

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Яйцо	40	5.82	9.02	1.52	110.54	0.33	110
Икра овощная	75	1.5	6.75	6.4	91.5	12	
Чай	150	2.09	1.9	9.95	65.4	0.58	262
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
ИТОГО		11.82	18.27	33.8	323.64	13.11	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0.4	0	9.8	45	165	
ИТОГО		4.2	3.75	6.15	77.25	1.05	
Обед							
Соленья	60	0.89	3.98	1.45	42.1	14.4	
Борщ со сметаной	150/6,5	1.15	3.8	6.03	62.49	8.52	34
Тефтели	100	7.83	11.56	8.07	167.64	21.6	174
Макаронные изделия отварные	60	2.2	2.11	14.12	84.43	0	194
Сок фруктовый/овощной	150	0.6	0	16.95	64.5	18	
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.6	46.5	0	
ИТОГО		16.69	22.35	64.62	513.86	62.52	
Полдник							
Печенье творожное	70	10.82	3.27	11.06	117.04	0.13	116
Компот из сухофруктов	150	2.82	2.94	19.46	115.44	0.97	248
ИТОГО		13.64	6.21	30.52	232.48	1.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46.35	50.58	135.09	1147.23	77.78	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Завтрак							
Сыр	10	2.7	2.7	0	34.5	0.3	
Суп молочный рисовый	150	3.7	4.54	13.96	111.4	0.85	43
Кофейный напиток	150	1.88	2.15	13.29	80.1	0.87	253
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
ИТОГО		10.65	9.99	35.65	272.2	2.02	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4.2	3.75	6.15	77.25	1.05	
ИТОГО		0.4	0	9.8	45	165	
Обед							
Соленья	70	0.32	0.04	0.06	5.2	2	
Суп гороховый с мясом	150/20	1.4	2.33	8.16	59.27	6.3	36
Котлета рыбная любительская	65	7.98	2.38	4.08	69.64	0.9	135
Картофель тушеный	90	1.91	3.63	13.97	96.27	3.23	216
Сок фруктовый/овощной	150	0.6	0	16.95	64.5	18	
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.6	46.5	0	
ИТОГО		16.23	9.28	61.22	387.58	30.43	
Полдник							
Маннйй тортик	80	8.48	5.84	19.52	172.31	1.88	320
Молоко кипяченое	150	4.2	3.75	6.15	77.25	1.05	
ИТОГО		12.68	9.59	25.67	249.56	2.93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39.96	28.86	132.34	954.34	200.38	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоком	100	2.51	4.2	21.84	135	41.2	97
Чай	150	2.09	1.9	9.95	65.4	0.58	262
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
<u>ИТОГО</u>		6.97	6.7	40.19	246.6	41.78	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0.4	0	9.8	45	165	
<u>ИТОГО</u>		0.4	0	9.8	45	165	
Обед							
Соленья	60	1.02	3	2.89	44.1	15.38	
Борщ с мясом	150/20	0.75	1.97	31.3	164.3	0.63	289
Печень по-строгановски	80	19.93	14.74	4.02	232.37	10	162
Картофельное пюре	80	1.7	3.23	12.42	85.58	2.87	206
Компот из сухофруктов	150	0.41	0	20.89	85.33	0.9	241
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.6	46.5	0	
<u>ИТОГО</u>		27.83	23.84	89.52	704.38	29.78	
Полдник							
Сочники	60	4.87	8.58	39.58	256.1	0	769
Кисломолочный напиток	150	4.2	3.75	6.15	77.25	1.05	
<u>ИТОГО</u>		9.07	12.33	45.73	333.35	1.05	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>		44.27	42.87	185.24	1329.33	237.61	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Завтрак							
Сельдь	50	3	3	3.9	51	0.1	87
Картофельное пюре	80	2.13	4.04	15.53	106.97	3.59	206
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
Чай	150	2.09	1.9	9.95	65.4	0.58	262
ИТОГО		9.59	9.54	37.78	269.57	4.27	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0.28	0	6.86	31.5	115.5	
ИТОГО		0.28	0	6.86	31.5	115.5	
Обед							
Соленья	70	0.76	2	3.2	34.4	7.32	
