.4	595.93	34.55	
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	
	Огурец консервированный	30	0	0	0.38	3.6	10.54	п/п
		40	0	0	0.51	4.8	14.06	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п
		20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№397
		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	
		Итого	215	9.29	14.87	11.7	504.8	1.11
			265	11.95	18.21	15.76	595.8	1.34
		1250	44.61	33.43	145.58	1327.14	33.62	
	Итого за день	1535	55.83	40.54	175.78	1573.63	40.05	

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 манная	160	3.4	3.96	27.83	161	1.01	№94
		210	4.52	4.07	35.46	197	1.34	
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	№1
		40	2.45	7.55	14.62	136	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	350	5.89	11.52	49.44	325	1.03	
Итого	430	7.03	11.64	60.07	373	1.37		
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	95	0.2	0.2	4.9	40	5	№399
		100	0.4	0.4	9.8	44	10	
	Итого	95	0.2	0.2	4.9	40	5	
	Итого	100	0.4	0.4	9.8	44	10	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0.58	2.44	2.6	35	3.4	№36
		60	0.86	3.66	4	52.44	5.1	
	Борщ с мясом	200	7.91	5.82	10.98	128	12.49	№68
		250	9.89	7.27	13.73	160	15.61	
	Биточки руб. из птицы	60	11.15	2.58	5.95	92	0.06	№323
		80	14.95	3.67	8.09	125	0.08	
	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.11	0.006	№372
		30	0.42	1.49	1.76	22.23	0.011	
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5.05	6.6	31.08	177	0	№313
		150	6.31	4.5	38.85	221.2	0	
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.7	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		
Полдник	Итого	610	27.92	17.855	87.65	598.75	16.25	
	Итого	770	36.1	19.62	110.83	766.24	21.15	
	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	№231
		100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	
	Повидло	30	0.12	0	19.5	0.15	75	п/п
		30	0.12	0	19.5	0.15	75	
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	№394
		180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	
		100	0.4	0.4	9.8	44	10	
	Итого	380	21.86	15.4	52.01	355.15	86.44	
	Итого	310	21.48	15.01	45.21	323.15	76.45	
		1435	55.87	44.975	194	1318.9	108.72	
Итого за день	1610	65.01	46.67	225.91	1506.39	108.97		

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	Суп молочный гречневый	160	6.17	5.83	19.8	156.3	0.97	№94	
		200	7.24	6.84	23.21	183.5	1.13		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94.4	0	п/п	
		40	3.16	0.4	19.32	94.4	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		350	9.37	6.24	46.11	278.7	0.99		
		420	10.46	7.26	52.52	317.9	1.16		
2 завтрак	Йогурт питьевой	100	4.8	3.6	6.75	78	1.05	п/п	
		100	5.76	4.32	8.1	93.6	1.05		
	Итого	100	4.8	3.6	6.75	78	1.05		
		100	5.76	4.32	8.1	93.6	1.05		
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	0.56	2.02	3.6	34.96	12.9	№20	
		60	0.84	3.04	5.41	52.44	19.5		
	Рассольник ленинградский	200	1.89	4.1	13.3	98.6	6.03	№76	
		250	2.3	5.1	16.79	124.4	7.53		
	Рыба припущенная с маслом сливочным	65	10.45	1.42	0.16	55	0.2	№245	
		85	14.03	1.9	0.25	74	0.28		
	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 свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	№372	
		180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.54		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	п/п	
		50	3.3	0.6	16.7	87	0		
	Итого		615	18.11	11.98	64.67	441.16	34.95	
		775	23.67	15.58	81.09	562.84	47.01		
Полдник	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185	0	№460	
		80	5.66	10.51	44.59	296	0		
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	№400	
		180	5.48	4.88	9.07	102	2.46		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№368	
		100	0.4	0.4	9.8	44	10		
	Итого		300	8.52	11.05	45.25	314	12.05	
			360	11.54	15.79	63.46	442	12.46	
Итого за день		1365	40.8	32.87	162.78	1111.86	49.04		
		1655	51.43	42.95	205.17	1416.34	61.68		
	Итого за 10 день	13290	418	389	1669	12082	410		
		16240	535	471	2085	14938	495		
		1329	42	39	167	1208	41		
	Среднее за 10 дней		1624	53	47	209	1494	49	

Прием пищи	Основание	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептур ы
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы,			
		3-7л.						
		1455	42.37	36.24	177.43	1205.53	27.268	
		1700	46.7	40.38	207.3	1380.83	31.578	
		1385	51.18	50.54	168.21	1333.81	30.187	
		1650	58.82	58.76	197.92	1557.84	36.787	
		1505	45.3	39.48	204.65	1357.35	28.06	
		1890	61.48	52.83	278.18	1836.2	34.14	
		1390	47.75	32.44	186.08	1142.7	33.08	
		1680	57.14	39.07	223.14	1389.24	40.24	
		1410	34.79	33.13	183.22	1176.95	46.17	
		1815	46.34	41.32	252.16	1572.16	60.605	
		1475	40.85	43.44	201.86	1274.9	36.348	
		1770	50.14	52.09	233.62	1517.99	44.488	
		1310	42.06	38.905	138.67	1074.8	24.448	
		1680	61.63	52.41	182.72	1450.19	31.507	
		1430	40.27	35.26	160.82	1126.64	47.45	
		1760	50.23	44.98	198.43	1406.86	62.12	
		1230	46.22	35.06	141.17	978.65	34.54	
		1455	53.53	36.93	168.03	1131.75	41.75	
		1250	38.74	39.43	162.21	1164	28.83	
		1550	47.93	52.06	204.06	1480.15	36.64	
		13840	429.53	383.925	1724.32	11835.33	336.381	
		16950	533.94	470.83	2145.56	14723.21	419.855	
		1384	42.953	38.3925	172.432	1183.533	33.6381	
		1695	53.394	47.083	214.556	1472.321	41.9855	