Суп рисовый с томатом	150	7.93	2.47	4.02	69.74	9.08	41
Биточек	60	5.1	4.6	0.3	63	0	9
Каша пшенная	75	4.38	4.28	26.09	160.77	0	189
Кисель из сухофруктов	150	1.15	0	24.65	98.69	0	233
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.6	46.5	0	
ИТОГО		23.34	14.25	76.26	519.3	16.4	
Полдник							
Сырники	80	15.58	6.45	15.52	182.48	0.36	117
Кофейный напиток	150	4.2	3.75	6.15	77.25	1.05	253
		19.78	10.2	21.67	259.73	1.41	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52.99	33.99	142.57	1080.1	137.58	
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Сыр	10	2.7	2.7	0	34.5	0.3	
Суп молочный с макаронами	150	3.7	4.54	13.96	111.4	0.85	43
Кофейный напиток	150	2.09	2.39	14.77	89	0.97	253
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
ИТОГО		10.86	10.23	37.13	281.1	2.12	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0.4	0	9.8	45	165	
ИТОГО		0.4	0	9.8	45	165	
Обед							
Соленья	60	0.51	3.64	4.34	51.78	6.4	
Суп с фрикадельками	150	3.02	6.78	19.43	89.76	7.36	33
Жаркое по домашнему	160	17.82	14.4	20.76	280.59	8.59	153
Сок фруктовый/овощной	150	0.6	0	16.95	64.5	18	
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.6	46.5	0	
ИТОГО		25.46	22.08	75.14	527.55	33.95	
Полдник							
Кондитерское изделие	22.5	2.9	3.82	32.6	191.7	0	
Кисломолочный напиток	150	2.51	2.87	17.73	106.8	1.17	

<u>ИТОГО</u>		5.41	6.69	50.33	298.5	1.17	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>		42.13	39	172.4	1152.15	202.24	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
6 день							
Завтрак							
Омлет	65	6.4	11.7	5.55	155	2.6	454
Икра овощная	100	3.6	2.24	18.6	109.03	0	186
Чай	150	2.09	1.9	9.95	65.4	0.58	262
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
ИТОГО		14.46	16.44	42.5	375.63	3.18	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0.4	0	9.8	45	165	
ИТОГО		4.2	3.75	6.15	77.25	1.05	
Обед							
Соленья	60	0.95	2.5	4	43	9.15	
Суп лапша домашняя	150	1.5	1.38	10.98	63.5	6.21	138
Голубцы ленивые	100	5.61	5.72	4.21	90.6	10.1	150
Каша гречневая	75	5.82	3.62	30	175.87	0	186
Компот из сухофруктов	150	0.41	0	20.89	85.3	0.9	241
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.6	46.5	0	
ИТОГО		17.36	11.62	84.08	507.97	17.21	
Полдник							
Булочка	60	4.87	8.58	39.58	256.1	0	769
Молоко кипяченое	150	4.2	3.75	6.15	77.25	1.05	
ИТОГО		9.07	12.33	45.73	333.35	1.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45.09	44.14	178.46	1294.2	22.49	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Суп молочный рисовый	150	3.7	4.54	13.96	111.4	0.85	43
Кофейный напиток	150	2.09	2.39	14.77	89	0.97	
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
ИТОГО		8.16	7.53	37.13	246.6	1.82	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4.2	3.75	6.15	77.25	1.05	
ИТОГО		0.4	0	9.8	45	165	
Обед							
Соленья	60	0.7	2	1.92	29.4	10.2	
Борщ со сметаной	150/6,5	0.75	1.97	31.3	164.3	0.63	289
Оладьи из печени	80	6.75	8.15	7.75	132.5	0	95
Картофельное пюре	80	1.7	3.23	12.42	85.58	2.87	206
Сок фруктовый/овощной	150	0.6	0	16.95	64.5	18	
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.6	46.5	0	
ИТОГО		14.52	16.25	88.34	568.98	31.7	
Полдник							
Кондитерское изделие	22.5	2.9	3.82	32.6	191.7	0	
Компот из сухофруктов	150	2.51	2.87	17.73	106.8	1.17	
ИТОГО		5.41	6.69	50.33	298.5	1.17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		28.49	30.47	185.6	1159.08	199.69	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
8 день							
Завтрак							
Каша молочная манная	150	3.7	4.54	13.96	111.4	0.85	43
Какао	150	4.2	3.75	6.15	77.25	1.05	
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
ИТОГО		10.27	8.89	28.51	234.85	1.9	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0.28	0	6.86	31.5	115.5	
ИТОГО		0.28	0	6.86	31.5	115.5	
Обед							
Соленья	60	0.32	0.04	0.06	5.2	2	
Суп картофельный	150	1.15	3.51	7.55	69.14	11.18	133
Гуляш	130	11.22	11.44	8.42	181.2	20.2	150
Каша рисовая	75	6.18	3.54	24.58	154.52	0	191
Чай	150	2.09	1.9	9.95	65.4	0.58	262
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.6	46.5	0	
ИТОГО		24.98	21.33	68.56	568.16	33.96	
Полдник							
Запеканка творожная	75	14.61	6.55	14.55	171.11	0.35	117
Кисломолочный напиток	150	4.2	3.75	6.15	77.25	1.05	
ИТОГО		18.81	10.3	20.7	248.36	1.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54.34	40.52	124.63	1082.87	152.76	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	10	2.7	2.7	0	34.5	0.3	
Суп молочный с макаронами	150	3.7	4.54	13.96	111.4	0.85	43
Кофейный напиток	150	2.09	2.39	14.77	89	0.97	253
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
ИТОГО		11.34	10.28	37.96	286.76	2.12	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0.28	0	6.86	31.5	115.5	
ИТОГО		0.28	0	6.86	31.5	115.5	
Обед							
Соленья	60	0.76	2	3.2	34.4	7.32	
Суп с клецками с мясом	150/20	2.25	1.97	10.27	97.16	3.18	37
Биточек	60	11.04	10.72	5.27	161.64	0	451
Картофельное пюре	80	2.13	4.04	15.53	106.97	3.59	206
Компот из сухофруктов	150	0.41	0	20.89	85.3	0.9	241
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.6	46.5	0	
ИТОГО		20.61	19.63	73.16	578.17	14.99	
Полдник							
Ватрушка	60	7.08	2.63	41.81	219.07	0	289
Кисломолочный напиток	150	4.2	3.75	6.15	77.25	1.05	
ИТОГО		11.28	6.38	47.96	296.32	1.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43.51	36.29	165.94	1192.75	133.66	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
10 день							
Завтрак							
Каша гречневая	75	5.82	3.62	30	175.87	0	186
Рыба тушен. в сметан.соусе	140	14.52	8.03	7.51	160.29	2.5	143
Сок	150	0.41	0	20.89	85.3	0.9	241
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
ИТОГО		17.3	8.63	36.8	291.79	3.4	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0.28	0	6.86	31.5	115.5	
ИТОГО		0.28	0	6.86	31.5	115.5	
Обед							
Соленья	60	0.51	3.64	4.34	51.78	6.4	
Суп с макарон. изделиями	150	0.42	3.78	3.89	51.3	1.65	38
Плов из птицы	150	8.76	6.55	21.4	182.3	2.96	492
Кисель из сухофруктов	150	3.64	0	23.1	109.2	1.18	651
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.6	8.4	46.2	0	
Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	9.6	46.5	0	
ИТОГО		17.35	14.87	70.73	487.28	12.19	
Полдник							
Бисквит	50	1.29	5.17	27.82	170.29	0.2	808
Кисломолочный напиток	150	3.92	3.5	5.74	72.1	0.98	
ИТОГО		5.21	8.67	33.56	242.39	1.18	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40.14	32.17	147.95	1052.96	132.27	
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--

среднесуточная норма

41.51 38.89 15.54 1141.6 155.8

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Яйцо	40	5.82	9.02	1.52	110.54	0.33	110
Икра овощная	100	2	9	8.54	122	16	
Чай	180	2.51	2.29	11.94	78.52	0.7	262
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.75	10.5	57.75	0	
ИТОГО		12.23	21.06	32.5	368.81	17.03	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0.4	0	9.8	45	165	
ИТОГО		4.05	4.05	0	51.75	0.45	
Обед							
Соленья	60	1.34	5.98	2.18	63.15	21.6	
Борщ со сметаной	200/10	1.54	5.07	8.04	83.33	11.38	34
Тефтели	100	7.83	11.56	8.07	167.64	21.6	174
Макаронные изделия отварные	95	3.49	3.35	22.37	133.69	0	194
Сок фруктовый/овощной	180	0.72	0	20.34	77.4	21.6	
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	72	0	
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.37	11.45	55.33	0	
ИТОГО		19.27	26.6	87.36	652.54	76.18	
Полдник							
Печенье творожное	150	23.2	7.01	23.7	250.8	0.28	116
Компот из сухофруктов	200	3.77	3.93	25.95	153.92	1.3	248
ИТОГО		26.97	10.94	49.65	404.72	1.58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62.52	62.65	169.51	1477.82	95.24	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Завтрак							
Сыр	15	4.05	4.05	0	51.75	0.45	
Суп молочный рисовый	200	4.94	6.06	18.62	148.54	1.14	43
Кофейный напиток	180	2.51	2.87	17.73	106.8	1.17	253
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.48	9.94	48	0	
ИТОГО		13.02	13.46	46.29	355.09	2.76	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5.6	5	8.4	103.8	0.6	
ИТОГО		3.49	3.35	22.37	133.69	0	
Обед							
Соленья	70	0.56	0.07	0.11	9.1	3.5	
Суп гороховый с мясом	200/30	1.87	3.11	10.89	79.03	8.41	36
Котлета рыбная любительская	65	7.98	2.38	4.08	69.64	0.9	135
Картофель тушеный	100	3.19	6.06	23.29	160.45	5.38	216
Сок фруктовый/овощной	180	0.72	0	20.34	77.4	21.6	
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	72	0	
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.37	11.45	55.33	0	
ИТОГО		18.67	12.26	85.07	522.95	39.79	
Полдник							
Маннйй тортик	100	10.6	7.3	24.4	215.39	2.35	320
Молоко кипяченое	200	5.64	5	9.46	104	2.4	
ИТОГО		16.24	12.3	33.86	319.39	4.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51.42	41.37	187.59	1331.12	47.3	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоком	150	3.77	6.3	32.77	202.5	61.8	97
Чай	180	0.1	0	13.5	55.35	0	262
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.75	10.5	57.75	0	
ИТОГО		5.77	7.05	56.77	315.6	61.8	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0.4	0	9.8	45	165	
ИТОГО		0.4	0	9.8	45	165	
Обед							
Соленья	60	1.05	3	2.89	44.1	15.38	
Борщ с мясом	200/25	1	2.63	41.81	219.07	0.84	289
Печень по-строгановски	90	30.08	87.52	11.04	415	47.04	162
Картофельное пюре	120	2.13	4.04	15.53	106.97	3.59	206
Компот из сухофруктов	180	0.5	0	25.07	102.4	1.09	241
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	72	0	
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.37	11.45	55.33	0	
ИТОГО		39.11	97.83	122.7	1014.87	67.94	
Полдник							
Сочники	60	7.08	2.63	41.81	219.07	0.84	769
Кисломолочный напиток	200	5.6	5	8.4	103.8	0.6	
ИТОГО		12.68	7.63	50.21	322.87	1.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57.96	112.51	239.48	1698.34	296.18	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Завтрак							
Сельдь	100	3	3	3.9	51	0.1	87
Картофельное пюре	120	2.13	4.04	15.53	106.97	3.59	206
Чай	180	0.1	0	13.5	55.35	0	262
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.75	10.5	57.75	0	
ИТОГО		7.13	7.79	43.43	271.07	3.69	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0.4	0	9.8	45	165	
ИТОГО		0.4	0	9.8	45	165	
Обед							
Соленья	70	1.9	5	8	86	18.3	
Суп рисовый с томатом	200/25	1.96	3.91	11.13	87.5	0	47
Биточек	60	5.1	4.6	0.3	63	0	9
Каша пшеничная	100	4.38	4.28	26.09	160.77	0	189
Кисель из сухофруктов	180	1.22	0	26.11	104.5	0	233
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	72	0	
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.37	11.45	55.33	0	
ИТОГО		18.91	18.43	97.99	629.1	18.3	
Полдник							
Сырники	100	19.48	8.07	19.4	228.1	0.46	117
Кофейный напиток	180	5.6	5	8.4	103.8	0.6	253
		25.08	13.07	27.8	331.9	1.06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51.52	39.29	179.02	1277.07	188.05	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Сыр	15	4.05	4.05	0	51.75	0.45	
Суп молочный с макаронами	200	4.94	6.06	18.62	148.54	1.14	43
Кофейный напиток	180	2.51	2.87	17.73	106.8	1.17	253
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.75	10.5	57.75	0	
ИТОГО		13.4	13.73	46.85	364.84	1.59	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0.4	0	9.8	45	165	
ИТОГО		0.4	0	9.8	45	165	
Обед							
Соленья	60	1.9	5	8	86	18.3	
Суп с фрикадельками	200	4.02	9.04	25.9	119.68	9.81	33
Жаркое по домашнему	190	21.16	17.1	24.65	333.2	10.2	153
Сок фруктовый/овощной	180	0.72	0	20.34	77.4	21.6	
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	72	0	
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.37	11.45	55.33	0	
ИТОГО		30.25	26.78	97.25	657.61	41.61	
Полдник							
Кондитерское изделие	50	2.9	3.82	32.6	191.7	0	
Кисломолочный напиток	200	2.51	2.87	17.73	106.8	1.17	
ИТОГО		2.51	2.87	17.73	106.8	1.17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46.56	43.38	171.63	1174.25	209.37	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
6 день							
Завтрак							
Омлет	65	11	9.6	4	146.4	0.5	110
Икра овощная	200	4.8	15.2	26	164	27.2	78
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.75	10.5	57.75	0	
Чай	180	0.1	0	13.5	55.35	0	263
ИТОГО		16.36	18.03	82.86	529.9	0.4	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0.4	0	9.8	45	165	
ИТОГО		0	0	0	0	0	
Обед							
Соленья	60	0.95	2.5	4	43	9.15	45
Суп лапша домашняя	200	2	1.84	14.64	84.75	8.28	138
Голубцы ленивые	100	5.61	5.72	4.21	90.6	10.1	150
Каша гречневая	75	5.82	3.62	30	175.87	0	186
Компот из сухофруктов	200	0.5	0	25.07	102.4	1.09	241
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	72	0	
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.37	11.45	55.33	0	
ИТОГО		18.28	11.82	100.28	580.95	19.47	
Полдник							
Булочка	60	4.87	8.58	39.58	256.1	0	769
Молоко кипяченое	200	5.64	5	9.73	104	2.6	255
ИТОГО		10.51	13.58	49.31	360.1	2.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41.38	41.82	219.25	1385.06	14.99	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Суп молочный рисовый	200	4.94	6.06	18.62	148.54	1.14	43
Кофейный напиток	180	2.51	2.87	17.73	106.8	1.17	253
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.75	10.5	57.75	0	
ИТОГО	405	9.35	9.68	46.85	313.09	2.31	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5.04	4.5	7.56	93.42	0.54	
ИТОГО	30	2.28	0.27	14.91	72	0	
Обед							
Соленья	60	1.05	3	2.89	44.1	15.3	
Борщ со сметаной	200/10	1	2.63	41.81	219.07	0.84	289
Оладьи из печени	80	6.75	8.15	7.75	132.5	0	95
Картофельное пюре	120	2.13	4.04	15.53	106.97	3.59	206
Сок фруктовый/овощной	180	0.72	0	20.34	77.4	21.6	
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	72	0	
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.37	11.45	55.33	0	
ИТОГО	764.5	16	18.46	114.68	707.37	41.33	
Полдник							
Кондитерское изделие	50	2.9	3.82	32.6	191.7	0	
Компот из сухофруктов	180	2.51	2.87	17.73	106.8	1.17	253
ИТОГО	230	5.41	6.69	50.33	298.5	1.17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33.04	35.1	226.77	1390.96	44.81	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
8 день							
Завтрак							
Каша молочная манная	200	4.94	6.06	18.62	148.54	1.14	43
Какао	180	4.2	3.75	6.15	77.25	1.05	
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	48	0	
ИТОГО		10.66	9.99	34.71	273.79	2.19	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0.4	0	9.8	45	165	
ИТОГО		0.4	0	9.8	45	165	
Обед							
Соленья	60	0.66	0.06	0.96	9.6	6	
Суп картофельный	200	1.54	4.69	10.07	92.19	14.91	133
Гуляш	130	11.22	11.44	8.42	181.2	20.2	150
Каша рисовая	100	9.27	5.32	36.87	231.78	0	191
Чай	180	0.1	0	13.5	55.35	0	263
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	72	0	
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.37	11.45	55.33	0	
ИТОГО		27.14	22.15	96.18	697.45	41.11	
Полдник							
Запеканка творожная	75	14.61	6.55	14.55	171.11	0.35	117
Кисломолочный напиток	200	5.6	5	8.4	103.8	0.6	
ИТОГО		20.21	11.55	22.95	274.91	0.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58.41	43.69	163.64	1291.15	209.25	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	15	4.05	4.05	0	51.75	0.45	
Суп молочный с макаронами	150	3.7	4.54	13.96	111.4	0.85	43
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.75	10.5	57.75	0	
Кофейный напиток	180	2.51	2.87	17.73	106.8	1.17	253
ИТОГО		12.16	12.21	42.19	327.7	2.47	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0.4	0	9.8	45	165	
ИТОГО		0.4	0	9.8	45	165	
Обед							
Соленья	60	1.9	5	8	86	18.3	
Суп с клецками с мясом	200/20	3	2.63	13.7	89.55	4.25	37
Биточек	60	11.04	10.72	5.27	161.64	0	451
Картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97	3.59	206
Компот из сухофруктов	200	0.8	0	25.6	86	24	
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	72	0	
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.37	11.45	55.33	0	
ИТОГО		23.22	23.03	94.46	657.49	50.14	
Полдник							
Ватрушка	60	7.08	2.63	41.81	219.07	0	289
Кисломолочный напиток	200	5.6	5	8.4	103.8	0.6	
ИТОГО		12.68	7.63	50.21	322.87	0.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48.46	42.87	196.66	1353.06	218.21	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
10 день							
Завтрак							
Каша гречневая	100	5.82	3.62	30	175.87	0	186
Рыба тушен. в сметан.соусе	190	19.7	10.9	10.19	217.54	3.39	144
Сок фруктовый/овощной	180	0.72	0	20.34	77.4	21.6	
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.75	10.5	57.75	0	
ИТОГО		22.32	11.65	41.03	352.69	24.99	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0.4	0	9.8	45	165	
ИТОГО		0.4	0	9.8	45	165	
Обед							
Соленья	60	0.51	3.64	4.34	51.78	6.4	1
Суп с макарон. изделиями	200	0.57	5.04	5.19	68.4	2.2	38
Плов из птицы	190	11.1	8.3	27.15	231	3.76	492
Кисель из сухофруктов	180	1.22	0	26.11	104.5	0	233
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	72	0	
Хлеб ржаной	37.5	2.07	0.37	11.45	55.33	0	
ИТОГО		17.75	17.62	89.15	583.01	12.36	
Полдник							
Бисквит	100	1.29	5.17	27.82	170.29	0.2	808
Кисломолочный напиток	180	5.04	4.5	7.56	934.2	0.54	
ИТОГО		6.33	9.67	35.38	1104.49	0.74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46.8	38.94	175.36	2085.19	203.09	

среднесуточная норма

46.1 46.08 189.9 1433.92 170.6